ॐ

कल्याण

प्रेमयोग

राजयोग

भक्तियोग

कुण्डलिनीयोग

सांख्ययोग

मंत्रयोग

कर्म्मयोग

वर्ष १०

अंक १

श्रीहरिः

प्रेमी ग्राहक-अनुग्राहकोंसे और पाठक-पाठिकाओंसे नम्र निवेदन

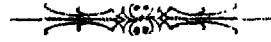
(१) 'योगाङ्क' के ३४१०० प्रतियोंके पहिले दो संस्करण बहुत जल्दी समाप्त हो गये। जिस आग्रहसे प्रेमी महानुभावोंने इसे अपनाया, उसको देखकर यह अनुमान किया जा सकता है कि आध्यात्मिक विषयोंके प्रति देशमें लोगोंका अब भी बहुत प्रेम है। संस्करण समाप्त होनेपर भी माँगें तो आ ही रही हैं। इसलिये खर्चका खयाल प्रायः न करके केवल प्रचारकी दृष्टिसे यह तीसरा संस्करण फिरसे छापा गया है। इस संस्करणमेंसे कुछ प्रतियाँ तो पहलेकी रुकी हुई माँगोंके लिये जा रही हैं, इसके अलावा नयी माँगें आ ही रही हैं। ऐसी हालतमें आशा की जाती है कि यह संस्करण भी समाप्त हो जायगा। और इस संस्करणके समाप्त हो जानेपर चौथा संस्करण छपनेकी सहजमें कोई सम्भावना नहीं है।

गतवर्ष शक्ति-अङ्कका दूसरा संस्करण छपा था, उसके लिये जो लोग पहलेसे ग्राहक बन गये, उन्हें तो वह मिल गया। जिन्होंने देर की, उन्हें शक्ति-अङ्क नहीं मिल सका, क्योंकि दूसरा संस्करण भी जल्दी ही समाप्त हो गया था। शक्ति-अङ्ककी माँगें अबतक आ रही हैं, परन्तु लाचारीसे उन्हें सूखा जवाब देना पड़ता है। संभव है 'योगांक' की भी यही हालत हो। इसलिये जिन सज्जनोंको योगांक लेना हो उन्हें बहुत जल्दी ४≡) मनिआर्डरसे भेजकर ग्राहक बन जाना चाहिये।

(२) विशेषांकका मूल्य भाद्रपदके अङ्कसहित ३) रक्खा जाता था। वही इस वर्ष भी रक्खा गया था। परन्तु योगांकसे सम्बन्धित होनेके कारण ग्राहकोंके सुभीतेके लिये आश्विनका अंक भी इसीके साथ परिशिष्टांक नं० २ के रूपमें बाँध दिया गया है। उसके ।।) और जोड़कर मूल्य अलग लेनेपर ३।।) है। परन्तु सालभरके लिये ग्राहक होनेपर वही ४≡) है। मतलब यह कि ।।≡) में नौ अंक–७२० पृष्ठके ग्राहकोंको और मिलेंगे।

(३) कुछ महानुभाव समझते हैं कि योगांक बहुत ही कठिन होगा परन्तु पढ़नेपर मालूम होगा कि ऐसी बात नहीं है। इसमें विद्वान् तथा श्रद्धालु सभी लोगोंके पढ़ने लायक बहुत ही दुर्लभ सामग्री एकत्र की गयी है। योगांक बहुत ही उत्तम ग्रन्थ बना है। इससे योगसाधक, भक्त, ज्ञानी, मन और तनकी उन्नति चाहनेवाले सभी लोग लाभ उठा सकते हैं। संग्रह करने लायक तो ऐसी यह एक ही चीज है।

(४) जिन सज्जनोंने मानसम्मान, नामप्रकाशन, या आर्थिक लाभकी कुछ भी आशा न रखकर निःस्वार्थभावसे कल्याणके ग्राहक बनाये हैं और बना रहे हैं, उनके हम हृदयसे कृतज्ञ हैं। हमारा नम्र निवेदन है कि वे महानुभाव कृपापूर्वक कल्याणके प्रचारार्थ जल्दी ग्राहक बढ़ानेमें कुछ और परिश्रम करें, जिससे सर्वोपयोगी योगांकका यह तीसरा संस्करण बहुत जल्दी प्रेमी पाठकोंके हाथोंमें पहुँच जाय।

व्यवस्थापक—**कल्याण**

संग्रहणीय ## ❁ श्रीवेदान्ताङ्क ❁ **पठनीय**

३७१०० छापा गया है और अधिकांश बिक भी गया है। लेनेवाले जल्दी करें ! दूसरा संस्करण निकट भविष्यमें शीघ्र ही छपे, ऐसी आशा नहीं है।—(ग्यारहवें वर्षका विशेषाङ्क)

वेदान्तके विविध रूप, तत्त्व-निरूपण, ज्ञान-भक्ति-प्रेमके गूढ़ सिद्धान्त, उपाय और साधना, वेदान्तका इतिहास आदि अद्भुत विषयोंसे पूर्ण सुन्दर, सचित्र ग्रन्थका मूल्य केवल ३) स० ३।।), पृ० ७४४, चित्र १९१। ११ वें वर्षका ४≈) भेजनेवालोंको पूरी फाइलके साथ वेदान्ताङ्क भी मुफ्त मिलेगा। (इन सबका डाकखर्च हम देते हैं)

कल्याणकी पुरानी फाइलें तथा विशेषाङ्कोंका ब्योरा

(इनमें कमीशन नहीं है। डाकखर्च हमारा)

प्रथम वर्ष—संवत् १९८३-८४ कुछ नहीं है। (अप्राप्य)

द्वितीय वर्ष—विशेषाङ्क भगवन्नामाङ्क नहीं है। केवल अङ्क २, ३, ६ हैं। मूल्य ≈) प्रति।

तृतीय वर्ष—विशेषाङ्क भक्ताङ्क मूल्य १।।) सजिल्द १।।।≈) साधारण अङ्क ४, ५ वें को छोड़कर सब हैं। मूल्य ।) प्रति।

चतुर्थ वर्ष—विशेषाङ्क गीताङ्क नहीं है। साधारण अङ्क ३, ४ को छोड़कर सब मौजूद हैं, मूल्य ।) प्रति।

५ वाँ वर्ष—रामायणाङ्क अजिल्द २।।≈) सजिल्द ३≈) साधारण अङ्क केवल १०, १२ हैं। मूल्य ।) प्रति।

६ ठाँ वर्ष—विशेषाङ्क कृष्णाङ्क नहीं है। फुटकर अङ्क १० वाँ और ११ वाँ है, मूल्य ।) प्रति।

७ वाँ वर्ष—विशेषाङ्क ईश्वराङ्क नहीं है। फुटकर अङ्कोंमें ११ वाँ नहीं है। शेष सब अङ्क हैं। मूल्य ।) प्रति।

८ वाँ वर्ष—विशेषाङ्क शिवाङ्क नहीं है। साधारण अङ्क चौथेको छोड़कर सब हैं, मूल्य ।) प्रति।

९ वाँ वर्ष—शक्ति-अङ्क नहीं है। साधारण अङ्क २, ६ को छोड़कर सब हैं। मूल्य ।) प्रति।

१० वाँ वर्ष—योगाङ्क सपरिशिष्टाङ्क (तीसरा नया संस्करण, नमूना आपके हाथमें है) ३।।) सजिल्द ४) पूरी फाइल योगाङ्कसहित अजिल्द ४≈) सजिल्द दो जिल्दोंमें ५≈)

११ वाँ वर्ष—वेदान्ताङ्क सपरिशिष्टाङ्क ३) सजिल्द ३।।)। पूरी फाइलसहित अजिल्द ४≈) सजिल्द दो जिल्दोंमें ५≈)

व्यवस्थापक—**कल्याण-कार्यालय, गोरखपुर**

श्रीगीता और रामायणका प्रसार

परीक्षासमितिकी प्रार्थना

अभी अमेरिकाके प्रसिद्ध वयोवृद्ध विद्वान् तथा भारतवर्षके हितचिन्तक डा० सन्दरलैण्डने अँगरेजी 'कल्याण-कल्पतरु' के 'गीताङ्क' की एक प्रति 'हिन्दुस्तान टाइम्स' के प्रतिनिधि श्रीचम्मनलालको देकर बड़ा हर्ष प्रकट किया था। वे लिखते हैं कि 'इस गीताङ्ककी दस लाख प्रतियाँ यूरोप, अमेरिका आदि देशोंमें बिकनी चाहिये।' इससे पता चलेगा कि श्रीमद्भगवद्गीताके प्रति जगत्के विद्वानोंके हृदयमें कितना आदर है। गीताका महत्त्व केवल साहित्य या तत्त्वज्ञानकी दृष्टिसे ही नहीं है, प्रधान जीवनशास्त्रके नाते भी है। इसीलिये देश-विदेशके सभी विद्वान् गीताके प्रचारके लिये उत्सुक हैं।

क्या ही अच्छा हो यदि जगत्के—खास करके भारतवर्षके इस किंकर्तव्यविमूढ़ जीवनमें, जिसमें चारों ओर निराशा-ही-निराशा दिखायी दे रही है, इस दिव्य ज्योतिर्मयी गीताका प्रचार घर-घर हो। और प्रत्येक व्यक्ति इससे प्रकाश और शक्ति प्राप्तकर अपना जीवन सफल बना सके।

श्रीगीताके साथ ही श्रीरामायणका भी अपना एक खास महत्त्व है। सदाचार, समता, प्रेम और विश्व-बन्धुत्वका नाश करके व्यभिचार, कदाचार, विषमता, वैर और वैमनस्यको बढ़ानेवाला साहित्य हमारे पाठ्यक्रममें नहीं रहना चाहिये। यह प्रश्न आज सभी विचारशील पुरुषोंके सामने है।

इसके लिये श्रीरामचरितमानसके साथ ही श्रीतुलसीदासजीके अन्यान्य सभी ग्रन्थ बड़े उपयोगी हैं। यदि इन ग्रन्थोंके अध्ययनकी व्यवस्था कर दी जाय तो उपर्युक्त प्रश्न सहज ही हल हो सकता है। तुलसीदासजीके ग्रन्थोंमें सदाचार है, उनके शृङ्गारमें भी एक विशेष मर्यादा है, उनमें समाजको सुसंस्कृत, पवित्र और प्रेममय बनानेकी शक्ति है, उनमें निराशामय जीवनको आशापूर्ण, नास्तिक हृदयको आस्तिक एवं अशान्तिपूर्ण चित्तको शान्त बनानेकी शक्ति है।

इसी विचारसे गीता और तुलसीदासजीके अन्यान्य ग्रन्थोंसमेत रामायणकी शिक्षाके प्रचारके लिये 'श्रीगीता-परीक्षासमिति' और 'श्रीरामायणप्रसारसमिति' की स्थापना हुई थी। श्रीगीता-रामायणके प्रचारका कुछ कार्य इन समितियोंके द्वारा हो भी रहा है। इन समितियोंके द्वारा अभी केवल परीक्षाका प्रबन्ध है और इनकी स्थापना हुए भी थोड़े ही वर्ष हुए हैं; प्रयत्न भी बहुत तीव्र नहीं है; इसपर भी गत वर्ष १९३६ ई० में लगभग ७१०० परीक्षार्थी परीक्षामें बैठे थे। यदि गीता-रामायण-प्रेमी महानुभाव अपने-अपने स्थानोंमें दो-दो गीता-रामायण-परीक्षाके छात्र तैयार करनेका सङ्कल्प कर लें और अपने समीपस्थ किसी केन्द्रमें उनके सम्मिलित करनेकी व्यवस्था करा दें तो इस कार्यका विस्तार बहुत हो सकता है।

जिस प्रकार केन्द्र बनाने और छात्रोंकी संख्या बढ़ानेकी आवश्यकता है, उसी प्रकार लोगोंमें गीता-रामायणकी नियमित पढ़ाई और गीता-रामायणकी शिक्षाके अनुसार जीवन-निर्माणकी भी बड़ी आवश्यकता है। गीता-रामायणकी पढ़ाईकी व्यवस्था तो स्थान-स्थानपर होनी चाहिये। ऐसा होगा तो भारतीय संस्कृति और भारतके गौरवकी रक्षाके साथ-ही-साथ देववाणी संस्कृत और राष्ट्रभाषा हिन्दीके प्रचारमें भी बड़ी सहायता पहुँचेगी।

आशा है कि सभी विचारवान् भाई-बहिन गीता-रामायणकी शिक्षा घर-घर पहुँचानेके प्रयत्नमें तन-मनसे हमारी सहायता करेंगे।

इन समितियोंका कार्यालय 'बरहज' चला गया है, अतएव नियमावली आदि मँगानेके लिये पत्रव्यवहार निम्न-लिखित पतेपर करना चाहिये। परीक्षाओंके लिये आवेदनपत्र भी बरहज भेजने चाहिये।

संयोजक

श्रीगीतापरीक्षासमिति

या

श्रीरामायणप्रसारसमिति

पो० बरहज (गोरखपुर)

॥ श्रीहरिः ॥

श्रीयोगाङ्क और परिशिष्टाङ्क नं० १, २ की विषय-सूची

परिशिष्टाङ्क नं० १ भाद्रपदका अंक

पद्य

संगृहीत

(परिशिष्टाङ्क नं० २ आश्विनके अङ्ककी विषय-सूची)

तिब्बत और हिमालयके योगी

थियोसोफी मतके योगी

चित्र-सूची

बहुरंगे

दुरंगे

इकरंगे

कल्याणके नियम

उद्देश्य-भक्ति, ज्ञान, वैराग्य, धर्म और सदाचार-समन्वित लेखोंद्वारा जनताको कल्याणके पथपर पहुँचानेका प्रयत्न करना इसका उद्देश्य है।

नियम

(१) भगवद्भक्ति, भक्तचरित, ज्ञान, वैराग्यादि ईश्वरपरक, कल्याणमार्गमें सहायक, अध्यात्मविषयक, व्यक्तिगत आक्षेपरहित लेखोंके अतिरिक्त अन्य विषयोंके लेख भेजनेका कोई सज्जन कष्ट न करें। लेखोंको घटाने-बढ़ाने और छापने अथवा न छापनेका अधिकार सम्पादकको है। अमुद्रित लेख बिना माँगे लौटाये नहीं जाते। **लेखोंमें प्रकाशित मतके लिये सम्पादक उत्तरदाता नहीं हैं।**

(२) इसका डाकव्यय और विशेषांकसहित अग्रिम वार्षिक मूल्य भारतवर्षमें ४ℓ) और भारतवर्षसे बाहरके लिये ६॥=) नियत है। बिना अग्रिम मूल्य प्राप्त हुए, पत्र प्रायः नहीं भेजा जाता।

(३) 'कल्याण' का वर्ष श्रावणसे आरम्भ होकर आषाढ़में समाप्त होता है, अतः ग्राहक श्रावणसे ही बनाये जाते हैं। वर्षके किसी भी महीनेमें ग्राहक बनाये जा सकते हैं किन्तु श्रावण-अङ्कसे। कल्याणके बीचके किसी अङ्कसे ग्राहक नहीं बनाये जाते; छः या तीन महीनेके लिये भी ग्राहक नहीं बनाये जाते।

(४) इसमें व्यवसायियोंके विज्ञापन किसी भी दरमें स्वीकारकर प्रकाशित नहीं किये जाते।

(५) कार्यालयसे 'कल्याण' दो-तीन बार जाँच करके प्रत्येक ग्राहकके नामसे भेजा जाता है। यदि किसी मासका 'कल्याण' न पहुँचे तो अपने डाकघरसे लिखा-पढ़ी करनी चाहिये। वहाँसे जो उत्तर मिले, वह हमें भेज देना चाहिये। डाकघरका जवाब शिकायती पत्रके साथ न आनेसे दूसरी प्रति बिना मूल्य मिलनेमें बड़ी अड़चन होगी।

(६) पता बदलनेकी सूचना (हिन्दी) महीनेके आरम्भ होते ही कार्यालयमें पहुँच जानी चाहिये। **लिखते समय ग्राहक-संख्या, पुराना और नया नाम, पता साफ-साफ लिखना चाहिये।** महीने-दो-महीनेके लिये बदलवाना हो तो अपने पोस्टमास्टरको ही लिखकर प्रबन्ध कर लेना चाहिये।

(७) श्रावणसे बननेवाले ग्राहकोंको रंग-बिरंगे चित्रोंवाला श्रावण-अङ्क (चालू वर्षका विशेषांक) दिया जाता है। विशेषांक ही श्रावणका तथा वर्षका पहला अङ्क होता है। फिर आषाढ़तक महीने-महीने नये अङ्क मिला करते हैं। कल्याणके सातवें वर्षसे भाद्रपद-अङ्क परिशिष्टाङ्करूपमें विशेषाङ्कके अन्तमें प्रतिवर्ष दिया जा रहा है।

(८) चार आना एक संख्याका मूल्य मिलनेपर नमूना भेजा जाता है। ग्राहक बननेपर वह अङ्क न लेवें तो ।) बाद दिया जा सकता है।

आवश्यक सूचनाएँ

(९) 'कल्याण' में किसी प्रकारका कमीशन या कल्याणकी किसीको एजन्सी देनेका नियम नहीं है।

(१०) पुराने अङ्क, फाइलें तथा विशेषाङ्क कम या रियायती मूल्यमें प्रायः नहीं दिये जाते।

(११) ग्राहकोंको अपना नाम-पता स्पष्ट लिखनेके साथ-साथ **ग्राहक-संख्या** अवश्य लिखनी चाहिये।

(१२) पत्रके उत्तरके लिये **जवाबी कार्ड** या टिकट भेजना आवश्यक है।

(१३) ग्राहकोंको चन्दा मनिआर्डरद्वारा भेजना चाहिये क्योंकि वी० पी०के रुपये प्रायः देरीसे पहुँचते हैं।

(१४) ग्राहकोंको **वी० पी० मिले, उसके पहले ही** यदि **वे हमें रुपये भेज चुके हों**, तो तुरन्त हमें एक कार्ड देना चाहिये और हमारा (फ्री डिलेवरीका) उत्तर पहुँचनेतक वी० पी० रोक रखनी चाहिये, नहीं तो हमें व्यर्थ ही नुकसान सहना होगा।

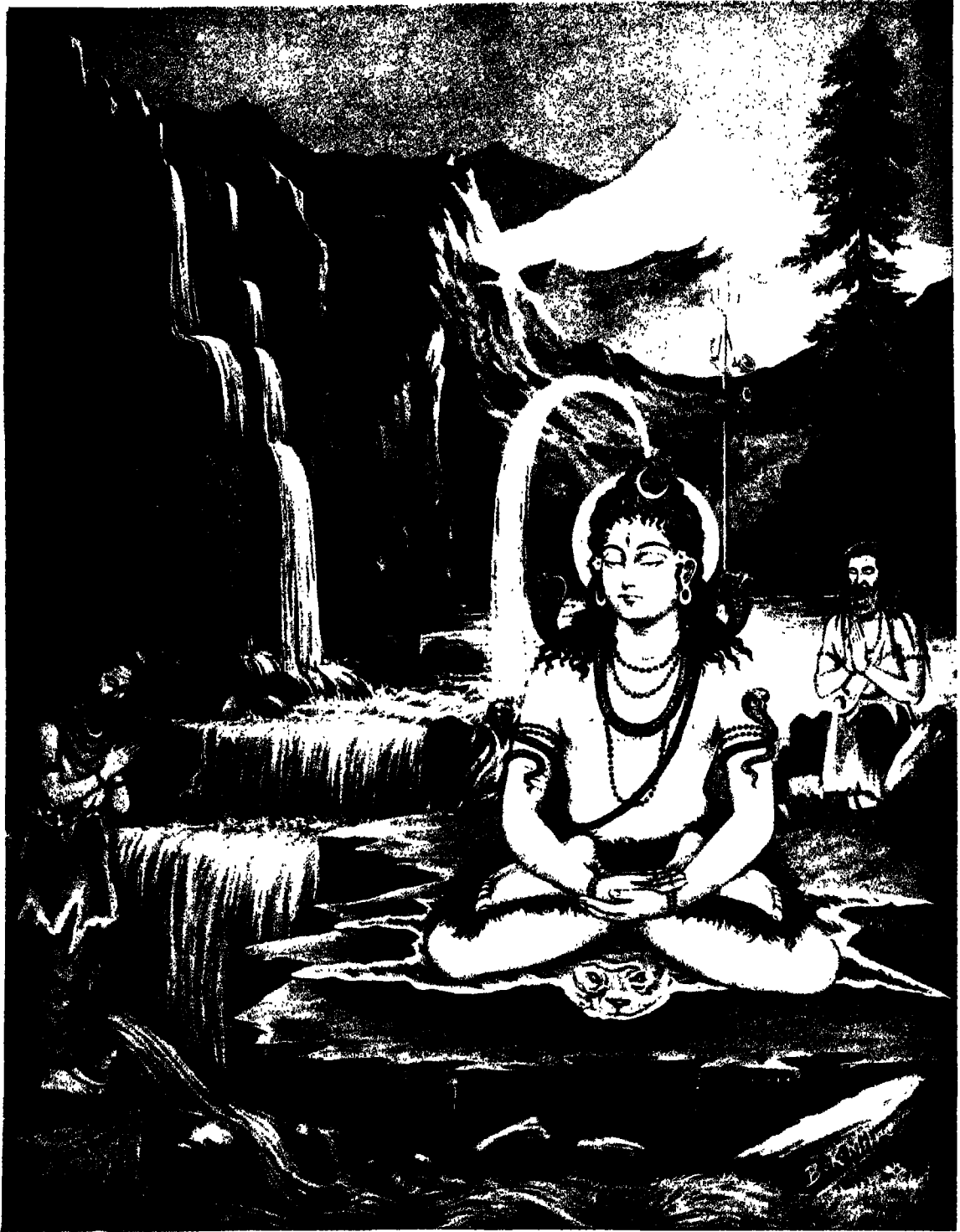
(१५) प्रेस-विभाग और कल्याण-विभाग अलग-अलग समझकर अलग-अलग पत्र-व्यवहार करना और रुपया आदि भेजना चाहिये।

(१६) सादी चिट्ठीमें टिकट कभी नहीं भेजना चाहिये।

(१७) मनिआर्डरके कूपनपर रुपयोंकी तादाद, रुपये भेजनेका मतलब, ग्राहक-नम्बर, पूरा पता आदि सब बातें साफ-साफ लिखनी चाहिये।

(१८) प्रबन्ध-सम्बन्धी पत्र, ग्राहक होनेकी सूचना, मनिआर्डर आदि **'व्यवस्थापक "कल्याण" गोरखपुर'** के नामसे और सम्पादकसे सम्बन्ध रखनेवाले पत्रादि **'सम्पादक "कल्याण" गोरखपुर'** के नामसे भेजने चाहिये।

(१९) स्वयं आकर ले जाने या एक साथ एकसे अधिक अङ्क रजिस्ट्रीसे मँगानेवालोंसे कुछ कम नहीं लिया जाता।

(२०) 'कल्याण' गवर्नमेण्टद्वारा यू० पी०, आसाम, बिहार और उड़ीसा, बम्बई प्रेसीडेन्सी और सी० पी० आदि प्रान्तीय शिक्षा-विभागके लिये स्वीकृत है। उक्त प्रान्तोंकी संस्थाओंके सञ्चालकगण (तथा स्कूलोंके हेडमास्टर) संस्थाके फण्डसे 'कल्याण' मँगा सकते हैं।

योगीश्वर श्रीशिव

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

कल्याण

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥
योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना । श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥

(भगवान् श्रीकृष्ण)

वर्ष १० } गोरखपुर, श्रावण १९९२, अगस्त १९३५ { संख्या १
पूर्ण संख्या १०९

स घा नो योग आ भुवत् स राये स पुरं-
ध्याम । गमद् वाजेभिरा स नः ।

[illegible]

शरणागतियोग

(भगवान् श्रीकृष्णका दिव्य उपदेश)

मां हि पार्थ व्यपाश्रित्य येऽपि स्युः पापयोनयः ।
स्त्रियो वैश्यास्तथा शूद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम् ॥
किं पुनर्ब्राह्मणाः पुण्या भक्ता राजर्षयस्तथा ।
अनित्यमसुखं लोकमिमं प्राप्य भजस्व माम् ॥ (९।३२-३३)

हे अर्जुन ! मेरे अनन्यशरण होकर स्त्री, वैश्य और शूद्रगण तथा चाण्डालादि पापयोनिवाले भी निश्चय परमगतिको प्राप्त होते हैं । फिर पुण्ययोनि ब्राह्मण तथा राजर्षि (मेरे शरणागत) भक्तोंकी तो बात ही क्या है । अतएव तुम इस सुखरहित और अनित्य मनुष्यजन्मको पाकर निरन्तर मेरा ही भजन करो ।

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥ (९।३४)

तुम मुझमें ही मन रक्खो, मेरे ही भक्त बनो, मेरा ही पूजन करो और मुझे ही नमस्कार करो । इस प्रकार मेरे शरण होकर आत्माको मुझमें समाहित करके तुम मुझको ही प्राप्त होओगे ।

सर्वगुह्यतमं भूयः शृणु मे परमं वचः ।
इष्टोऽसि मे दृढमिति ततो वक्ष्यामि ते हितम् ॥ (१८।६४)

सब गोपनीयोंमें भी परम गोपनीय मेरे परम रहस्ययुक्त वचन तुम फिर सुनो । तुम मेरे अत्यन्त प्रिय हो, इसीलिये तुम्हारे हितकी बात बताता हूँ ।

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥
सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ (१८।६५-६६)

हे अर्जुन ! तुम केवल मुझमें ही मन रक्खो, मेरे ही भक्त बनो, मेरा ही पूजन करो और मुझे ही नमस्कार करो । ऐसा करनेपर तुम मुझको ही प्राप्त होओगे । यह मैं तुम्हें सत्य प्रतिज्ञा करके कहता हूँ, क्योंकि तुम मेरे (बहुत ही) प्यारे हो । सब धर्मों (दूसरे सब तरहके आश्रयों) को त्यागकर एकमात्र मेरी ही अनन्यशरणमें आ जाओ । मैं तुम्हें सब पापोंसे सर्वथा छुड़ा दूँगा । तुम चिन्ता न करो ।

यही सर्वोत्तम योग है ।

श्रीमद्भगवद्गीता और योगतत्त्वसमन्वयमीमांसा

(लेखक—श्रीगोवर्धनपीठाधीश्वर श्रीजगद्गुरु श्रीशङ्कराचार्य स्वामी श्री ११०८ श्रीभारतीकृष्णतीर्थजी महाराज)

ऐहिकौर्ध्विकफलालिविरक्तिं भक्तियुक्तनिजधर्मनिषक्तिम् ।
शान्तिदान्त्युपरतार्तितितिक्षामुख्यषड्गुणविवेकमुमुक्षाः ॥
शास्त्रदिष्टविधितत्यनुरोधं स्वान्तवृत्तिनिकुरम्बनिरोधम् ।
यो ददाति गुरुरीश्वरयोगं नौमि नाशितनमन्नवरोगम् ॥
होमप्रमुख्यैर्जगति द्विजाद्याः कर्मव्रजैर्भक्तिविबोधनाभ्याम् ।
इच्छन्ति यत्तत्फलदायिकाभ्यां नमो नमः श्रीगुरुपादुकाभ्याम् ॥
हिरण्यगर्भाधिकबोधदाभ्यां शरण्यसंघातशिरोमणिभ्याम् ।
अरण्यसौधैक्यमतिप्रदाभ्यां नमो नमः श्रीगुरुपादुकाभ्याम् ॥
हौत्राग्निहोत्राग्निहविष्यहोतृहोमादिसर्वाकृतिभासमानम् ।
यद्ब्रह्म तद्बोधवितारिणीभ्यां नमो नमः श्रीगुरुपादुकाभ्याम् ॥

कल्याणकी इच्छासे प्रेरित होकर कल्याणके रास्ते और साधनकी खोजमें निकले हुए प्रत्येक विचारशील मनुष्यका अनुभव है कि यद्यपि भगवान्‌की रची हुई सृष्टिके अन्तर्गत अनन्तकोटि ब्रह्माण्डोंमें रहनेवाले अनन्तकोटि जीवोंमें शरीर, इन्द्रिय, चित्तवृत्तियों, बुद्धि, विद्या, अभ्यास आदि अंशोंमें अनन्त भेदोंके होनेके कारण कल्याण या शाश्वत श्रेयके साधनके विचारमें अनन्तकोटि मतभेद हुआ करते हैं, और एक-एक जीवके मनमें भी एक ही दिनमें असंख्य मतपरिवर्तन हो जाया करते हैं, तो भी सब जीवोंके विचारमें इस बातमें अत्यन्त एकता हमेशा नजर आती है कि उनका अन्तिम लक्ष्य तो एक ही हुआ करता है । वह यह है कि हमें सब स्थानोंमें, सब समयोंमें, सब अवस्थाओंमें और सब प्रकारसे सुख-शान्ति मिलती रहे और हमारी उन्नति ही होती रहे; किसी स्थानमें, किसी अवस्थामें, किसी बातमें, किसी प्रकारका तनिक भी दुःख, अशान्ति या अवनति न होने पावे । इसी स्वाभाविक एवं अनिवार्य चित्तवृत्ति तथा इच्छासे प्रेरित होकर सब जीव अपने-अपने विचार तथा शक्तिके अनुसार अनेक प्रकारके प्रयत्न करते रहते हैं ।

जीवनका चिह्न

इसमें तो सन्देह या मतभेद नहीं है कि उन्नतिकी इच्छा स्वाभाविक ही नहीं, अपितु अत्यन्त आवश्यक एवं उचित भी है । क्योंकि उन्नतिकी इच्छा तथा उसके साधनका विचार और उसे प्राप्त करनेका उद्योग करना, यही हर एक जीवके जीवनका मुख्य एवं असंदिग्ध चिह्न है । सच पूछिये तो यह कहनेमें भी अत्युक्ति न होगी कि जहाँ उन्नतिकी इच्छा, विचार और प्रयत्न न होते हों वहाँ या तो जान ही नहीं है अथवा वह जान घटते-घटते शनैः-शनैः मृत्युकी ओर अग्रसर हो रही है । अर्थात् ऐसा जीव 'जीवन्नपि मृत एव'—कहनेको जीवित होते हुए भी यथार्थमें मुर्दा ही है । यह एक ऐसी सर्वथा सत्य बात है जिसका निराकरण या प्रतिवाद तो दूर रहा, जिसके बारेमें मतभेद या शङ्कातक नहीं हो सकती ।

उन्नतिका सच्चा अर्थ

परन्तु साथ-ही-साथ उन्नतिके विचार और प्रयत्नमें इसलिये कठिनाई होती है कि हमलोग सच्चे दिलसे अपने कल्याण और उन्नतिको चाहते हुए भी किसी तत्त्वका भलीभाँति विचार नहीं करते और उन्नतिके यथार्थ लक्षणको न समझकर भ्रममें पड़ जाते हैं, बल्कि अपनी उन्नतिकी इच्छासे जो कुछ करते हैं उसीसे अवनतिके मार्गमें पहुँचकर स्वयं अपने ही अपराधोंसे अनेक नये-नये दुःखोंको भोगते हुए लाचार होकर पश्चात्तापसे बारंबार सन्तप्त होते रहते हैं । इसलिये इस बातकी अत्यन्त आवश्यकता होती है कि पहले हम अपने असली और सच्चे लक्ष्यका पता लगाकर उसके बाद साधन या रास्तेके विचारमें उतरें ।

लक्ष्य और साधनका क्रम

लौकिक कार्योंमें भी तो यही क्रम होता है कि पहले हम अपने प्राप्तव्य स्थान (Goal या Destination) का सङ्कल्प या निश्चय कर लेते हैं और तत्पश्चात् रास्तेके बारेमें जिज्ञासा करने लगते हैं । यदि अनेक रास्ते हों तो उनमेंसे कौन-सा रास्ता सबसे नजदीक है, कौन-सा सबसे शीघ्र पहुँचानेवाला है, कौन-सा सबसे सस्ता है और किसमें सबसे अधिक आराम है—इस बातका निश्चय करते हैं । किन्तु बड़े खेदकी बात है कि इन छोटी-छोटी यात्राओंमें भी इसी क्रमसे काम करते हुए और अपनी बुद्धिमत्ता, होशियारी और चालाकीपर अत्यन्त प्रसन्न होते हुए भी अपने जीवनरूपी इसी बड़ी सांसारिक यात्राके विषयमें (जिसपर हमारे इसी जन्मके नहीं, अपितु सम्भवतः हजारों जन्मोंके सुख-दुःख निर्भर करते हैं) हमलोग अपने महान् उत्तरदायित्वका तनिक भी खयाल न करके इतनी विचारशून्यता दिखाया करते हैं कि हम इस प्रारम्भिक

बातको भी नहीं सोचते कि हमारी इस जीवनरूपी लंबी यात्राका लक्ष्य क्या है।

उपहासकी बात

यात्रा तो शुरू हो चुकी है और हम अपने लक्ष्यकी दिशाको भी न जानते हुए, यात्रामें बहुत दूर निकल जानेके बाद भी, लक्ष्यका विचार न करके रास्तेमें मिलनेवाले प्रत्येक व्यक्तिसे पूछते रहते हैं कि हमें किस मार्गसे चलना चाहिये, अथवा केवल चर्चामात्र करते रहते हैं कि अमुक मार्ग ही अच्छा है, अमुक नहीं, इत्यादि। इससे बढ़कर अथवा इसके समान भी उपहासकी बात और क्या हो सकती है कि स्वयं हम ही न जानें कि हमें कहाँ जाना है, यही नहीं, हम औरोंके साथ चर्चा भी करते रहें कि कौन-सा रास्ता अच्छा है, इत्यादि?

इसका परिणाम

जब स्वयं हम ही नहीं जानते कि हमें कहाँ जाना है और इसीलिये अपने लक्ष्यका निर्देश न करते हुए हर एक व्यक्तिसे अपने मार्ग या साधनके बारेमें प्रश्न करते या सलाह माँगते चलते हैं, तब इसका यही परिणाम स्वाभाविक, उचित एवं अनिवार्य भी है कि जिससे सलाह माँगी जाती है वह हमारे भीतरके लक्ष्यको न जानते हुए, और कदाचित अपने अन्दरके लक्ष्यका भी विचार न करते हुए उसी क्षण उसके मनमें जो मार्ग अच्छा या हितकर लगेगा उसीको बता सकेगा और बतानेको विवश होगा। अतः हमें सबसे पहले अपने असली और सच्चे लक्ष्यका पता लगाना होगा। लक्ष्यका निश्चय हो जानेके बाद साधनका विचार अपने आप उपस्थित होगा। इसलिये इस लेखके आरम्भमें इसी बातका उपोद्घातरूपसे विचार किया जाता है कि मनुष्यजातिका असली लक्ष्य क्या है?

असली लक्ष्य एक ही है

यह विचार आरम्भ करनेसे पहले यह आक्षेप हो सकता है कि एक-एक मनुष्यके मनमें भी एक ही दिनमें और एक-एक क्षणमें बहुत-सी इच्छाएँ उत्पन्न होती रहती हैं और उनमें बारंबार परिवर्तन भी हुआ करते हैं, अतः एक ही व्यक्तिके हृदयका भी एक ही निश्चित और नियत लक्ष्य नहीं होता। ऐसी हालतमें हजारों प्रकारके और अत्यन्त विभिन्न विचारोंके मनुष्योंका एक ही लक्ष्य कैसे हो सकता है? इस प्रश्नका उत्तर यह है कि जब एक-एक मनुष्यके विचारों और इच्छाओंमें भी विपुल भेद हो जाया करते हैं तब अनन्तकोटि मनुष्योंके विचारोंमें अनन्त भेदोंका होना अवश्यम्भावी है। ऐसी दशामें सबके मनमें एक ही इच्छा या लक्ष्यका होना असम्भव-सा ज्ञात होता है। तो भी बड़े आश्चर्य और आनन्दकी बात है कि जब हम ऊपर-ऊपरका विचार छोड़कर गहरे विचारमें उतरते हैं तब हमें उसी क्षण पता लग जाता है कि यद्यपि मनुष्य-मनुष्यके विचारोंमें और चित्तवृत्तियोंमें संख्यातीत भेद हैं तो भी हम सबका अन्तिम, असली और सच्चा लक्ष्य तो एक ही है, एक ही प्रकारका है और एक ही प्रकारके लक्षणोंवाला है।

साधनके विचारमें भेद

यह बिल्कुल सत्य है कि एक आदमी पैसेके पीछे पड़ा हुआ नजर आता है, दूसरा शरीरकी तंदुरुस्ती एवं बलकी खोजमें है, तीसरा विद्याकी चिन्तामें रहता है, चौथा कीर्तिका भूखा है, इत्यादि, इत्यादि। किन्तु ऊपर-ऊपर न जाकर थोड़ा ही गहरा विचार करनेपर हम सबको स्पष्ट हो जाता है कि कोई भी इन चीजोंके लिये इन चीजोंको नहीं चाहता, बल्कि उपर्युक्त एक-एक वस्तुको—सच्चे सिद्धान्तके अनुसार या भ्रमसे—अपने हृदयके अभीष्ट अखण्ड, परिपूर्ण और शाश्वत शान्ति और आनन्दरूपी असली एवं सच्चे लक्ष्यका साधन समझकर और मानकर, उसकी प्राप्तिके लिये प्रयत्न करता है। उदाहरणार्थ, रात-दिन पैसेका ही चिन्तन और ध्यान करनेवाले किसी व्यक्तिसे पूछा जाय कि तू पैसा क्यों चाहता है, तो वह जवाब देगा कि पैसेसे मैं अमुक-अमुक भोगोंका उपभोग कर सकता हूँ। इसपर उससे पूछा जाय कि तू अमुक-अमुक भोगोंको क्यों भोगना चाहता है, तो वह यही उत्तर देगा कि मुझे अमुक-अमुक भोगसे आनन्द होता है। अगर फिर उससे पूछा जाय कि तू आनन्दको क्यों चाहता है तो इस प्रश्नके उत्तरमें यही जवाब हमेशा मिलता है कि आनन्द चाहना स्वाभाविक है। कोई यह नहीं कहता कि मैं अमुक प्रयोजन या लक्ष्यकी प्राप्तिके लिये आनन्द चाहता हूँ। तंदुरुस्ती, बल, विद्या, कीर्ति आदि अन्य सब पदार्थोंके बारेमें भी इसी प्रकारके प्रश्नोत्तर होते हैं।

लक्ष्यकी एकता और लक्षण

तात्पर्य यह है कि आनन्द ही सबका एकमात्र लक्ष्य है और धन-धान्य, गृह, स्त्री, पुत्र, विद्या, आरोग्य, कीर्ति आदि सब पदार्थोंको आनन्दरूपी अपने हृदयके असली, सच्चे और अन्तिम लक्ष्यका साधन समझकर हमलोग उन

सब चीजोंके पीछे पड़ा करते हैं। अर्थात् विचारमें जितने भेद होते हैं वे सब-के-सब साधनके बारेमें हैं, लक्ष्यके विषयमें तो तिलमात्र या अणुमात्र भी भेद नहीं होता और न हो सकता है। अब आगे हमें इस बातका विचार करना है कि हम सबके हृदयके भीतर हमेशा रहनेवाले इस शाश्वत और अखण्ड आनन्दरूपी लक्ष्यके अन्तर्गत क्या-क्या लक्षण होते हैं, उन्हें जाननेके लिये शास्त्रीय ग्रन्थोंके प्रमाण अथवा अन्य किसी मनुष्यविशेषकी साक्षी लेनेकी आवश्यकता नहीं है। अपने ही दिलसे पूछ-पूछकर कि हे दिल! तू क्या-क्या चाहता है, हम पता लगा सकते हैं कि हमारे हार्दिक लक्ष्यके कितने लक्षण होते हैं और वे क्या-क्या हैं।

पहला लक्षण—सत्स्वरूप

प्रत्येक जिज्ञासुको अपने दिलसे ही पूछनेपर कि हे हृदय! तू क्या चाहता है, पता लग सकता है कि मनुष्यमात्रके ही नहीं, बल्कि जीवमात्रके मनमें स्वभावसे ही सबसे पहले यही इच्छा हुआ करती है कि मैं सदा जीवित रहूँ। जो अत्यन्त वृद्ध और बिल्कुल कमजोर हो गया है, जिसके नेत्र, श्रोत्र, बुद्धि आदिसे कुछ भी काम नहीं होता, जिसकी जठराग्निमें अत्यन्त हलके खाद्य और पेय पदार्थोंको भी हजम करनेकी शक्ति नहीं रह गयी है और जो नाममात्रको जिन्दा रहते हुए भी यथार्थमें मरा हुआ ही समझा जाना चाहिये, ऐसा मनुष्य भी मरना नहीं चाहता, बल्कि सर्वदा जीते ही रहना चाहता है। ऐसे आदमीसे यदि पूछा जाय कि तू जिन्दा रहकर क्या करेगा और क्या कर सकता है, अथवा तू जिन्दा रहना क्यों चाहता है इत्यादि, तो कदाचित् उससे यही उत्तर मिलेगा कि जिन्दा रहनेकी इच्छा स्वाभाविक है, उसमें कारणकी अपेक्षा नहीं होती। अर्थात् जिन्दा रहना ही स्वतः एक लक्ष्य है, किसी इतर लक्ष्यका साधन नहीं है। इस प्रकारके विचारसे स्पष्ट है कि सदा जीवित रहना हम सबका प्रथम लक्ष्य है। और इसीका हमारे शास्त्रोंमें सत्पदार्थ (त्रिकालाबाध्यमस्तित्वम्) नाम है।

दूसरा लक्षण—चित्पदार्थ

इसी प्रकार अपने-अपने दिलसे पूछनेपर सबको पता लग सकता है कि हम सब जिन्दा रहते हुए सब पदार्थोंको जानना चाहते हैं। अर्थात् ज्ञान है हम सबका दूसरा लक्ष्य और इसीका नाम है हमारे वेदान्तकी परिभाषामें चित्।

तीसरा लक्षण—आनन्द-पदार्थ

पुनः इसी तरह विचार करनेसे स्पष्ट होता है कि केवल जिन्दा रहने और सब बातोंको जाननेसे ही तृप्त न होकर हम दुःखलेशसे भी रहित, केवल एवं अखण्ड और परिपूर्ण सुखको भी चाहते हैं। अर्थात् दुःखलेशसे भी रहित केवल शुद्ध, अखण्ड, परिपूर्ण सुख है हमारा तीसरा लक्ष्य और इसीका नाम हमारी संस्कृतभाषामें आनन्द है।

चौथा लक्षण—मुक्तस्वरूप

परन्तु, यदि अपने हृदयकी अभीष्ट सब सुखसामग्री हमें अपने स्वतन्त्र अधिकारसे न मिलकर दूसरे किसीके अनुग्रहसे मिला करे तो ऐसे सुखसे हमें तृप्ति और सन्तोष नहीं होता और हम कहने लगते हैं कि 'पराधीनतामें रहकर इन सब सुखोंको भोगनेकी अपेक्षा स्वतन्त्रतामें रहते हुए कम सुखोंका भोग करना श्रेष्ठ है, पराधीनता परम दुःख है', इत्यादि।

भारतका इस समय बड़ा दुर्भाग्य है कि हमारे यहाँकी प्रचलित शिक्षाप्रणाली ही मिथ्या इतिहास सिखानेवाली है, जिसका परिणाम यह हुआ है कि हमलोग इस बातको भी नहीं जानते कि हमारे प्राचीन महर्षियोंसे पैत्रिक सम्पत्तिके रूपमें हमें कौन-कौन-सी विद्याएँ मिली हैं और यूरोप, अमेरिका आदि पाश्चात्य देशोंसे हमारे यहाँ कौन-कौन-सी वस्तुएँ आयी हैं, इत्यादि। अतएव हमलोग मिथ्या इतिहास सिखानेवाले पाश्चात्य देशोंके स्वार्थी प्रचारकोंकी अपने स्वार्थके लिये बतायी हुई हजारों असत्य बातोंको सत्य मानने और धोखा खानेको विवश हो गये हैं। उदाहरणार्थ, पाश्चात्य देशोंके स्वार्थी प्रचारक हिन्दुस्थानमें व्याख्यानों और पुस्तकोंके द्वारा प्रचार करते हैं कि राष्ट्रीय स्वतन्त्रता, स्वराज्य आदिका सिद्धान्त पाश्चात्य देशोंसे आया है, साइमन डी मांटफोर्ड (Simon De Montford), जॉन हैम्पडेन (John Hampden), जॉन मिल्टन (John Milton), ऑलिवर क्रॉमवेल (Oliver Cromwell), जॉन स्टुअर्ट मिल (John Stuart Mill), सर हेनरी कैम्बेल बैनरमैन (Sir Henry Compbell Bannerman), प्रेज़िडेंट विल्सन (President Wilson) आदि पाश्चात्य राजनैतिक नेता ही स्वतन्त्रताके सिद्धान्तके जगत्‌के लिये संस्थापक, सञ्चालक और प्रचारक थे और अँगरेजी साहित्य तथा इतिहासका परिचय न मिलनेतक भारतवर्षमें स्वतन्त्रताका खयालतक न था, इत्यादि, इत्यादि। इन लोगोंकी असत्यप्रियता एवं असत्यवादिताके प्रमाणकी

आवश्यकता नहीं है। क्योंकि दुनियाभरके समस्त देशोंके समस्त स्मृतिकारोंमें सर्वप्रथम स्मृतिकार भगवान् मनुने भी दुःख और सुखका निर्वचन (Definition) करते हुए यही बताया है—

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम्।

'परतन्त्रता ही दुःख है और स्वतन्त्रता ही सुख है।'

इसके अतिरिक्त इस बातको भी सबको स्मरण रखना चाहिये कि दूसरे किसी मतमें न मिलनेवाले, केवल सनातनधर्ममें ही मिलनेवाले मोक्ष या मुक्तिरूपी परम लक्ष्यका भी हमारे शास्त्रकारोंने यही निर्वचन किया है कि 'सर्वबन्धनिवृत्तिरूपो मोक्षः', अर्थात् समस्त बन्धनोंसे निवृत्ति ही मोक्षका स्वरूप है। इस लक्ष्यका दूसरे किसी देशके किसी धर्म, मत या मजहबने कहीं भी कभी भी निर्देश नहीं किया, इससे यह स्पष्ट है कि यदि दुनियाभरमें कोई देश और कोई धर्म स्वतन्त्रताके सिद्धान्तको माननेवाला है तो वह देश हमारा हिन्दुस्थान है और वह धर्म हमारा सनातनधर्म है।

सब बन्धनोंकी निवृत्ति (Emancipation from all bondage) है हमारा लक्ष्य; दुनियाके और सब मतोंका लक्ष्य है स्वर्गमें सुखमय जीवन व्यतीत करना। किन्तु हम सनातनी भारतवासियोंकी दृष्टिमें तो स्वर्गवास भी तुच्छ एवं क्षुद्र, अतएव हेय है और हमारे मतमें मोक्ष ही (जिसका स्वरूप है सर्वबन्धनिवृत्ति) एकमात्र इच्छाकी वस्तु है।

इस आदर्शरूप परम ध्येयको अपने दिलसे कोई भी विचारशील मनुष्य निकाल नहीं सकता, क्योंकि यह इच्छा तो प्राणिमात्रके हृदयमें ईश्वरद्वारा ही स्थापित है। निम्नलिखित लौकिक दृष्टान्तोंसे भी यह बात सिद्ध होती है कि तोते, चूहे आदि छोटे-छोटे जानवर भी किसी बड़े धनिक आदमीके घरमें सुवर्णके पिंजरे आदि अत्यन्त सुखमय स्थानमें खाने-पीने आदिकी दृष्टिसे भी खूब आनन्दमें रहते हुए भी, मौका मिलनेपर तुरन्त अपने हीन-दीन जङ्गली स्थानकी ओर चल पड़ते हैं। इसका कारण यही है कि जीवमात्रके हृदयमें प्राकृतिक नियमोंके अनुसार यही भाव रहता है कि परतन्त्रतामें रहकर सुख भोगनेकी अपेक्षा दुःख भोगते हुए भी स्वतन्त्रतामें रहना श्रेष्ठ है। जब कृमि, कीट आदिके मनमें भी यही इच्छा होती है तब मनुष्ययोनिमें उत्पन्न हुए उत्कृष्ट कोटिके जीवोंके लिये यह बात कैसे हो सकती है कि वे सर्वबन्धनिवृत्तिरूपी मोक्षसाम्राज्यको न चाहते हुए पराधीनताको पसन्द करते रहें! इन सब विचारोंसे स्पष्ट है कि स्वतन्त्रता है हम सबका चौथा लक्ष्य और इसीका नाम है हमारे वेदान्तकी परिभाषामें मोक्ष।

पाँचवाँ लक्ष्य—ईशस्वरूप

अगला प्रश्न यह है कि क्या शाश्वत अस्तित्व, अखण्ड ज्ञान, परिपूर्ण आनन्द और स्वतन्त्रताके मिल जानेपर हम तृप्त हो जाते हैं? नहीं, क्योंकि फिर एक पाँचवीं वस्तुकी भी हमारे मनमें स्वाभाविक इच्छा हुआ करती है। वह यह है कि हमें किसी दूसरेकी इच्छाके अनुसार न चलना पड़े, केवल इतनेसे ही हम सन्तोष नहीं कर लेते, अपितु यह चाहते हैं कि सारे जगत्के समस्त जीव हमारी इच्छाके अनुसार चलें। जिन्हें दुनियाका लेशमात्र भी अनुभव नहीं है, ऐसे छोटे-छोटे बालक भी तो यही चाहते हैं कि उनकी इच्छाके अनुसार उनके अनुभवी माता-पिता आदि भी चलें। अर्थात् हम औरोंके अधीन तो रहना चाहते ही नहीं, साथ-ही-साथ औरोंके ऊपर शासन करना भी अवश्य चाहते हैं। हमारे हृदयके इसी पाँचवें लक्ष्यका संस्कृतनाम ईशन या ईश्वरस्वरूप है।

छठा लक्षण—कोई नहीं है

और आगे विचार करनेपर पता लगता है कि इन पाँच लक्षणोंके बाद छठा लक्षण कोई नहीं है। इसका कारण यह है कि जब शाश्वत अस्तित्व, परिपूर्ण ज्ञान, अखण्ड आनन्द, सर्वथा स्वतन्त्रता और सर्वोपरि शासन—ये पाँच लक्षण प्राप्त हो जाते हैं तब इनके अतिरिक्त चाहनेयोग्य कोई वस्तु चौदह भुवनोंमें भी बाकी नहीं रह जाती। इसलिये हमारे हृदयके असली लक्ष्यके यही पाँच लक्षण हैं और हम जो-जो कार्य और प्रयत्न करते हैं वे सब-के-सब इन्हीं पाँचमेंसे किसी-न-किसी इच्छाकी प्रेरणासे किये जाते हैं।

इन पाँच लक्षणोंसे लक्षित लक्ष्यका नाम

अब इस बातका विचार करना है कि इन पाँच लक्षणोंसे लक्षित लक्ष्यका नाम क्या है, उसका स्थान कहाँ है, इत्यादि। सब धर्मोंके शास्त्रग्रन्थोंने बताया है कि ये पाँच लक्षण परमेश्वरमें पाये जाते हैं, और कहीं नहीं। अर्थात् इन पाँच लक्षणोंसे लक्षित लक्ष्यका नाम है भगवान्, और उसका स्थान भी वही है। जो मनुष्य अपनेको नास्तिक कहता हुआ बड़े गर्वके साथ कहता है कि मैं ईश्वरको नहीं मानता इत्यादि, वह भी तो नित्य-शुद्ध-बुद्ध-मुक्त-

सच्चिदानन्दघनस्वरूपी परमात्माके इन्हीं पाँच लक्षणोंको अपनेमें चाहता है। अर्थात् हम सब नर होते हुए भी, नारायणके लक्षण या अस्तित्वको भी न जानते हुए यथार्थमें नारायण ही बनना चाहते हैं और इसी इच्छाको पूर्ण करनेके लिये अपने-अपने विचारके अनुसार अनेक प्रकारके प्रयत्न करते रहते हैं।

मतान्तरोंका लक्ष्य

इस लक्ष्यकी दृष्टिसे विवेचन करनेपर आश्चर्य और चमत्कारका अनुभव होता है कि एक सनातनधर्मके अतिरिक्त और जितने मत-मतान्तर संसारमें हैं, उनमेंसे एक भी इस लक्ष्यको (जो हर एक जीवके हृदयमें रहता है) नहीं बताता; बल्कि हमारे यह बतानेपर कि यही प्राणिमात्रके हृदयका असली और सच्चा लक्ष्य है, मतान्तरोंके अनुयायी हमसे लड़ पड़ते हैं और कहते हैं कि ऐसा खयाल करना भी blasphemous of sacrilegious (बड़ा भयङ्कर पाप) है, इत्यादि। परन्तु सनातनधर्म तो स्पष्ट कहता है—

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत्॥

'जैसे बाण इधर-उधर न जाकर, अपने लक्ष्यके भीतर पैठकर उसके साथ एक हो जाता है, वैसे ही जीवरूपी बाणको इधर-उधर न भटककर अपने परमात्मरूपी लक्ष्यके भीतर प्रवेशकर उसके साथ एक हो जाना चाहिये।'

लक्ष्यप्राप्तिका साधन

यदि हम नरोंको अपने-अपने दिलकी गवाहीसे सिद्ध हुए इस नारायणरूपी लक्ष्यको प्राप्त करना हो तो हमें उन विधर्मोंसे, जो हमारे हृदयके इस लक्ष्यका विचारतक नहीं करते, उसके साधनका ज्ञान कैसे मिल सकता है? इसलिये हमें अपने सनातनधर्मसे ही, जिसमें हमारे लक्ष्यका पता लगाकर उसकी प्राप्तिके उपाय भी बतलाये गये हैं, इसका साधन सीखना होगा।

साधनका नाम योग है

नारायणके साथ नरके एक हो जानेके लिये सनातनधर्ममें जो साधन या साधनसामग्री बतलायी है, उसीका नाम है संस्कृतमें योग। 'युजिर् योगे' इस धातुके आगे 'कर्तरि घञ्' प्रत्यय लगानेसे व्युत्पन्न होनेवाले 'योग' शब्दका अर्थ है मेल और 'करणे घञ्' लगानेपर उसका अर्थ मिलानेवाला होता है। अर्थात् नर-नारायणसंयोगरूपी लक्ष्य भी 'योग' शब्दका अर्थ है और उन दोनोंको एक करनेवाली साधनसामग्रीका नाम भी 'योग' है। क्रियात्मक दृष्टिसे रूढ़िमें तो साधनका ही नाम 'योग' है।

अनेक प्रकारके योग

इस साधनरूपी योगका जब विचार किया जाता है तब इस बातका अनुभव होता है कि शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक आदि सब दृष्टिकोणोंसे विवेचन करनेपर साधकोंकी अभिरुचि और सामर्थ्यमें जो अनन्त भेद होते हैं, उनके कारण स्वाभाविक और अनिवार्य अधिकारिभेदके अनुसार साधनमें भी अनेक प्रकारके भेदोंका होना अवश्यम्भावी और अनिवार्य है। इसलिये नरकी नारायणके साथ एकता करानेवाला साधन सबके लिये एक नहीं हो सकता; बल्कि अपने-अपने अधिकारके अनुसार प्रत्येक साधकको अपने साधनका निश्चय करके उससे काम लेना होगा; अतएव परम कल्याणके साधनरूपी योग अनेक प्रकारके होते हैं और हमारे शास्त्रोंमें उन सबका नाम योग ही पाया जाता है। अर्थात् जो-जो साधनसामग्री जीवको परमात्मस्वरूपमें पहुँचानेवाले किसी-न-किसी रास्तेपर या सीढ़ीपर चढ़ानेवाली हो या उसमें तनिक भी आगे बढ़ानेवाली हो उसका 'योग' शब्दसे निर्देश किया जा सकता है। और उनमेंसे भी जो साधनसामग्री नरको नारायणस्वरूपमें ही पहुँचा देती हो वही मुख्य वृत्ति (Primary meaning) से 'योग' कहलाती है, तथा जो-जो साधनसामग्री इस काममें सिर्फ सहायक हो वह तो गौण (Secondary) ही कहला सकती है। इस तरह गौण और मुख्यके विचारसे भी योगोंमें तारतम्यकी बात होती है।

आनुपूर्वीका विवेचन

इसके अतिरिक्त यह भी शास्त्रसिद्ध एवं युक्तियुक्त और अनुभवसिद्ध है कि एक-एक रास्तेपर चलनेवाले साधकोंके लिये भी जिन अनेक साधनोंकी आवश्यकता हुआ करती है, उनमें भी आनुपूर्वी (आगे-पीछेके क्रम) का हिसाब करना पड़ता है और साधकोंको उन साधनोंसे उसी क्रमसे काम लेना अच्छा होता है जिसे शास्त्रोंने अधिकारिभेद आदिके विचारसे उस-उस साधकके लिये कल्याणकारी बताया हो।

योगोंके अवान्तरविभाग

उक्त कारणोंसे अधिकारिभेद एवं आनुपूर्वीके भेदके कारण क्रियायोग, समाधियोग, मन्त्रयोग, जपयोग, लययोग प्राचीन (मार्कण्डेयी) हठयोग, नवीन (मत्स्येन्द्रनाथी)

हठयोग, कुलकुण्डलिनीयोग, अकुलकुण्डलिनीयोग, वाग्योग, शब्दयोग, अस्पर्शयोग, साहसयोग, शून्ययोग, श्रद्धायोग, भक्तियोग, प्रेमयोग, प्रपत्ति (शरणागति) योग, निष्काम कर्मयोग, अभ्यासयोग, ध्यानयोग, सांख्ययोग, ज्ञानयोग, राजयोग, राजाधिराजयोग, महायोग, पूर्णयोग आदि अनेकानेक योगोंका पतञ्जलि आदिके ग्रन्थोंमें विस्तृत वर्णन मिलता है।

श्रीमद्भगवद्गीतामें योगोंकी संख्या

इनके अतिरिक्त श्रीमद्भगवद्गीताके मूल वाक्योंमें ही बहुतसे और अनेक प्रकारके योगोंका उल्लेख आता है, जिनमेंसे कुछ नाम ये हैं—१ समत्वयोग (२। ४८, ६। २९–३३) २ ज्ञानयोग (३। ३, १३। २४, १६। १) ३ कर्मयोग (३। ३, ५। २, १३। २४) ४ दैवयज्ञयोग (४। २५) ५ आत्मसंयमयोग (४। २७) ६ योगयज्ञ (४। २८) ७ ब्रह्मयोग (५। २१) ८ संन्यासयोग (६। २, ९। २८) ९ दुःखसंयोगवियोगयोग (६। २३) १० अभ्यासयोग (८। ८, १२। ९) ११ ऐश्वर्ययोग (९। ५, ११। ४–९) १२ नित्याभियोग (९। २२) १३ सततयोग (१०। ९, १२। १) १४ बुद्धियोग (१०। १०, १८। ५७) १५ आत्मयोग (१०। १८, ११। ४७) १६ भक्तियोग (१४। २६) १७ ध्यानयोग (१८। ५२)।

अनासक्तियोग और असहयोग

इस खास मौकेपर कोई पूछे कि अनासक्तियोग और असहयोग (जो आजकल हिन्दुस्थानमें पुस्तकरूपसे एवं प्रचारके द्वारा प्रसिद्ध हुए हैं) क्या चीजें हैं, तो उत्तरमें इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि—

(१) श्रीमद्भगवद्गीतामें जो कर्मयोग अथवा निष्काम कर्मयोग जगत्प्रसिद्ध है उसीका अनासक्तियोग यह नया नाम रक्खा गया है। अनासक्तियोग कोई नयी वस्तु नहीं है।

(२) असहयोग तो कोई योग ही नहीं है। पातञ्जलादि योगशास्त्रके ग्रन्थोंमें योगसाधनोंके बीचमें यह बताया गया है कि सज्जनोंके साथ मैत्री और दुष्टोंके प्रति केवल उपेक्षाका भाव (द्वेष नहीं) रखना चाहिये। और श्रीमद्भगवद्गीतामें भी 'अनपेक्ष', 'उदासीन' आदि शब्दोंके द्वारा उपेक्षाका ही वर्णन मिलता है। योगसाधनान्तर्गत साधनोंमेंसे इसी उपेक्षारूपी एक छोटे टुकड़ेका ही आजकल असहयोग नाम रक्खा गया है। यह भी कोई नयी चीज नहीं है और पूरा योग भी नहीं है। अस्तु।

परस्पर सम्बन्ध

पूर्वोक्त सब प्रकारके योगोंके जो वर्णन भिन्न-भिन्न ग्रन्थोंमें मिलते हैं उनके आधारपर इन सब योगोंके परस्पर सम्बन्ध, आनुपूर्वी आदिका विवेचन करना इसलिये बहुत कठिन है कि वे परस्परविरुद्ध प्रतीत होते हैं, किन्तु उनके समन्वयकी अत्यन्त आवश्यकता सभी जिज्ञासुओंके अनुभवसे सिद्ध है।

योगका निर्वचन

इसके अतिरिक्त जिज्ञासुओंके लिये यह भी एक कठिनाईका कारण हो जाता है कि योगके निर्वचनके बारेमें भी गड़बड़ नज़र आती है। क्योंकि भगवान् पतञ्जलिने अपने योगसूत्रोंमें योगका—

'चित्तवृत्तिनिरोधः'

—यह एक सरल निर्वचन दिया है, किन्तु दूसरोंने और-और प्रकारके निर्वचन दिये हैं। श्रीमद्भगवद्गीतारूपी एक ही ग्रन्थमें इसके अनेकानेक निर्वचन दिये गये हैं। इन सब निर्वचनोंके भी (जो परस्परविरुद्ध या कम-से-कम परस्पर असम्बद्ध अवश्य मालूम देते हैं) समन्वयकी आवश्यकता है।

श्रीमद्भगवद्गीतामें योगनिर्वचन

श्रीमद्भगवद्गीतामें योग और योगीके जो अनेकानेक निर्वचन मिलते हैं उनमेंसे कुछ निम्नलिखित हैं—

१ समत्वं योग उच्यते। (२। ४८)

२ योगः कर्मसु कौशलम्। (२। ५०)

३ श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला।
समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि॥ (२। ५३)

४ योगसंन्यस्तकर्माणम्। (४। ४१)

५ योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः॥ (५। ७)

६ नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित्। (,, । ८)
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन्॥ (,, । ९)

७ कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि।
योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये॥ (,, । ११)

८ बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा ········ ········ ।
स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा ················ ॥ (,, । २१)

ॐ

श्रीपातञ्जलयोगदर्शनम्

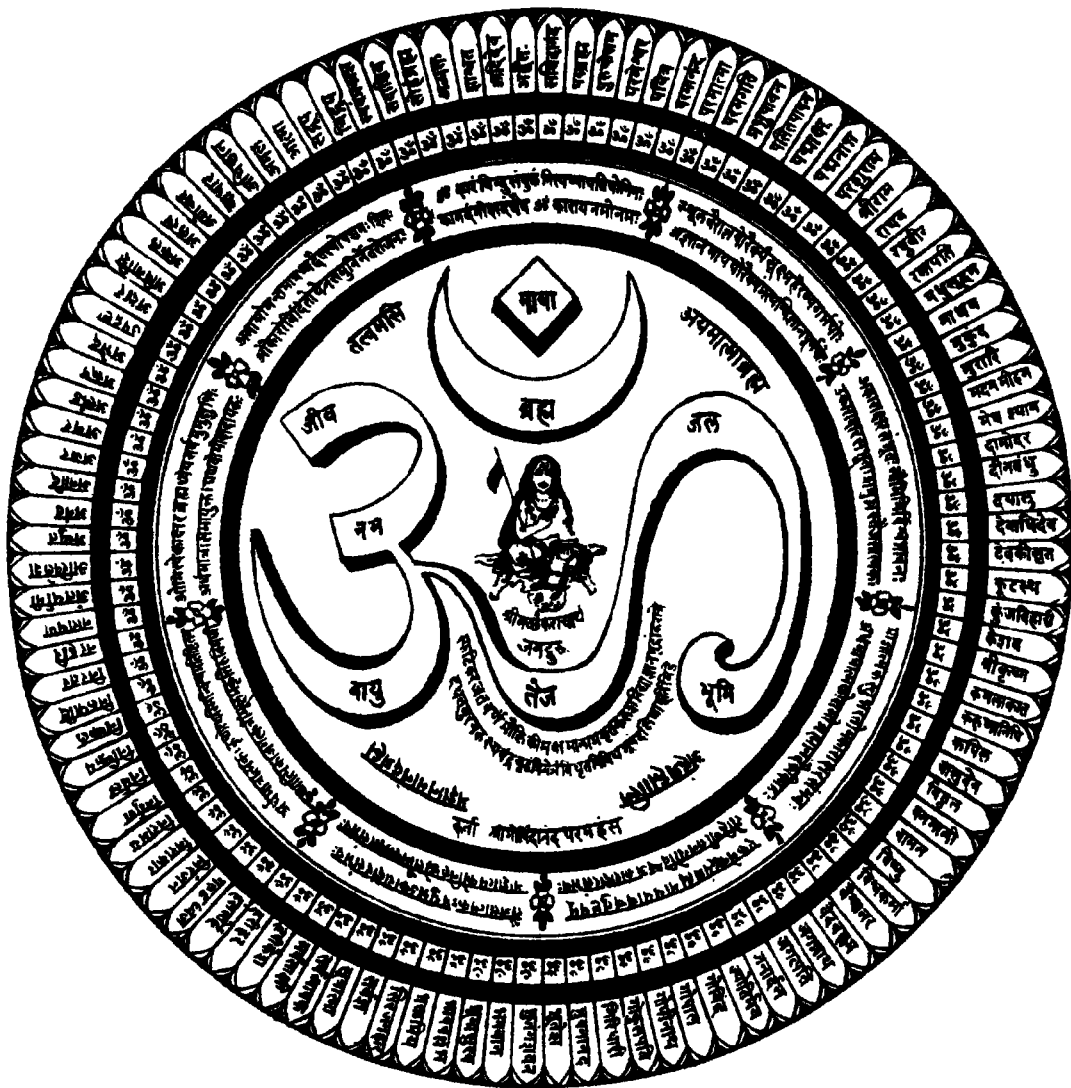
समाधिपादः

अथ साधनपादः

अथ विभूतिपादः

अथ कैवल्यपादः

गीताप्रेस,
गोरखपुर

श्रीपातञ्जलयोगदर्शन

ॐकार महिमा

९ शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ (५।२३)

१० योऽन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव यः ।
स योगी ········· ॥(,,।२४)

११ अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ (६।१)

१२ यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ (,,।२)

१३ यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ (,,।४)

१४ शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ (,,।७)
ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ (,,।८)

१५ सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ (,,।९)

१६ एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ (,,।१०)

१७ प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः । (,,।१४)

१८ यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ (,,।१८)
यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ (,,।१९)

१९ यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ (,,।२०)
सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ (,,।२१)
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ (,,।२२)
तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ (,,।२३)

२० प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ (,,।२७)

२१ सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ (,,।२९)
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ (,,।३०)
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ (,,।३२)

२२ योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ (६।४७)

२३ सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ (८।१२)

२४ अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥ (,,।१४)

२५ नैते सृती पार्थ जानन् योगी मुह्यति कश्चन ।
तस्मात्सर्वेषु कालेषु योगयुक्तो भवार्जुन ॥ (,,।२७)

२६ मया ततमिदं सर्वं जगदव्यक्तमूर्तिना ।
मत्स्थानि सर्वभूतानि न चाहं तेष्ववस्थितः ॥
न च मत्स्थानि भूतानि पश्य मे योगमैश्वरम् । (९।४-५)

२७ सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः ।
नमस्यन्तश्च मां भक्त्या नित्ययुक्ता उपासते ॥ (,,।१४)

२८ अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां ··················· ॥ (,,।२२)

२९ मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम् ।
कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च ॥ (१०।९)

३० तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।
ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ॥ (,,।१०)

३१ मत्कर्मकृन्मत्परमो मद्भक्तः सङ्गवर्जितः ।
निर्वैरः सर्वभूतेषु यः स मामेति पाण्डव ॥(११।५५)
एवं सततयुक्ता ये ······················ ।(१२।१)

३२ मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः ॥ (,, । २)

३३ ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः ।
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥ (,,।६)

३४ तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥ (,,।७)

३५ मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते ।
स गुणान् समतीत्यैतान् ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥(१४।२६)

३६ धृत्या यया धारयते मनःप्राणेन्द्रियक्रियाः ।
योगेनाव्यभिचारिण्या धृतिः सा पार्थ सात्त्विकी(१८।३३)

भगवान् श्रीकृष्णके श्रीमुखसे निकले हुए इन सब निर्वचनोंका आपसमें एवं भगवान् पतञ्जलिके दिये हुए—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

—इस निर्वचनके साथ समन्वय स्पष्ट नहीं होता, बल्कि आपसमें विरोधकी शङ्का भी होती है । इसलिये भी

इन सब योगनिर्वचनों और योगोंके समन्वयकी आवश्यकता है।

तीन ही काण्ड

परन्तु इन सब निर्वचनोंका एक दूसरेके साथ समन्वय स्पष्ट न होनेपर भी, इन निर्वचनोंका साधारण तौरपर अनुशीलन करनेसे भी यह तो स्पष्ट हो जाता है कि उपर्युक्त और मनसे सम्भावना करनेयोग्य सब प्रकारके (मुख्य एवं गौण) योगों और योगप्रक्रियाओंका समन्वयकी दृष्टिसे वर्गीकरण करनेपर, प्रत्येक रीतिके योगका (कितने भी नामभेद होते हुए) कर्मकाण्ड, उपासना-काण्ड और ज्ञानकाण्ड, इन तीनोंमेंसे किसी-न-किसी काण्डमें अवश्य अन्तर्भाव हो जाता है। अतः इन्हीं तीनों काण्डोंके समन्वयका विचार करनेकी आवश्यकता प्रतीत होती है।

काण्डत्रयविरोधाभास

परन्तु इस प्रकारसे सब प्रकारके योगोंको इन तीन काण्डोंके भीतर ले आनेपर भी इन तीनों काण्डोंका आपसमें भयङ्कर विरोध ही मालूम देता है। एक श्रीमद्भगवद्गीतामें ही इस परस्पर आत्यन्तिक विरोधाभासकी प्रतीतिके समर्थक कारण मिलते हैं। यह कोई बड़ी बात नहीं है कि एक स्थानमें कर्मकाण्ड, दूसरेमें उपासनाकाण्ड और तीसरेमें ज्ञानकाण्डकी महिमा जोर-शोरसे बतायी गयी है। परन्तु जब स्थान-स्थानपर एक-एक काण्डके प्राशस्त्यके वर्णनके बाद बाकी दोनों काण्डोंका आत्यन्तिक खण्डन, निन्दा और निषेध करनेवाले वचन श्रीभगवान्‌के श्रीमुखसे निकले हुए प्रतीत होते हैं, तब इनके समन्वयकी अत्यन्त आवश्यकता अति स्पष्ट है।

कर्मयोगका प्राशस्त्य

उदाहरणार्थ कर्मकाण्डकी महिमा बताते हुए श्रीभगवान्‌ने ज्ञानकाण्डका तिरस्कार-सा करनेका कम-से-कम अर्जुनके मनमें भी भ्रम पैदा करते हुए कहा है—

१ नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः। (३।८)
२ कर्मणैव हि संसिद्धिमास्थिता जनकादयः। („।२०)
३……कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते। (५।२)
४ तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। ६।४६

भक्तियोगकी प्रशस्ति

इसी प्रकार भक्तियोगकी महिमा भी ज्ञानकाण्ड और खास करके कर्मकाण्डके तिरस्कारके साथ ही निम्नलिखित श्लोकोंमें की गयी मालूम होती है—

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥ (६।४७)
अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग् व्यवसितो हि सः॥ (९।३०)
न वेदयज्ञाध्ययनैर्न दानै-
र्न च क्रियाभिर्न तपोभिरुग्रैः।
एवंरूपः शक्य अहं नृलोके
द्रष्टुं त्वदन्येन कुरुप्रवीर॥ (११।४८)
नाहं वेदैर्न तपसा न दानेन न चेज्यया।
शक्य एवंविधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा॥ („।५३)
भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप॥ („।५४)
मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः॥ (१२।२)
सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥ (१८।६६)

ज्ञानयोगकी श्रेष्ठता

इसी तरह श्रीभगवान्‌ने ज्ञानयोगकी जो प्रशंसा की है उसमें तो केवल भक्ति और कर्मोंका ही नहीं, बल्कि वेदोंका भी तिरस्कार है, इत्यादि कहते हुए आर्यसमाजी लोग श्रीमद्भगवद्गीताका विरोध एवं खण्डन करते हैं। ऐसे वाक्योंमेंसे कुछ दृष्टान्त स्थालीपुलाकन्यायसे नीचे दिये जाते हैं—

१ यामिमां पुष्पितां वाचं प्रवदन्त्यविपश्चितः।
वेदवादरताः पार्थ नान्यदस्तीति वादिनः॥ (२।४२)
कामात्मानः स्वर्गपरा जन्मकर्मफलप्रदाम्।
क्रियाविशेषबहुलां भोगैश्वर्यगतिं प्रति॥ („।४३)
भोगैश्वर्यप्रसक्तानां तयापहृतचेतसाम्।
व्यवसायात्मिका बुद्धिः समाधौ न विधीयते॥ („।४४)
२ त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन॥ („।४५)
३ यावानर्थ उदपाने सर्वतः संप्लुतोदके।
तावान् सर्वेषु वेदेषु ब्राह्मणस्य विजानतः॥ („।४६)
४ दूरेण ह्यवरं कर्म बुद्धियोगाद्धनंजय। („।४९)
५ श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला।
समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि॥ („।५३)

६ सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते ॥ (४ । ३३)
७ अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः ।
सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं संतरिष्यसि ॥ („ । ३६)
८ यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।
ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा ॥ („ । ३७)
९ न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते । („ । ३८)

विरोधाभासमें भी चमत्कार

अब उदाहरणार्थ कर्म और ज्ञानके बारेमें जब यह विचार करते हैं कि इन दोनोंमेंसे कौन-सा श्रेष्ठ है और श्रीमद्भगवद्गीतामें श्रीभगवान्ने इस विषयपर क्या कहा है, तो बड़े आश्चर्य और चमत्कार अथवा गड़बड़, गोलमाल और दिल्लगीकी बात यह देखनेमें आती है कि श्रीभगवान्ने तो इस विषयपर गीताके भिन्न-भिन्न स्थानोंमें परस्परविरुद्ध तीन मत प्रकट किये हैं—

१ दूरेण ह्यवरं कर्म बुद्धियोगाद्धनंजय । (२ । ४९)
'ज्ञानयोगसे कर्मयोग अत्यन्त नीचा है ।'

२……कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः । (३ । ८)
कर्मसंन्यासात् कर्मयोगो विशिष्यते ॥ (५ । २)
ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । (६ । ४६)
'कर्मत्यागसे कर्म श्रेष्ठ है, ज्ञानियोंसे भी कर्मयोगी श्रेष्ठ है ।'

३ सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः ।
………(५।४)
एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ।(„।५)

'सांख्य और योगको बालक ही पृथक् कहते हैं, पण्डित नहीं कहते । जो सांख्य और योगको एक देखता है वही ठीक देखता है ।'

इसको समझानेके लिये एक काल्पनिक दृष्टान्त दिया जा सकता है कि राम और कृष्णके बारेमें वाद-विवाद होनेपर कि दोनोंमें उम्रकी दृष्टिसे कौन बड़ा है, अगर एक ही आदमी एक साथ तीन फैसले दे कि—

१ राम ही कृष्णसे बड़ा है ।
२ कृष्ण ही रामसे बड़ा है ।
और ३ दोनोंकी उम्र बराबर है ।

—तो श्रीमद्भगवद्गीतावाली कर्मज्ञानसम्बन्धी परिस्थितिका ठीक-ठीक नमूना सामने आ जाता है ।

पाश्चात्त्य विद्वानोंकी समालोचना

परस्पर अत्यन्त विरुद्ध प्रतीत होनेवाले सिद्धान्तोंका एक ही गीतामें जो यह अद्भुत समावेश हुआ है उसके कारण Western Orientalists, Indologists and Research Scholars (पाश्चात्त्य समालोचकों) ने इन बातोंका समन्वय न कर सकनेके कारण तंग आकर यहाँतक कह डाला है कि श्रीमद्भगवद्गीता एक ही श्रीकृष्णका दिया हुआ उपदेश नहीं हो सकता, तीनों काण्डोंके भिन्न-भिन्न अनुयायियोंके ग्रन्थोंको किसी मूर्खने मिला दिया होगा, इत्यादि ।

अर्जुनको भी भ्रम हो गया था

पाश्चात्त्योंकी बात तो जाने दीजिये, स्वयं अर्जुनकी भी तो यही दशा हुई । दूसरे अध्यायको सुनकर इन परस्पर विरुद्ध प्रतीत होनेवाली अनोखी बातोंका समन्वय न कर सकनेके कारण तीसरे अध्यायके आरम्भमें वह भी तो यही कहने लगा—

ज्यायसी चेत्कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन ।
तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव ॥(३।१)
व्यामिश्रेणेव वाक्येन बुद्धिं मोहयसीव मे ।
तदेकं वद निश्चित्य येन श्रेयोऽहमाप्नुयाम् ॥(„।२)

और आगे बढ़नेपर, तीसरे एवं चौथे अध्यायको सुनकर, पाँचवें अध्यायके आरम्भमें भी वह यही कहने लगा—

संन्यासं कर्मणां कृष्ण पुनर्योगं च शंससि ।
यच्छ्रेय एतयोरेकं तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् ॥(५।१)

परन्तु अर्जुनकी इन प्रार्थनाओंपर श्रीभगवान्ने जो उत्तर दिये उनसे तृप्त होकर अर्जुन अन्तमें कहता है—

स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव ॥ (१८ । ७३)

तो भी केवल पाश्चात्त्य विद्वानोंके मनमें ही नहीं, बल्कि हमारे इस पवित्र हिन्दुस्थानके निवासी षट्शास्त्रपारंगत विद्वच्छिरोमणियोंके हृदयमें भी इन तीनों काण्डोंके समन्वयके बारेमें कुछ-न-कुछ शंका उठती ही रहती है । यह बात अनुभवसे बारंबार जाननेमें आयी है ।

इस लेखका लक्ष्य

अतः इन तीनों काण्डों, सब योगों और समस्त प्रक्रियाओंके परस्पर समन्वयका विचार करना ही प्रस्तुत

लेखका लक्ष्य है। इनकी आनुपूर्वी आदि सम्बन्धोंकी बातें भी कहीं-कहीं आनुषङ्गिकरूपसे आ सकती हैं; परन्तु इस लेखका यह लक्ष्य नहीं है। खास मतलब तो समन्वयका ही है। और क्योंकि सनातनधर्मके वेदादि समस्त मूल प्रमाणग्रन्थोंका सारांश श्रीमद्भगवद्गीतामें है और क्योंकि उसमें तीनों काण्डोंके सम्बन्धमें गड़बड़ भी बहुत है, इसलिये प्रकृत लेखके उद्दिष्ट समन्वयका विशेष करके और प्रायशः श्रीमद्भगवद्गीताके आधारपर ही विचार किया जाता है।

जटिल पारिभाषिक प्रक्रियाएँ

अतएव भक्ति और प्रपत्तिका पारिभाषिक भेद, वैधी और रागानुगा भक्तिका भेद, भक्तियोगमें रसोंका सोपान-क्रम, प्राचीन (मार्कण्डेयी) हठयोग और नवीन (मत्स्येन्द्रनाथी) हठयोगका भेद, हठयोगके षट्कर्म, योगके यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिरूपी अष्टाङ्ग, योगमार्ग और वियोगमार्गका भेद, षट्चक्रभेदनविधि, अधोमुख सहस्रार और ऊर्ध्व-मुख सहस्रार, नाडीचक्र, दशमद्वार-रहस्य, भ्रमरगुहा, गुप्त अष्टदलकमल, बन्धप्रक्रिया, मुद्राभेद, वज्रोली, राजोली, अमरोली और सहजोलीके तत्त्व, प्रज्ञाकी सप्तभूमिका, अ-क-थका त्रिचक्र, क्रियायोग और समाधियोगके भेद एवं अधिकारी, गुरुतत्त्व, गुरुपादुकातत्त्व, गुरुदीक्षातत्त्व, दीक्षा-में आणवी, शाक्ती, शाम्भवी, वैष्णवी, कलावती, मान्त्री, हौत्री, स्पार्शी, चाक्षुषी, वैधी आदि भेद, गुरुदयासे शक्ति-सञ्चार, गुरुवचनसे तत्त्वबोधका उदय, तारकज्ञानका लक्षण, योगविभूति, कायाकल्प (अर्थात् कायापलट), भूतजय, अष्टमहासिद्धि, इन्द्रियजय, मधुप्रतीकसिद्धि, परकायप्रवेश, विशोका सिद्धि, व्योमपथ (शून्यपथ), ऋतम्भरा प्रज्ञा, बिन्दु और महाबिन्दुका स्वभाव एवं परस्परसम्बन्ध, ज्योतिष्मती प्रवृत्ति, नादानुसन्धान, स्मृतिपरिशुद्धि, ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि-भेदनरहस्य, कायशुद्धि (कायासिद्धि), युक्तत्रिवेणी और मुक्तत्रिवेणी, भूतशुद्धि और चित्तशुद्धि, सहजमार्ग, भावदेह और ज्ञानदेह, प्रणवतत्त्वरहस्य और उसके भ्रामरीनाद, शंखनाद, घण्टानाद आदि भेद, बीजमन्त्रोंका प्रणवके साथ सम्बन्ध, श्रुत-चिन्ता-भावनामयी प्रज्ञा और भूमिप्रविष्ट प्रज्ञा, प्राणायामरहस्य, कुम्भकके अनेक प्रकारके भेद, लोकसंस्थान, पिपीलिकामार्ग और विहङ्गममार्ग, रूपध्यान और अरूप-ध्यान, पञ्चस्वरतत्त्व, स्वरोदयतत्त्व, स्मृत्युपस्थान, शुक्ल-नील-पीतप्रभावलीरहस्य, दर्शनमार्ग और भावनामार्ग, सगुण-ध्यान और निर्गुणध्यान, कायव्यूह, निर्वाणकाय एवं निर्माणचित्त, क्लेशस्वरूप-क्लेशविभाग-क्लेशनिवारणोपाय, शून्यध्यान, शून्य-महाशून्य-अतिशून्यविवेचन, योगके तन्त्रोक्त आणव-शाम्भव-शाक्तमार्ग, अनुपायमार्ग, गुणस्थान, साधनसोपान, सिद्धशिला, अभिमतध्यानरहस्य, लोकाकाश और अलोकाकाश, भवप्रत्यय और उपायप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधिका भेद, सम्प्रज्ञात समाधिके प्रभेद, धर्ममेघ, संवर और निर्जर, अपरवैराग्य और परवैराग्यका विवेचन, मनःपर्यायज्ञान, अवधिज्ञान और केवलज्ञान, सात्मकयोग और निरात्मकयोगका पाशुपतशास्त्रोक्त भेद, कर्म-स्वभाव, कर्मप्रभेद, कर्मविपाक, असंगोक्त योगप्रक्रिया, नागार्जुनोक्त योगप्रक्रिया, ब्रह्मचर्य, नैष्ठिक ब्रह्मचर्य और उपकुर्वाण ब्रह्मचर्य, शुक्ल, कृष्ण और रक्त ब्रह्मचर्य, ऊर्ध्व-रेतस्त्व, प्रज्ञापारमिता, मधुमती, योगान्तरायप्रेतात्मवाद, योगासनप्रक्रिया, योगासनों तथा षट्कर्मसे व्याधि-चिकित्सा, रश्मिविज्ञान, जडसमाधि, योगक्षेम इत्यादि अति जटिल पारिभाषिक विषयोंके (जिनका केवल स्वानु-भूति ही एकमात्र प्रमाण और निरूपक है) निरूपणमें हम नहीं उतरेंगे। केवल इन सब प्रकारके योगभेदोंके समन्वयके स्पष्टीकरणके लिये आवश्यक दिग्दर्शनमात्र कराया जाता है।

श्रीमद्भगवद्गीता और योगशास्त्र

चूँकि योगकी अर्थात् नरके नारायण बननेकी साक्षात् विधि बतानेके खास मतलबसे भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रने अर्जुनरूपी नरको निमित्त बनाकर तीनों काण्डोंके योगका निरूपण किया है, इसीलिये श्रीमद्भगवद्गीता योगशास्त्र कहलाती है और इसीलिये उसके प्रत्येक अध्यायके अन्तमें दिया गया है—'इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे' अमुक योग नामक अमुक अध्याय समाप्त हुआ।

श्रीमद्भगवद्गीताके अठारह अध्याय

इन अठारह अध्यायोंके क्रमशः ये नाम हैं—

१ अर्जुनविषादयोग, २ सांख्ययोग, ३ कर्मयोग, ४ ब्रह्मार्पणयोग (ज्ञानकर्मसंन्यासयोग), ५ कर्मसंन्यासयोग, ६ आत्मसंयमयोग, ७ ज्ञानविज्ञानयोग, ८ अक्षरब्रह्म-योग, ९ राजविद्याराजगुह्ययोग, १० विभूतियोग, ११ विश्वरूपदर्शनयोग, १२ भक्तियोग, १३ क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभाग-योग, १४ गुणत्रयविभागयोग, १५ पुरुषोत्तमयोग, १६ दैवासुरसंपद्विभागयोग, १७ श्रद्धात्रयविभागयोग, १८ मोक्षसंन्यासयोग।

अठारह अध्यायोंमें अठारह योग

इन अठारह अध्यायोंके विषयोंका विचार करनेपर विदित होता है कि—

पहले अध्यायमें अर्जुनके दुःखका ही वर्णन है। २ दूसरे अध्यायमें कर्मकाण्ड, उपासनाकाण्ड और ज्ञानकाण्ड, इन तीनोंका समन्वय करते हुए भगवान्‌ने सारी भगवद्गीताका संक्षेपसे उपदेश दिया। परन्तु ३ इस संक्षिप्त उपदेशके पर्याप्त न होनेके कारण, अर्थात् दूसरे अध्यायके अन्तमें जब अर्जुन कर्मभक्तिज्ञानसमन्वयको नहीं समझता और पूछता है कि—

ज्यायसी चेत्कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन।
तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव॥(३।१)

—इत्यादि, तब श्रीभगवान् दूसरे अध्यायमें संक्षेपसे बताये हुए सिद्धान्तका ही बाकी सोलह अध्यायोंमें विवरण करते हुए तीसरे, चौथे, पाँचवें और छठे अध्यायोंमें कर्मकाण्डके अन्तर्गत चार योगविभागों तथा बीचके छः अध्यायोंमें उपासनाकाण्डान्तर्गत छः योगविभागों और अन्तिम छः अध्यायोंमें ज्ञानकाण्डके अन्तर्गत छः योगविभागों अर्थात् कुल मिलाकर सोलह योगोंका अर्जुनको उपदेश देते हैं। इनके परस्पर सम्बन्धों और आनुपूर्वी आदि विषयोंका इस लेखमें वर्णन नहीं हो सकता। तो भी, ऐसी कुछ खास-खास बातोंका विवेचन या कम-से-कम दिग्दर्शन तो अवश्य करना है, क्योंकि उनके समझे बिना योगशास्त्रके श्रीमद्भगवद्गीतारूपी परम ग्रन्थके खास-खास सिद्धान्त भी समझमें नहीं आ सकते। इसलिये ऐसी ही कुछ खास-खास बातोंका दिग्दर्शन कराया जाता है।

योगारम्भकी पहली सीढ़ी—सकाम कर्मयोग

उपर्युक्त सोलह योगोंके अतिरिक्त; अष्टमाध्यायमें श्रीभगवान्‌ने—

१ **यत्र काले त्वनावृत्तिमावृत्तिं चैव योगिनः।** (८।२३)
२ **तत्र चान्द्रमसं ज्योतिर्योगी प्राप्य निवर्तते॥** (८।२५)

—इन दोनों श्लोकोंमें, मोक्षको प्राप्त करनेवाले निष्कामकर्मीकी भाँति, स्वर्गलोकमें जाकर लौटनेवाले कर्मफलेच्छु कर्मकाण्डीका भी 'योगी' शब्दसे जो निर्देश किया गया है उसके ऊपर यह शङ्का उत्पन्न हो सकती है कि—

१ **आवृत्तिं चैव योगिनः।**
२ **योगी प्राप्य निवर्तते।**

—क्या इसीसे स्पष्ट नहीं है कि श्रीभगवान्‌ने सकामकर्मीको भी योगी ही माना है? इस प्रश्नका उत्तर यह है कि वहाँ मालूम तो ऐसा ही होता है; परन्तु समस्त भगवद्गीतामें केवल इन दो श्लोकोंको छोड़कर सकाम कर्मकी जो अतिशय निन्दा और खण्डन ही उपलब्ध होता है उससे स्पष्ट है कि श्रीभगवान्‌के बताये हुए किसी भी निर्वचनके अनुसार ये सकामकर्मी कर्मठ गीताके सिद्धान्तानुसार किसी प्रकारके भी योगी नहीं माने जा सकते। अतः इनके बारेमें उदाहृत दो श्लोकोंमें जो 'योगी' शब्द (दो बार) मिलता है उसे केवल औपचारिक प्रयोग माननेको हमें बाध्य होना पड़ता है। नहीं तो समस्त गीताकी इन दो श्लोकोंसे निरर्थकता हो जानेकी आपत्ति आती है।

औपचारिक प्रयोग

ऐसे कर्मकाण्डीको औपचारिक रीतिसे योगी मानना भी इस आधारपर ही स्वीकार हो सकता है कि ऐसे आदमी (जो फलकी कामनासे कर्म करते हैं)—

ते तं भुक्त्वा स्वर्गलोकं विशालं
क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति।
एवं त्रयीधर्ममनुप्रपन्ना
गतागतं कामकामा लभन्ते॥(९।२१)

—इस हिसाबसे बारंबार स्वर्गादिमें सुख भोगकर फिर गर्भवास आदि सङ्कटमें आकर—

परीक्ष्य लोकान् कर्मचितान् ब्राह्मणो
निर्वेदमायान्नास्त्यकृतः कृतेन।

—इस मुण्डकोपनिषद्‌के बताये हुए प्रकारसे अनन्त पुनरावृत्तिमें पहुँचानेवाले सकाम कर्ममार्गसे बिल्कुल तंग आकर—निर्विण्ण (Disgusted) होकर एक दिन निष्काम कर्मके मार्गपर आरूढ़ होनेवाले जरूर बन जायँगे। अतः मोक्षकी प्राप्ति करानेवाले निष्काम कर्मयोगके मार्गपर आरूढ़ होनेके लिये पहली सीढ़ी यह है कि आदमी नरकको प्राप्त करानेवाले पापके रास्तेसे बचकर स्वर्गादिमें ले जानेवाले सकाम कर्ममार्गमें चलने लगे। (क्रमशः)

भक्तियोग और शरणागतियोगका वैलक्षण्य

(लेखक—श्रीकाञ्चीप्रतिवादिभयङ्करमठाधीश्वर जगद्गुरु श्रीभगवद्रामानुजसम्प्रदायाचार्य श्री १ १ ० ८ श्रीअनन्ताचार्य स्वामीजी महाराज)

भक्त्या परमया वापि प्रपत्त्या वा महामुने । प्राप्योऽहं नान्यथा प्राप्यो वर्षलक्षशतैरपि ॥

मोक्षोपाय

वेदान्तसिद्धान्तानुसार परब्रह्म परमात्माकी प्राप्तिको ही अधिकांश लोग मोक्ष मानते हैं । उस परब्रह्मकी प्राप्ति किस रूपमें होती है—चाहे इस विषयमें भले ही मतभेद हो, किन्तु मोक्षका साधन 'ब्रह्मविदाप्नोति परम्', 'ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति', 'तमेवं विद्वानमृत इह भवति', 'तमेव विदित्वातिमृत्युमेति' इत्यादि उपनिषद्वाक्यानुसार ब्रह्मवेदन है। 'विद् ज्ञाने' इस धातुसे 'वित्', 'वेद', विद्वान्', 'विदित्वा' आदि शब्द बनते हैं। अतएव 'वेदन' शब्दका अर्थ होगा ज्ञान। 'अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नुते', 'ब्रह्मविद्यामधिष्ठाय तर्तुं मृत्युमविद्यया' इत्यादि वचनोंके देखनेसे मालूम होता है कि वेदन ही 'विद्या' शब्दसे व्यवहृत होता है। उसीको 'ब्रह्मविद्या' कहते हैं। वेदान्तदर्शनमें सूत्रकार बादरायणने 'विद्या' शब्दका प्रयोग किया है। तृतीयाध्याय, तृतीय पादमें 'पुरुषविद्यायामपि चेतरेषामनाम्नानात्' 'विद्यैव तु निर्धारणाद्दर्शनाच्च'—इन सूत्रोंमें 'विद्या' शब्दका प्रयोग हुआ है। चतुर्थ पादके आरम्भमें 'पुरुषार्थोऽतः शब्दादिति बादरायणः' इस सूत्रमें 'अतः' शब्दसे पूर्वप्रस्तुत ब्रह्मविद्याका परामर्श करके उसीसे मोक्षरूप पुरुषार्थकी प्राप्ति बताते हुए सूत्रकारने ब्रह्मविद्याको ही मोक्षसाधन सिद्ध किया है।

ब्रह्मविद्याएँ अनेक हैं; मद्विद्या, दहरविद्या, अन्तरादित्यविद्या इत्यादि उनके नाम हैं। इन विद्याओंमेंसे किसी भी एक विद्याका अनुष्ठान करके मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है। ये विद्याएँ उपासनारूप हैं; यह बात 'आवृत्तिरसकृदुपदेशात्' इस सूत्रसे ब्रह्मसूत्रकारने सिद्ध की है। उपासना ध्यानरूप है। 'ध्यै चिन्तायाम्' धातुसे 'ध्यान' शब्द बनता है। अतएव ध्यान उस ज्ञानधारा या धारावाहिक ज्ञानका नाम है जो अविच्छिन्न-एकरूपप्रत्ययवाहिनी हो। भगवान् पराशरने ध्यानका स्वरूप निम्नलिखित श्लोकमें बताया है—

> तद्रूपप्रत्यया चैका सन्ततिश्चान्यनिःस्पृहा ।
> तद् ध्यानं प्रथमैः षड्भिरङ्गैर्निष्पाद्यते तथा ॥

अर्थात् विषयान्तरसम्बन्धरहित केवल भगवद्रूपमात्रविषयक प्रत्ययसन्तति ही ध्यान है। अतएव मोक्षसाधनभूत वेदन ज्ञानमात्र न होकर उपासन, निदिध्यासन आदि शब्दवाच्य ध्यानरूप ज्ञान होगा। वही ब्रह्मविद्या और वही मोक्षसाधन है। 'विकल्पोऽविशिष्टफलत्वात्' इस ब्रह्मसूत्रके अनुसार अनेक ब्रह्मविद्याएँ तुल्यफलदायी होनेके कारण वैकल्पिक हैं। अर्थात् इच्छानुसार किसी भी एक ब्रह्मविद्याका आश्रय लेकर पुरुषार्थलाभ किया जा सकता है। उपायभक्ति या भक्तियोग ब्रह्मविद्या ही है, यह बात आगे व्यक्त होगी। और शरणागतियोग भी ब्रह्मविद्याभेदोंमेंसे है। अतएव ये भी मोक्षसाधन हैं। इनको ब्रह्मविद्या मान लेनेपर 'नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय', 'नान्यः पन्था अयनाय विद्यते' इत्यादि वाक्योंका विरोध भी दूर हो जाता है। ये वाक्य स्पष्ट कह रहे हैं कि वेदन ही मोक्षसाधन है, दूसरा नहीं। यदि हम भक्तियोग और शरणागतियोगको वेदनप्रभेद नहीं मानते हैं तो इन वाक्योंमें विरोध आवेगा। क्योंकि वेदनभिन्न किसीका मोक्षसाधनत्व इन वाक्योंको सह्य नहीं है। 'नान्यः पन्थाः' स्पष्ट शब्द है, दूसरा मार्ग ही मोक्षके लिये नहीं है।

यहाँ यह बात ध्यानमें रखनी चाहिये कि वेदान्तके मोक्षोपायकथनप्रकरणोंमें वेदन, ध्यान, उपासन, निदिध्यासन आदि शब्द एक ही अर्थमें प्रयुक्त हुए हैं।

क्योंकि एक प्रकरणमें एक विषयका वर्णन करते हुए 'विदि' और 'उपासि' धातुओंका प्रयोग एक दूसरेके स्थानपर किया हुआ मिलता है। कहीं 'विदि' धातुसे उपक्रम होकर 'उपासि' धातुसे उपसंहार हुआ है। और कहीं 'उपासि' से उपक्रम होकर 'विदि' से उपसंहार हुआ है। यदि इन धातुओंके अर्थ एक न होते तो ऐसा न होता। छान्दोग्य उपनिषद्के प्रपाठक ४ खण्ड १ में 'यस्तद्वेद यत्स

वेद स मयैतदुक्तः' इस स्थलमें 'विदि' से उपक्रम होकर 'अनु म एतां भगवो देवता ँ शाधि यां देवतामुपास्से' इस प्रकार 'उपासि' धातुसे उपसंहार हुआ है। एवं 'मनो ब्रह्मेत्युपासीत' इस स्थलमें 'उपासि' धातुसे उपक्रम होकर 'भाति च तपति च कीर्त्या यशसा ब्रह्मवर्चसेन य एवं वेद' इस प्रकार 'विदि' धातुसे उपसंहार हुआ है। इससे यह सिद्ध होता है कि मोक्षोपायकथनप्रकरणमें जो 'विदि' और 'उपासि' धातु आये हैं वे एकार्थवाची हैं। सेवा और उपासना पर्यायवाची शब्द हैं। 'भज सेवायाम्' धातुसे 'भक्ति' शब्द बनता है। 'सेवाभक्तिरुपास्तिः' निघण्टुवचन है।

भक्तियोग और शरणागतियोगमें परस्पर अनेक प्रकारसे वैलक्षण्य हैं। क्रमसे हम उनका निरूपण करेंगे।

स्वरूप-वैलक्षण्य

भक्ति दो प्रकारकी मानी जाती है—उपाय-भक्ति और साध्य-भक्ति। इनमेंसे उपाय-भक्ति तैलधारावत् अविच्छिन्न विषयान्तररहित दर्शनसमानाकार परमप्रेमरूप स्मृतिसन्तान (परम्परा) को कहते हैं। समस्त उपनिषद्वाक्य एक स्वरसे इस सिद्धान्तका प्रतिपादन करते हैं। क्योंकि मोक्षोपायविधानप्रकरणोंमें—

'ब्रह्मविदाप्नोति परम्', 'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः', 'आत्मानमेव लोकमुपासीत', 'तमेवैकं ध्यायथ', 'ध्रुवा स्मृतिः स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः'।

'भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे॥'
'भक्त्या च धृत्या च समाहितात्मा
ज्ञानस्वरूपं परिपश्यन्ति धीराः।'
'भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप॥'
'भक्त्या मामभिजानाति यावान् यश्चास्मि तत्त्वतः।
ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम्॥'

—इत्यादि मोक्षोपायविधायक वचनोंमें वेदन, दर्शन, निदिध्यासन, उपासन, ध्यान, ध्रुवा स्मृति, भक्ति इत्यादि शब्दोंसे मोक्षोपायका विधान पाया जाता है। मीमांसाके 'छागपशुन्याय' अर्थात् सामान्यविशेष-न्यायसे इन सब शब्दोंका एक अर्थमें पर्यवसान करनेसे भक्तिका ऊपर बताया हुआ स्वरूप सिद्ध होता है। ऐसा न करनेपर इन सबको अलग-अलग मोक्षोपाय मानना पड़ेगा। ऐसा होनेपर कुछ वाक्योंमें परस्पर विरोध अपरिहार्यरूपसे उपस्थित होगा। यथा—

'तमेवं विद्वानमृत इह भवति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय', 'नाहं वेदैर्न तपसा…भक्त्या त्वनन्यया शक्यः।'

—इन दोनोंमें पहला कहता है, वेदनके सिवा दूसरा उपाय ही नहीं। दूसरा कहता है, भक्तिके सिवा दूसरा उपाय नहीं। यदि इन दोनों वचनोंको एक सूत्रमें नहीं बाँधते हैं तो परस्परविरोधसे या तो दोनोंको ही सुन्दोपसुन्दन्यायसे अप्रमाण स्वीकार करना होगा, या प्राबल्यदौर्बल्यावलम्बनसे एकको अप्रमाण स्वीकार करना होगा। यदि दोनोंका ही प्रामाण्य अक्षुण्ण रखना है तो दोनोंका एकार्थत्व स्वीकार कर लेना होगा। यद्यपि उत्सर्गापवादन्यायसे निषेधका विहितव्यतिरिक्त विषयमें संकोच किया जा सकता है, तथापि विरोधका परिहार प्रमाणान्तरानुसार जब अन्य प्रकारसे हो रहा है तब उसकी कोई आवश्यकता नहीं रहती। बात इतनी ही है कि एक वेदनको मोक्षोपाय बताता है, दूसरा उसीको विशिष्ट रूप देकर मोक्षोपाय बताता है। 'वेदन' सामान्य शब्द होनेके कारण उसका भक्ति-शब्दार्थमें पर्यवसान हो जाता है। तब यह सिद्ध होता है कि भक्तिरूपताको प्राप्त वेदन ही मोक्षसाधन है।

वर्तमानकालमें जो भक्तिशास्त्रके ग्रन्थ उपलब्ध होते हैं उनमें शाण्डिल्य-भक्तिसूत्र और नारद-भक्तिसूत्र ये दो मुख्य माने जाते हैं। नारद-भक्तिसूत्र दो प्रकारके हैं—एक छोटा और दूसरा बड़ा। शाण्डिल्य-भक्तिसूत्रके 'सा परानुरक्तिरीश्वरे' इस सूत्रमें भक्तिका स्वरूप बताया गया है। अर्थात् परमेश्वरविषयक अनुराग ही भक्ति है। नारद-भक्तिसूत्रके 'सा त्वस्मिन् परमप्रेमरूपा' इस सूत्रमें भक्तिको परमेश्वरविषयक परमप्रेमरूप बताया है। अब हमें यह विचारना है कि अनुराग अथवा प्रेम क्या चीज है। इतना तो मालूम होता है कि वह सविषयक पदार्थ है। न्यायवैशेषिकमतानुसार बुद्धि, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, संस्कार आदि सविषयक पदार्थ माने गये हैं। परन्तु कुछ बुद्धिमान, विचारशील विद्वानोंने यह सिद्ध किया है कि जैसे स्मृति ज्ञानका ही भेद है वैसे ही इच्छा, द्वेष, अनुराग, प्रेम आदि भी ज्ञानके ही भेद हैं, स्वतन्त्र पदार्थ नहीं। ज्ञानकी भिन्न-भिन्न अवस्थाओंके भिन्न-भिन्न नाम होते हैं।

ये ही स्मृति, इच्छा, द्वेष, अनुराग आदि हैं। यदि इस सिद्धान्तको मान लेते हैं तो ज्ञानहीकी एक विशिष्ट अवस्थाको, जब वह दर्शनसमानाकार प्रेमरूप स्मरण-धारात्वको प्राप्त होती है, 'भक्ति' नाम दिया जाय तो कोई विरोध नहीं होगा।

कामः सङ्कल्पो विचिकित्सा श्रद्धाश्रद्धा धृतिरधृतिर्ह्रीर्धीर्भीरित्येतत्सर्वं मन एव।

—इस प्रमाणसे तो सब कुछ मनोवृत्तिमात्र है। इस प्रकार पूर्वोक्त ज्ञानावस्थाविशेषको भक्ति न मानकर केवल अनुराग या प्रेमको भक्ति मानें तो शास्त्रोंमें उसका विधान अयोग्य होगा। क्योंकि जैसे इच्छा पुरुषतन्त्र नहीं है वैसे अनुराग भी पुरुषतन्त्र न होनेसे उसका विधान नहीं हो सकता। विधान उसीका हो सकता है जो मनुष्यके प्रयत्नसे साध्य हो, जो ऐसा नहीं है उसका विधान नहीं हो सकता। किसीपर प्रेम स्वतः ही उत्पन्न होता है, प्रयत्नसाध्य नहीं है। प्रेम करो, प्रेम करो, कहनेसे कोई प्रेम नहीं कर सकता। जो दृष्टिगोचर हैं उनके देखनेसे तथा उनके गुणोंके ज्ञानसे प्रेम उत्पन्न होता है; करो, करो, कहनेसे कोई लाभ नहीं। हम जब भक्तिका विधान मोक्षोपायके रूपमें शास्त्रोंमें पाते हैं तो वह कोई ऐसा पदार्थ होना चाहिये जिसको मनुष्य शास्त्राज्ञावशीभूत होकर स्वप्रयत्नसे सिद्ध कर सके। ऊपर जो भक्तिका स्वरूप बताया गया है वह परमात्माके स्वरूप, रूप-गुण आदिको शास्त्रद्वारा जानकर, उनकी भक्तिको मोक्षोपाय समझकर अनवरत—अविच्छिन्नभावसे उनका स्मरण प्रेमपूर्वक करते रहनेसे सतत भावनाके कारण वही स्मरण दर्शनसमानाकारताको जब प्राप्त होगा तब सिद्ध होगा। उस अवस्थामें वह स्मरण प्रेमरूप भी हो जाता है। अतएव अनुरागरूपता या प्रेमरूपतामें भी कोई न्यूनता नहीं रह जाती। अतएव शाण्डिल्य आदि महर्षियोंकी उक्ति भी सार्थक हो जाती है। अथवा हम ऐसा भी मान सकते हैं कि शाण्डिल्य आदिने जो स्वरूप भक्तिका कहा है वह साधन-भक्तिका न होकर साध्य-भक्तिका है। साधन-भक्तिद्वारा परमात्मसाक्षात्कार हो जानेपर साध्य-भक्ति उत्पन्न होती है। उसीको भक्तोंने भगवान्‌से माँगा है। जैसा कि भक्त प्रह्लादने कहा है—

नाथ योनिसहस्रेषु येषु येषु व्रजाम्यहम्।
तेषु तेष्वचला भक्तिरच्युतास्तु सदा त्वयि॥
या प्रीतिरविवेकानां विषयेष्वनपायिनी।
त्वामनुस्मरतः सा मे हृदयान्मापसर्पतु॥

भगवद्गीतामें भगवान् श्रीकृष्णने कहा है—'मद्भक्तिं लभते पराम्'। किसी-किसीके अन्दर यह भक्ति केवल भगवत्कृपासे प्रकट होती है।

यह तो हुआ उपाय-भक्ति या साधन-भक्तिका स्वरूप। अब शरणागतिका स्वरूप बताते हैं। 'न्यास', 'प्रपत्ति', 'प्रपदन' आदि शरणागतिके ही वाचक हैं। 'शरणागति' शब्दमें जो 'शरण' पद आता है उसके कई अर्थ होनेपर भी यहाँ वह 'उपाय' अर्थमें ही प्रयुक्त होता है। 'गम्' धातुका अर्थ गति या गमन है। परन्तु 'गत्यर्था बुद्ध्यर्थाः' इस न्यायसे गतिवाचक धातुओंका बुद्धि अर्थ भी होनेके कारण यहाँ बुद्धिरूप अर्थ ही मुख्यतया लिया जाता है। वह बुद्धि सामान्य बुद्धि न होकर अध्यवसायात्मिका बुद्धि ही विवक्षित है। अतएव 'शरणागति' शब्द उपाय-विषयक अध्यवसायात्मिका बुद्धिका वाचक है। यही शरणागतिका स्वरूप भी है।

त्वमेवोपायभूतो मे भवेति प्रार्थनामतिः।
शरणागतिरित्युक्ता सा देवेऽस्मिन् प्रयुज्यताम्॥

—इस वचनके अनुसार 'आप ही हमारे लिये मोक्षका उपाय बन जायँ' इस प्रकारकी प्रार्थनारूप दृढ़ अध्यवसायात्मिका बुद्धि ही शरणागति है।

अनन्यसाध्ये स्वाभीष्टे महाविश्वासपूर्वकम्।
तदेकोपायता याच्ञा प्रपत्तिः शरणागतिः॥

—इस श्लोकमें प्रपत्तिस्वरूप स्पष्ट बताया गया है। अर्थात् उपायान्तरासाध्य स्वाभीष्टसिद्धिके लिये किसी एक ही समर्थ व्यक्तिसे दृढ़ विश्वासके साथ उपाय बननेकी याचना करना शरणागति है। मोक्षार्थियोंको ईश्वरसे ही ऐसी प्रार्थना करनी पड़ती है तथा फलान्तरार्थीको जो उस फलके दाता हैं उनसे ऐसी प्रार्थना करनी पड़ती है। ईश्वरसे भी फलान्तरोंके लिये ऐसी प्रार्थना की जा सकती है। परन्तु शरणागति करनेवालेको यह दृढ़ विश्वास होना चाहिये कि हमारा अभीष्ट दूसरेसे नहीं प्राप्त हो सकता, इन्हींसे प्राप्त हो सकता है और अवश्य प्राप्त हो सकता है। इस विश्वासके बिना शरणागति नहीं होती।

भक्तियोगका आचरण भक्तियोगमें मोक्षोपायत्वबुद्धिके साथ किया जाता है। यद्यपि भक्त और प्रपन्न दोनोंको मोक्षरूप फल देनेवाले भगवान् ही हैं, किन्तु भक्त भक्तिको मोक्षोपाय समझकर उसका आचरण करता है। शरणागति करनेवाला उसमें मोक्षोपायत्वबुद्धि नहीं कर

सकता, क्योंकि शरणागतिका स्वरूप ही इस प्रकारकी बुद्धिका विरोधी है। ऊपर जो शरणागतिका स्वरूप बताया गया है वह केवल भगवान्‌में उपायत्वबुद्धिके साथ उनसे उपायत्वकी प्रार्थनारूप है। यदि कोई शरणागतिमें उपायत्वबुद्धि करने लगे तो वह शरणागति कर ही नहीं सकता, शरणागति तो केवल भगवान्‌में उपायत्वनिश्चयरूप है। भक्ति और प्रपत्तिमें यह विशिष्ट वैलक्षण्य है।

ऊपरके वर्णनसे भक्ति और शरणागतिमें स्वरूपतः वलक्षण्य स्पष्ट हो गया। भक्तियोग उसमें उपायत्वबुद्धिके साथ किया जानेवाला तैलधारावदविच्छिन्न दर्शनसमानाकार प्रेमरूप भगवत्स्मरणात्मक ध्यान है। शरणागतियोग अनन्योपायसाध्य स्वाभीष्टसिद्धिमें एक ईश्वरको ही उपाय समझकर परमात्मासे उपाय होनेकी प्रार्थना करना है। शरणागतिका दूसरा नाम न्यास है। तदनुसार शरणागतिका स्वरूप परमात्माके प्रति स्वात्माका अर्पण करना अथवा परमात्मामें स्वात्माका निक्षेप करना है—

'ब्रह्मणे त्वा महस ओमित्यात्मानं युञ्जीत।'
'प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयेन हि॥'

—इत्यादि प्रमाणोंके पर्यालोचनसे यह बात सिद्ध होती है। आत्मा कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो एक जगहसे उठाकर दूसरी जगह रख दी जाय। 'न्यास' और 'निक्षेप' शब्द पर्यायवाची हैं। न्यास या निक्षेपकी व्याख्या इस प्रकार की गयी है—

तेन संरक्ष्यमाणस्य फले स्वाम्यवियुक्तता।
केशवार्पणपर्यन्ता ह्यात्मनिक्षेप उच्यते॥

अर्थात् न्यास या निक्षेपका अर्थ है अर्पणपर्यन्त फलस्वाम्याभावबुद्धि। जब कोई ईश्वरको ही अनन्योपाय मानकर मोक्ष या भगवत्प्राप्तिके लिये उन्हींसे उपाय बननेकी प्रार्थना करता है तब वह अपने आपको परमात्माके ही भरोसे छोड़ देता है, स्वरक्षणमें अपना कोई भी सम्बन्ध न रखते हुए सब भार परमात्मापर रख देता है। आत्मार्पणका तात्पर्य स्वात्मरक्षणभारार्पण है। शरणागतिके छः अङ्ग हैं—उनमें गोप्तृत्ववरण और आत्मनिक्षेप दोनों ही हैं। तब एक अङ्गकी प्रधानता मानकर इसको शरणागति कहते हैं और दूसरे अङ्गकी प्रधानता मानकर न्यास कहते हैं। जब शरणागति करनेवाला पूर्ण षडङ्गोंका अनुष्ठान करता है तब उपर्युक्त दोनों ही अङ्गोंका अनुष्ठान हो जाता है। वास्तवमें देखा जाय तो शरणागति चाहे जिस रूपमें की गयी हो, वह मोक्षोपाय है ही नहीं। मोक्षोपाय तो ईश्वर ही हैं, उस ईश्वरका उपायत्वेन स्वीकारमात्र ही शरणागति है, उसको स्वात्मसमर्पण करना आत्मनिक्षेप या न्यास है।

न्यास इति ब्रह्म, ब्रह्मा हि परः, परो हि ब्रह्मा, तानि वा एतान्यपराणि तपांसि न्यास एवात्यरेचयत्।

—इस उपनिषद्वाक्यमें ब्रह्मको ही न्यास बताया है। तात्पर्य इतना ही है कि मोक्षोपाय परमात्मा है, न्यास नामक क्रियाविशेष नहीं; अतएव शरणागति या न्यासमें उपायत्वबुद्धि नहीं की जा सकती। भक्ति उपायत्वबुद्धिके साथ की जाती है।

इयं केवललक्ष्मीशोपायत्वप्रत्ययात्मिका।
स्वहेतुम्वधियं रुन्धे किं पुनः सहकारिणाम्॥

—यह प्राचीनाचार्यकी सूक्ति है। इससे स्पष्ट है कि शरणागति उपायत्वबुद्धिके बिना की जाती है। किन्तु भक्ति उसीके अन्दर उपायत्वबुद्धिके साथ की जाती है। उपायभक्तिके विषयमें भी एक प्राचीन सूक्ति है—

उपायो भक्तिरेवेति तत्प्राप्तौ या तु सा मतिः।
उपायभक्तिरेतस्याः पूर्वोक्तैव गरीयसी॥

अर्थात् भक्ति ही उपाय है, ऐसी बुद्धि ही उपायभक्ति है; इससे शरणागति श्रेष्ठ है।

अङ्गवैलक्षण्य

भक्तिके अङ्ग कर्म और ज्ञान हैं।

'तमेतं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति यज्ञेन दानेन तपसानाशकेन।'

'इयाज सोऽपि सुबहून् यज्ञान् ज्ञानव्यपाश्रयः।
ब्रह्मविद्यामधिष्ठाय तर्तुं मृत्युमविद्यया॥'
'श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः।'

—इत्यादि प्रमाणोंसे उपासनात्मक उपायभक्ति कर्मज्ञानाङ्गक सिद्ध होती है—

'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत समाः।'
'स खल्वेवं वर्तयन् यावदायुषम्।'

—इत्यादि प्रमाणोंसे यावज्जीवन कर्मानुष्ठानकी कर्तव्यता सिद्ध होती है। भगवान् बादरायणने ब्रह्मसूत्रमें 'सहकारित्वेन च', 'विहितत्वाच्चाश्रमकर्मापि' इत्यादि सूत्रोंसे भक्तिको कर्माङ्गक सिद्ध किया है। अतएव भक्तोंको

नित्य-नैमित्तिक कर्मोंका भक्त्यङ्गत्वबुद्धिसे अनुष्ठान करना पड़ता है। शरणागति—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

—इत्यादि शास्त्रानुसार धर्मत्यागाङ्गक है। शरणागतोंको भी यद्यपि कर्तव्यबुद्ध्या नित्य-नैमित्तिक कर्मोंका अनुष्ठान करना पड़ता है, तथापि अङ्गत्वबुद्धिसे नहीं; क्योंकि शरणागति धर्मत्यागाङ्गक है। अतएव भक्तोंको भक्ति-निष्पत्तिके लिये विहित समस्त कर्मोंका अनुष्ठान आवश्यक होता है, क्योंकि वे अङ्ग हैं। शरणागतोंको यथासम्भव अकरणे प्रत्यवायजनक कर्ममात्रका अनुष्ठान करना पड़ता है।

क्रियमाणं न कस्मैचिद्यदर्थाय प्रकल्पते।
अक्रियावदनर्थाय तत्तु कर्म समाचरेद्॥

—यह शरणागतकर्तव्यप्रतिपादक वचन है। इसमें यह स्पष्ट बता दिया गया है कि जिन कर्मोंके करनेसे कोई फल न मिले, किन्तु न करनेपर प्रत्यवाय हो वे ही कर्म कर्तव्य हैं।

भक्ति ध्यानरूप है—यह ऊपर बताया गया है। भगवान् महर्षि पराशरके—

तद्रूपप्रत्यया चैका सन्ततिश्चान्यनिःस्पृहा।
तद् ध्यानं प्रथमैः षड्भिरङ्गैर्निष्पाद्यते तथा॥

—इस कथनके अनुसार यम-नियमादि योगाङ्गोंका अनुष्ठान भक्तिनिष्पत्तिके लिये आवश्यक है। एवं—

तल्लब्धिर्विवेकविमोकाभ्यासक्रियाकल्याणानवसादानुद्धर्षेभ्यः सम्भवान्निर्वचनाच्च।

—इस वाक्यकारवचनानुसार सम्पूर्ण भक्तिलाभके लिये विवेकादि साधनसप्तकोंका अनुष्ठान भी प्राप्त होता है, इनके बिना भक्तिकी सिद्धि ही नहीं हो सकती।

विवेक कहते हैं अदुष्ट, शुद्ध, सात्त्विक आहारसेवनसे शरीरपोषणको। विमोक कहते हैं कामानभिष्वङ्गको। भगवान्‌के दिव्य एवं शुभाश्रय रूपके सततानुशीलनको अभ्यास कहते हैं। क्रिया कहते हैं समस्तजात्याश्रमोचित कर्मानुष्ठानको। कल्याण छः प्रकारके हैं—सत्य, आर्जव, दया, दान, अहिंसा और अनभिध्या; ये सभी कल्याण-शब्दवाच्य हैं। सत्यसे अहिंसातक पाँच तो प्रसिद्ध ही हैं। अनभिध्या कहते हैं अभिध्याके अभावको। परकृतापकार-चिन्ता अथवा निष्फल चिन्ताको अभिध्या कहते हैं। उसका अभाव अनभिध्या है। अनवसाद दैन्याभावको कहते हैं। अनुद्धर्ष अतिसन्तोषाभावको कहते हैं। अति-सन्तोष भी भक्तिविरोधी है। इन सात साधनोंसे भक्तिकी निष्पत्ति होती है।

शरणागतियोगके पाँच अङ्ग हैं—

आनुकूल्यस्य सङ्कल्पः प्रातिकूल्यस्य वर्जनम्।
रक्षिष्यतीति विश्वासो गोप्तृत्ववरणं तथा॥
आत्मनिक्षेपकार्पण्ये षड्विधा शरणागतिः।

इस वचनमें शरणागतिको षड्विध बताया है; किन्तु इनमें पाँच अङ्ग हैं, एक गोप्तृत्ववरण या आत्मनिक्षेप अङ्गी है; जैसे 'अष्टाङ्गयोग' नाम प्रसिद्ध होनेपर भी यम आदि सात अङ्ग हैं, समाधिरूप एक अङ्गी है। यद्यपि शरणागति-के पाँच अङ्ग हैं, अतएव उन अङ्गोंकी भी आवश्यकता अङ्गीकी सिद्धिके लिये नियमानुसार है, तथापि यह कहा गया है कि यदि केवल अङ्गीरूप शरणागति ही हो जाय तो अङ्गोंको भगवान् स्वयं क्रमशः पूरा कर देते हैं। उनकी प्रतीक्षा करते हुए बैठे रहनेकी आवश्यकता नहीं है, वे आप ही सिद्ध हो जाते हैं। जैसा कि कहा है—

इत्थम्प्रपत्तावेतानि भविष्यन्त्युत्तरोत्तरम्।

ये अङ्ग सुकर भी हैं। केवल बुद्धिमात्रकार्य हैं और स्वतः प्राप्त होते हैं। मुख्यतया अनन्योपायत्व और अकिञ्चनत्व ही अपेक्षित है। इस विषयमें बहुत कुछ लिखनेकी आवश्यकता है, किन्तु यहाँ अधिक विस्तार करना योग्य न समझकर इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं।

अधिकारिवैलक्षण्य

भक्तिके स्वरूप और अङ्गोंका वर्णन ऊपर हो चुका। उससे यह बात स्पष्ट हो गयी कि इस उपाय-भक्तिके अधिकारी त्रैवर्णिकमात्र हैं। 'श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः' इस शास्त्रके अनुसार निदिध्यासन करनेके पूर्व श्रवण और मननकी आवश्यकता होती है। वेदान्तमें जो परब्रह्मस्वरूप आदिके प्रतिपादक भाग हैं उनका गुरुमुखसे सुनना ही श्रवण है।

द्वे विद्ये वेदितव्ये इति ह स्म यत् परा चैवापरा च। तत्रापरा ऋग्वेदो……अथ परा यया तदक्षरमधिगम्यते यत्तदद्रेश्यम्—

—इत्यादि उपनिषद्वाक्योंमें परमात्माके स्वरूपादिवर्णन-परक वेदान्तभागको पराविद्या कहा है। इस भागको गुरुमुखसे सुनना आवश्यक है।

'तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत्'

—इत्यादि शास्त्रोंसे यह बात सिद्ध होती है।

भृगुर्वै वारुणिर्वरुणं पितरमुपससार—अधीहि भगवो ब्रह्मेति।

—इत्यादि शास्त्रोंमें गुरुमुखसे ब्रह्मस्वरूपश्रवणका वर्णन पाया जाता है। मनन कहते हैं गुरुमुखसे श्रुत अर्थोंको युक्तियोंसे मनमें दृढ़ करना। श्रवण बिना मनन नहीं हो सकता। इन दोनोंके बिना निदिध्यासन नहीं हो सकता। वेदान्तश्रवणका अधिकारी उपनयन आदि संस्कारोंसे संस्कृत त्रैवर्णिक पुरुष है। अतएव वे ही ब्रह्म-विद्याधिकारी भक्ति करनेके अधिकारी हैं, यह बात सिद्ध होती है। भगवान् बादरायणने भी ब्रह्मसूत्रके अपशूद्राधिकरणमें यही सिद्ध किया है।

'श्रवणाध्ययनार्थप्रतिषेधात्', 'संस्कारपरामर्शात्तद्भावाभिलापाच्च।'

—इत्यादि सूत्रोंमें कहा गया है कि शूद्रोंको वेदोंका श्रवण, अध्ययन, वेदार्थज्ञान एवं तदनुष्ठान निषिद्ध होनेके कारण ब्रह्मविद्यामें अधिकार नहीं है; वेदाध्ययन करनेके पूर्व उपनयनसंस्कार करनेका विधान है, शूद्रोंके लिये संस्कारका अभाव बतलाया गया है। अतएव वे वेदाध्ययन *नहीं कर सकते। वेदाध्ययन, श्रवण आदिके अभावमें* वेदान्तमूलक ब्रह्मज्ञानके न होनेके कारण शूद्रोंको ब्रह्मविद्याधिकार नहीं है—यह वेदान्तदर्शनका सिद्धान्त है। यहाँ प्रसंगवश इतना कह देना आवश्यक होगा कि विदुर आदि कुछ महापुरुष पूर्वजन्मसंस्कारवश शूद्रयोनिमें जन्म लेनेपर भी बिना ही वेदान्तश्रवणके ब्रह्मनिष्ठ हो गये थे। ऐसे कुछ व्यक्तिविशेषोंको छोड़कर साधारण नियम यही है कि वेदान्तश्रवणद्वारा प्राप्त ब्रह्मज्ञानसे ही मनन-निदिध्यासन होकर पूर्ण उपायभक्तिकी प्राप्ति हो सकती है। साध्य भक्तिकी बात दूसरी है। स्त्रियोंको भी इस उपाय-भक्तिका अधिकार नहीं है। इसके अतिरिक्त भक्तिका अधिकारी वही पुरुष होता है जो अपनेको स्वतन्त्र कर्ता एवं स्वयं भक्ति करके मोक्ष-साधन करनेमें समर्थ समझता है। इस प्रकारकी दृढ़ भावनाके बिना चिरकाल और परिश्रमसाध्य भक्तिके अनुष्ठानमें कोई प्रवृत्त नहीं हो सकता।

शरणागतिमें सबका अधिकार है।

न जातिभेदं न कुलं न लिङ्गं न गुणक्रियाः।
न देशकालौ नावस्थां योगो ह्ययमपेक्षते॥

—इस वचनके अनुसार शरणागति उत्तम जाति, कुल, पुरुषत्व, सद्गुण, सदाचार, उत्तम देश-काल, शुचि अवस्था आदि किसीकी अपेक्षा नहीं रखती। अर्थात् किसी भी जाति-कुलमें जन्मा हुआ स्त्री या पुरुष, सद्गुणी या दुर्गुणी, सदाचारी या दुराचारी, शुद्ध या अशुद्ध, किसी भी देश या कालमें शरणागति कर सकता है।

यो ब्रह्माणं विदधाति पूर्वं
यो वै वेदांश्च प्रहिणोति तस्मै।
तं ह देवमात्मबुद्धिप्रकाशं
मुमुक्षुर्वै शरणमहं प्रपद्ये॥

—इस उपनिषद्वाक्यमें केवल मुमुक्षुको ही शरणागतिका अधिकारी बताया गया है।

स्त्रियो वैश्यास्तथा शूद्रा येऽपि स्युः पापयोनयः।
सर्व एव प्रपद्येरन् सर्वधातारमच्युतम्॥

—यह वचन स्पष्ट ही स्त्री-शूद्रादिकोंका भी शरणागतिमें अधिकार बता रहा है।

शरणागतिका अधिकारी वह है जो अपनेको सर्वथा असमर्थ, अस्वतन्त्र एवं परमात्माके परतन्त्र समझता है और स्वप्रयत्नसे मोक्षलाभ असम्भव समझता है, तथा स्वयं अपनेको स्वात्मरक्षामें अनधिकृत एवं परमात्माको ही अधिकृत मानता है। शरणागति करनेवालेको परमात्मामें रक्षकत्वबुद्धि, अर्थात् स्वामी परमात्मा अपनी वस्तुकी रक्षा अवश्य करेंगे—इस प्रकारके दृढ़ निश्चयकी भी आवश्यकता है। अतएव भक्तिके अधिकारी और शरणागतिके अधिकारीमें महती विलक्षणता है। कोई अज्ञताके कारण शरणागत होते हैं, कोई विशिष्ट ज्ञानवान् पुरुष स्व-पर-स्वरूपज्ञानके कारण शरणागत होते हैं। अत्यन्त भक्तिमान् पुरुष भी भक्तिपारवश्यसे कर्तव्यान्तरमें प्रवृत्त न होनेके कारण शरणागत हो जाते हैं। अज्ञानी, ज्ञानी, भक्त, सब इसके अधिकारी हैं। भगवान् शौनककी उक्ति है—

अज्ञसर्वज्ञभक्तानां गतिर्गम्यो भवेद्धरिः।

अज्ञानी, सर्वज्ञ और भक्तके लिये भगवान् हरि ही गति—उपाय और गम्य—प्राप्य हैं।

सापेक्षत्व-निरपेक्षत्व-वैलक्षण्य

भक्तियोग जैसे कर्म-ज्ञानसापेक्ष है वैसे शरणागति-सापेक्ष भी है। कर्म-ज्ञानसापेक्षता तो कर्म-ज्ञानाङ्ग होनेसे ही सिद्ध हो जाती है। शरणागतिसापेक्षता—

'तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत।
तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम्॥'
'मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते॥'
'तमेव चाद्यं पुरुषं प्रपद्ये
यतः प्रवृत्तिः प्रसृता पुराणी॥'

—इत्यादि प्रमाणोंसे सिद्ध होती है। चञ्चल मनके निग्रहके लिये भी भगवच्छरणागतिकी अपेक्षा होती है। शरणागति तो केवल ईश्वरका उपायत्वेन स्वीकार है। ईश्वर सिद्ध उपायरूप हैं, उनको कार्य करनेके लिये किसीकी अपेक्षा नहीं रहती। अतएव शरणागति निरपेक्षोपाय है। यह बात—

प्रपत्तेः क्वचिदप्येवं परापेक्षा न विद्यते।
सा हि सर्वत्र सर्वेषां सर्वकामफलप्रदा॥

—इस वचनमें बतायी गयी है।

विलम्बिताविलम्बितफलप्रदत्व

भक्तिरूप उपासन अर्थात् ब्रह्मविद्या और शरणागति दोनों ही यद्यपि सर्वाभीष्टफलप्रद माने गये हैं—तथापि उनमें फलभेद अवश्य है।

आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ।

—इत्यादि वचनोंमें चार प्रकारके भक्त बताये गये हैं, वह फलभेदके कारण ही है। अवश्य ही भक्ति सर्वापेक्षित ऐहिकामुष्मिक फलोंको दे सकती है और यही बात शरणागतिके सम्बन्धमें भी है—

सा हि सर्वत्र सर्वेषां सर्वकामफलप्रदा।

—वचनमें यह बात स्पष्ट कही गयी है। इसके उदाहरण रामायण आदिमें मिलेंगे। किन्तु मोक्षरूप फलप्रदानकी दृष्टिसे इन दोनोंमें वैलक्षण्य है। भक्ति विलम्बसे फल देती है। शरणागति तत्काल फल देती है। भक्ति और शरणागति दोनों ही समस्त कर्मक्षय होनेपर ही मोक्ष देती हैं; किन्तु भक्तिरूप ब्रह्मविद्या स्वयं समस्त कर्मक्षय नहीं कर सकती, शरणागति कर सकती है। कर्म सञ्चित और प्रारब्ध-भेदसे दो प्रकारके होते हैं। प्रारब्धकर्म भी आरब्धकार्य और अनारब्धकार्य-भेदसे दो प्रकारके होते हैं। इनमें सञ्चित और अनारब्धकार्यका तो ब्रह्मविद्याके प्रभावसे नाश हो जाता है। आरब्धकार्य प्रारब्धका नाश नहीं होता, उसका फल भोगना ही पड़ता है। अतएव प्रतिबन्धक पापके अवशेष रहनेपर एक, दो या अधिक जन्म लेने पड़ते हैं। जिस जन्ममें भक्ति सिद्ध हुई उसी जन्मके अन्तमें मोक्ष नहीं मिलता।

अनारब्धकार्ये एव तु पूर्वे तदवधेः।

—इस सूत्रमें वेदान्तदर्शनकारने यह बात बतायी है। शरणागति उसी जन्मके अन्तमें मोक्ष देती है जिसमें वह की गयी हो।

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि।

—इत्यादि भगवद्वचनसे यह बात सिद्ध होती है। सर्वशक्त सर्वेश्वर कह रहे हैं कि मैं सर्व पापोंसे तुझे छुड़ा दूँगा। यहाँ 'सर्व' शब्दका सङ्कोच करनेकी कोई आवश्यकता नहीं। शरणागतिके प्रभावसे सर्व कर्मोंका क्षय होकर उसी जन्मके अन्तमें मोक्ष मिल जाता है। इतना ही नहीं, यदि शरणागतिकर्ता आर्त हुआ तो शरीरावसानतक भी विलम्ब नहीं होता, शरणागति करते ही उसी क्षणमें सर्वकर्मक्षय होकर तत्काल मोक्ष मिल जाता है—

आर्तानामाशु फलदा सकृदेव कृता ह्यसौ।
दृप्तानामपि जन्तूनां देहान्तरनिवारणी॥

आर्त उसको कहते हैं जो क्षणभर भी सांसारिक तापत्रयके सहनेमें असमर्थ होकर आतुरताके साथ शरणागति करता है, इसको भगवान् तत्काल मोक्ष देते हैं। दृप्त उसको कहते हैं जो शरीरावसानके समय मोक्षकी इच्छा करते हुए शरणागति करता है। उसको शरीरावसानतक प्रारब्ध कर्मका फल भोगना पड़ता है, शरीरावसानके समय मोक्ष प्राप्त होता है। किसी भी कारणसे जन्मान्तर लेनेकी आवश्यकता नहीं रहती।

सकृत्कर्तव्यत्वासकृत्कर्तव्यत्ववैलक्षण्य

भक्तिका स्वरूप पहले बताया जा चुका है। उपायभक्ति तैलधारावदविच्छिन्न दर्शनसमानाकार अत्यर्थप्रिय-स्मृतिसन्तानरूप ध्यान है। स्मृतिसन्तानको दर्शनसमानाकारत्व प्राप्त होना आवश्यक है। अन्यथा—

'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः।'

'भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे॥'

—इत्यादि दर्शनविधायक वचनोंका समन्वय नहीं हो सकता। यद्यपि इन वचनोंमें साक्षात् परमात्मदर्शनका विधान मालूम होता है, तथापि—

'न संदृशे तिष्ठति रूपमस्य
न चक्षुषा पश्यति कश्चनैनम् ।
हृदा मनीषा मनसाभिक्लृप्तो
य एतं विदुरमृतास्ते भवन्ति ॥'
'मनसा तु विशुद्धेन'
'यत्तदद्रेश्यमग्राह्यम्'

—इत्यादि शास्त्रोंमें परमात्मस्वरूपको चक्षुरादीन्द्रियावेद्य केवल मनोमात्रग्राह्य बताया गया है। दोनों शास्त्रोंमें अविरोध स्थापन करना आवश्यक है। अतएव 'दर्शन' शब्दका दर्शनसमानाकारत्व अर्थ स्वीकार करके दोनोंमें अविरोध स्थापन किया गया है। स्मरणमें दर्शनसमानाकारता साक्षात्कारीय विषयतारूप है। अर्थात् प्रत्यक्षवत् दिखायी देना—यही दर्शनसमानाकारता है, ऐसी दर्शनसमानाकारता स्मृतिको अनवरत भावनाबलसे प्राप्त होती है। जिस वस्तुकी अनवरत भावना की जाय वह वस्तु सामने न होनेपर भी तद्रूप प्रत्यक्षवत् दीखने लगती है। यह अनुभववेद्य है।

वृक्षे वृक्षे च पश्यामि चीरकृष्णाजिनाम्बरम् ।

—इस वाल्मीकीय रामायणोक्त मारीचवचनमें मारीचको रामदर्शन होना भी भावनाप्रकर्षसे ही है। अतएव—

ततस्तु तं पश्यति निष्कलं ध्यायमानः ।

—इस श्रुतिमें स्पष्ट ही 'ध्यायमानः पश्यति' निर्देश हुआ है।

इस प्रकार परमात्माका सतत स्मरण करनेकी आवश्यकता होनेके कारण ही वेदान्तदर्शनमें 'आवृत्तिरसकृदुपदेशात्' सूत्रमें परमात्मवेदनकी आवृत्ति करनेकी आवश्यकता बतायी गयी है। 'ध्यान' शब्द भी इसी अर्थको सूचित करता है। अतएव यह सिद्ध हुआ कि भक्ति असकृत्कर्तव्य है। एक-दो बार करनेसे भक्ति सिद्ध नहीं हो सकती। शरणागति वैसी नहीं है। वह तो सकृत्कर्तव्य है, क्षणमात्रसाध्य है।

सकृदेव प्रपन्नाय तवास्मीति च याचते ।
अभयं सर्वभूतेभ्यो ददाम्येतद्व्रतं मम ॥

—इस श्रीरामायण-श्लोकमें यह बात स्पष्ट है।

सकृत्प्रपन्नाय—सकृदेव प्रपन्नाय अभयं ददामि ।

—श्रीरामचन्द्र भगवान्‌की श्रीसूक्ति है।

सकृदेव हि शास्त्रार्थः कृतोऽयं तारयेन्नरम् ।

—इत्यादि प्रमाण शरणागतिको सकृत्कर्तव्य बताते हैं। शरणागतिस्वरूपके देखनेसे असकृदावृत्तिकी आवश्यकता नहीं मालूम होती।

अन्तिमस्मृतिसापेक्षत्व-तन्निरपेक्षत्व-वैलक्षण्य

यह बात भगवद्गीताशास्त्रमें स्पष्ट है कि भगवद्भक्तोंको अन्तसमयमें स्मरण हुए बिना भगवत्-प्राप्ति नहीं हो सकती। क्योंकि—

यं यं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ।
तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः ॥

अर्थात् अन्तकालमें जिस-जिस भाव-स्वभावका स्मरण होगा जन्मान्तरमें स्मरणकर्ता तद्भावको ही प्राप्त होगा। अतएव अन्तकालमें भगवत्स्मरणकी आवश्यकता निम्न श्लोकमें बतायी गयी है—

अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम् ।
यः प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशयः ॥

शरणागत पुरुषको अन्तकालमें स्मृतिकी आवश्यकता नहीं रहती, उसके बिना भी उनको परमात्माकी प्राप्ति हो जाती है। क्योंकि परमात्मा ही स्वयं काष्ठ-पाषाणसमान पड़े हुए उसको सद्गति प्रदान करते हैं; जैसा कि वराहपुराणमें भगवान् कहते हैं—

ततस्तं म्रियमाणं तु काष्ठपाषाणसन्निभम् ।
अहं स्मरामि मद्भक्तं नयामि परमां गतिम् ॥

यद्यपि इस श्लोकमें 'मद्भक्तम्' शब्द आया है, किन्तु वह प्रकरण शरणागतिका है। इस श्लोकमें 'काष्ठपाषाणसन्निभम्' शब्दसे अन्तिम स्मृतिका अभाव बताया गया है। श्रीवराहभगवान् भूमिदेवीसे कहते हैं कि शरणागत पुरुष शरणागति करनेके पश्चात् कृतकृत्य हो जाता है, उसका कोई कर्तव्य शेष नहीं रह जाता। उसके पश्चात्का कर्तव्य हमारा है। अतएव वह यद्यपि स्वाभाविक रीतिसे निश्चेष्ट, स्मरणशून्य पड़ा हुआ है, तथापि हम अपने अनन्तरकालीन कर्तव्यको पूर्ण करते हैं। उसको सद्गति देनेका भार हमारे ऊपर है। अतएव मैं उसका स्मरण करता हूँ और गन्तव्य मार्गसे ले जाकर गम्यस्थानमें पहुँचा देता हूँ।

निश्चित-अनिश्चितफलदानवैलक्षण्य

भक्ति मनुष्यप्रयत्नसाध्य है, यह बात उसके स्वरूप और अङ्गोंके विचारसे सिद्ध होती है। भक्ति करनेवालेको यह निश्चय नहीं हो सकता कि हमें मुक्ति मिलेगी ही। परिपूर्ण ब्रह्मविद्याकी सिद्धि हुए बिना मोक्ष नहीं

मिल सकता, इसमें शंकाका अवकाश ही नहीं है। यमादि अङ्गोंसे सम्पन्न होकर अचञ्चल—एकाग्रमनसे परमात्माका समाधिपर्यवसायी ध्यान करना होगा। मनकी चञ्चलताको देखते हुए कोई नहीं कह सकता कि ऐसी योग्यता सुलभ प्राप्त हो जायगी। अतएव भगवान्-का कहना है—

मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः॥

परमात्माकी भक्तिमें प्रवृत्त होना ही जन्मान्तरके महा-पुण्यका फल है। प्रवृत्त होनेपर भी दीर्घकालसाध्य होनेके कारण अनेक विघ्नोपहतिके कारण सिद्धि मिलना कठिन है। सिद्धि मिलनेकी अवस्थामें भी ऐहिक सिद्धियोंमें चित्त न जाकर परमात्मप्राप्तिकी तरफ दृढ़ताके साथ चित्तको लगाये रखना महाकठिन है। तभी तो—

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥

—कहा गया है। इन सब बातोंपर विचार करनेपर यही कहना पड़ता है कि भक्तिनिष्ठके लिये मोक्षसिद्धि निश्चित नहीं है। यदि मध्यमें विच्छेद हो गया तो अन्तकालकी मनोवृत्तिके अनुसार जन्मान्तरीय परिस्थिति होगी। यहाँ सब कुछ मनुष्यके प्रयत्न-बलके अधीन है। मनोनिग्रह तो—

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

—के अनुसार कष्टसाध्य है।

शरणागतियोगकर्ताकी परिस्थिति ऐसी नहीं है। शरणागतियोग क्षणमात्रसाध्य होनेके कारण विघ्न-बाधाएँ और प्रच्युतिभय नहीं है। एक बार शरणागतिका अनुष्ठान होते ही फल निश्चित है।

'तस्मादपि वध्यं प्रपन्नं न प्रतिप्रयच्छन्ति।'—तैत्तिरीय
'वधार्हमपि काकुत्स्थ कृपया पर्यपालयत्।'—रामायण
'मित्रभावेन सम्प्राप्तं न त्यजेयं कथञ्चन।'—रामायण
'आर्तो वा यदि वा दृप्तः परेषां शरणागतः।
अरिः प्राणान् परित्यज्य रक्षितव्यः कृतात्मना॥'
—रामायण

ऊपर उद्धृत श्रुति तथा रामायणके वचनोंसे शरणागतको निश्चितरूपसे फल मिलनेकी बात स्पष्ट है। श्रीकृष्ण भगवान्‌की उक्ति 'मा शुचः' भी इसका पोषक है। सञ्चित, प्रारब्ध, समस्त कर्मोंका नाश हो जाता है।

प्रारब्धेतरपूर्वपापमखिलं प्रामादिकं चोत्तरं
न्यासेन क्षपयन्ननभ्युपगतं प्रारब्धखण्डं च नः।
धीपूर्वोत्तरपाप्मनामजननाज्जातेऽपि तन्निष्कृतेः
कौटिल्ये सति शिक्षयाप्यनघयन् क्रोडीकरोति प्रभुः॥

अर्थात् समस्त सञ्चित, अनभ्युपगत प्रारब्ध, उत्तर-कालीन प्रामादिक पाप, सब शरणागतिके प्रभावसे नष्ट हो जाते हैं। शरणागतिके पश्चात् बुद्धिपूर्वक पाप हो ही नहीं सकता, कदाचित् हो भी गया तो प्रायश्चित्तसे वह नष्ट हो जायगा। यदि वह प्रायश्चित्त न करे, कुटिल बना रहे तो भगवान् उसको तत्काल दुःखानुभव कराकर पापमुक्त कर देते हैं। चाहे जैसा भी हो, भगवान् शरणागतको स्वीकार कर ही लेते हैं, मोक्ष दे ही देते हैं, जन्मान्तरके लिये बाकी नहीं रहने देते।

भक्तियोग और शरणागतियोगके कुछ वैलक्षण्य बताये हैं, ऐसे और भी बताये जा सकते हैं। और, जो कुछ भी लिखा है, संक्षेपमें लिखा है। विस्तारभयसे इस लेखको यहीं समाप्त करते हैं।

हमारा लक्ष्य

(लेखक—श्रीअरविन्द)

योगके जिस मार्गका यहाँ अवलम्बन किया जाता है उसका हेतु अन्य योगमार्गोंसे भिन्न है। इस योगमार्ग-का लक्ष्य केवल सामान्य सांसारिक देहात्मभावसे ऊपर उठकर परमात्मभावको प्राप्त होना ही नहीं है, प्रत्युत उस परमात्मभावके विज्ञानको इस मन, बुद्धि, प्राण और जीवनके तमस्‌में ले आना, इनको रूपान्तरित कर देना, इनमें भगवान्‌को प्रकट करना और जड पार्थिव प्रकृतिमें दिव्य जीवन निर्माण करना इसका लक्ष्य है। यह बड़ा ही दुर्गम लक्ष्य और कठिन योगसाधन है; बहुतेरोंको या प्रायशः सभी लोगोंको यह असम्भव ही प्रतीत होगा। सामान्य, अनभिज्ञ सांसारिक देहात्मभावमें अज्ञानकी जो क्रियाशक्तियाँ जमकर डटी हुई हैं वे इसके विरुद्ध हैं और इसका होना ही मानती और इसके होनेमें बाधा ही डालनेका यत्न करती हैं और साधक स्वयं भी देखेगा कि अपने ही मन, प्राण और शरीर इसकी प्राप्तिमें कितनी जबर्दस्त रुकावटें डालेंगे। यदि तुम इस लक्ष्यको सर्वात्मना स्वीकार कर सको, इसके लिये सब कठिनाइयोंका सामना करनेको तैयार हो, पीछे जो कुछ हुआ उसे और उसके बन्धनोंको पीछे ही छोड़ दो और इस भगवद्भावकी सम्भावनाके लिये सब कुछ छोड़ देने और, चाहे जो हो जाय, इसके पीछे लगनेको प्रस्तुत हो, तो ही तुम यह आशा कर सकते हो कि इसके

पीछे जो महत् सत्य है उसका तुम्हें साक्षात्कार होगा।

इस योगकी साधनाका कोई बँधा हुआ मानसिक अभ्यासक्रम या ध्यानका कोई निश्चित प्रकार, कोई मन्त्र या तन्त्र नहीं है; यह साधना आरम्भ होती है साधककी आरोहणेच्छासे; उसके अपने ऊपर या अन्दर आत्मध्यानसे; अपने आपको भगवत्प्रभावकी ओर, उस भगवच्छक्तिकी ओर जो हमारे ऊपर है तथा उसके कार्यकी ओर और उस भगवत्सत्ताकी ओर जो हमारे हृदयमें है—अपने आपको खोल देनेसे; और इन सब बातोंके विरुद्ध जो-जो कुछ है उसका त्याग करनेसे। श्रद्धाविश्वास, आरोहणेच्छा तथा आत्मसमर्पणके द्वारा ही इस प्रकार अपने आपको भगवत्सत्ताकी ओर खोल देना होता है।

* * * *

यहाँ सृजन करनेके लिये यदि कुछ है तो वह विज्ञानका ही सृजन है। अर्थात् इस पृथिवीपर, केवल मन-बुद्धि और प्राणमें ही नहीं, प्रत्युत शरीरमें और इस जड प्रकृतिमें भी भगवत्सत्ताका अवतरण कराना है। हमारा उद्देश्य अहंभावके फैलावको रोकनेवाले प्रतिबन्धोंको हटाना अथवा मानवमनकी कल्पनाओं या अहंकारगत प्राणवासनाओंकी स्वार्थपूर्तिके लिये खुला मैदान छोड़ देना और बेरोक आश्रय प्रदान करना नहीं है। यहाँ कोई भी इसलिये नहीं है कि 'जो मन भावे करे' या किसी ऐसे संसारको रचे जिसमें हमलोग अपनी मनमानी कर सकें; यहाँ हमें तो वही करना है जो भगवान् चाहते हैं और ऐसा ही संसार रचना है जिसमें भगवदिच्छा अन्तर्निहित सत्यको प्रकट करे—वह भगवदिच्छा किसी मानव-अज्ञानसे विकृत न हो या किसी प्राणवासनासे विपर्यस्त और अन्यथाकृत न हो। विज्ञानके इस योगमें साधकको जो काम करना होता है वह कोई उसका अपना काम नहीं है जिसपर वह अपनी शर्तें भी लाद सके, प्रत्युत वह कर्म भगवान्‌का है और उसे वह कर्म भगवन्निर्दिष्ट नियमोंके अनुसार ही करना होगा। हमारा योग हमारे अपने लिये नहीं है, बल्कि भगवान्‌के लिये है। हम जो कुछ व्यक्त करना चाहते हैं वह हमारा वैयक्तिक व्यक्तीकरण नहीं है—सर्वतन्त्रस्वतन्त्र, सर्वबन्धविनिर्मुक्त वैयक्तिक अहंकारका भी व्यक्तीकरण नहीं है; यह स्वयं भगवान्‌का व्यक्त होना है। हमारी मुक्ति, हमारी पूर्णकामता और हमारी परिपूर्णता तो भगवान्‌के व्यक्त होनेका ही एक परिणाम और अंगमात्र है और सो भी किसी अहंभावसे नहीं, न किसी अहंता-ममतासे निकले स्वार्थके लिये। यह मुक्तिपूर्णकामता, परिपूर्णता भी हमारे अपने लिये नहीं, भगवान्‌के लिये है।

* * * *

योगका अर्थ केवल ईश्वरकी प्राप्ति नहीं बल्कि आभ्यन्तर तथा बाह्य जीवनका ऐसा परिपूर्ण उत्सर्ग और परिवर्तन है कि उसके द्वारा भगवच्चैतन्य व्यक्त हो और वह स्वयं भगवत्कर्मका एक अङ्ग हो। इसके लिये एक ऐसे आभ्यन्तरिक अभ्यासके होनेकी आवश्यकता है जो केवल सदाचार और कृच्छ्रचान्द्रायणादि कायिक तपोंसे बहुत अधिक कड़ा और कठिन है। यह योगमार्ग अन्य बहुतेरे योगमार्गोंकी अपेक्षा बहुत ही अधिक विशाल और दुर्गम है। कोई ऐसा मनुष्य कदापि इस मार्गपर पैर न रक्खे जिसको यह निश्चय न हो कि हमारे अन्तरात्माकी यह पुकार है और इस मार्गपर अन्ततक चलनेको हमारी तैयारी है।

* * * *

पहलेके योगोंमें उस आत्माके अनुभवकी ही खोज थी जो आत्मा सदा ही मुक्त है और परमात्मासे अविभक्त है। उस आत्मज्ञान और आत्मानुभवमें अपनी मानव-प्रकृति बाधक न हो, इस ध्यानसे उतने ही अंशमें प्रकृति-स्वभाव बदलनेका यत्न किया जाता था। कुछ थोड़े-से ही लोग, और सो भी प्रायः 'सिद्धि' प्राप्त करनेके लिये, पूर्ण परिवर्तन अर्थात् शरीरतकको बदलनेका यत्न करते थे। पृथ्वीकी पार्थिव चेतनामें नवीन प्रकृतिके प्राकट्यके लिये उनका प्रयास नहीं था।

* * * *

मनुष्य प्राणी जो सचेतन प्रकृतिमें मूर्तिमान् मन ही है, उसकी सम्पूर्ण चेतना या बोधशक्तिको परम चैतन्यकी प्रकृतिसे मिलनेके लिये ऊपर उठना होगा और परम चैतन्यकी प्रकृतिको भी मन, प्राण और भौतिक आकारमें नीचे उतरना होगा। तभी बीचकी रुकावटें दूर होंगी और परा प्रकृति सम्पूर्ण अपरा प्रकृतिको ऊपर उठा लेने और उसे विज्ञानकी शक्तिसे बदलकर दिव्य बनानेमें समर्थ होगी।

पृथ्वी विकासक्रमका भौतिक क्षेत्र है और मन-बुद्धि और प्राण, विज्ञान, सच्चिदानन्द तत्त्वतः इस भौतिक चैतन्यमें भी छिपे हुए हैं। पर विकासक्रममें सबसे पहले भौतिक जगत्‌की रचना होती है; तत्पश्चात् उसमें प्राणलोकसे

प्राण आकर पृथ्वीके प्राणतत्त्वको आकृति, संहति और गति प्रदान करता है और वनस्पतिजाति और पशुजाति उत्पन्न करता है; तब मनोमयलोकसे मन उतरकर मनुष्यका सृजन करता है। अब मन-बुद्धिके परे जो विज्ञान है वह उतरनेवाला है, इसलिये कि विज्ञानमय मानवजाति उत्पन्न हो।

आत्मानुभवके कार्यक्षम होनेके लिये इतना ही पर्याप्त नहीं है कि पुरुष (जीव) प्रकृतिके वशसे मुक्त हो; बल्कि यह आवश्यक है कि पुरुषकी अपरा प्रकृति और उसकी अनभिज्ञ क्रियाशक्तियोंके प्रति जो स्नेहासक्ति है वह वहाँसे हटाकर परा भागवती शक्ति श्रीमाताको समर्पित हो।

अपरा निम्नगा प्रकृतिको और उसकी यन्त्रवत् अन्ध क्रियाशक्तियोंको माता समझ लेना भूल है। यह प्रकृति तो एक यन्त्रसामग्री है जो विकासशील अज्ञानको गति देनेके लिये प्रस्तुत की गयी है। जैसे मनोऽभिमानी, प्राणाभिमानी या देहाभिमानी आत्मा ही परमात्मा नहीं है, यद्यपि वह आता परमात्मासे ही है—वैसे ही प्रकृतिकी यह यान्त्रिकता ही भागवतशक्ति या माता नहीं है। अवश्य ही इस यान्त्रिकतामें और इसके पीछे माताका अंश है, जो विकासक्रम साधनेके लिये इसे बनाये हुए है। पर माता स्वयं जो कुछ हैं वह कोई अविद्याकी शक्ति नहीं हैं, बल्कि भगवान्‌की चिच्छक्ति, ज्योति, परा प्रकृति हैं, जिनसे हम मुक्ति और भागवती पूर्णताकी कामना करते हैं।

पुरुष-चैतन्यका अनुभव—शान्त, स्वच्छन्द, त्रिगुण-कर्मोंका अनासक्त, अलिप्त साक्षित्व मुक्तिका साधन है। शान्ति, अनासक्ति, शान्तिमय शक्ति और आत्मरतिको प्राणोंमें, देहमें और मन-बुद्धिमें ले आना होगा। यदि इस आत्मरतिकी इस प्रकार मन, बुद्धि, प्राण और देहमें प्रतिष्ठा हो गयी तो प्राणगत शक्तियोंके उपद्रवोंका शिकार होनेका प्रसङ्ग नहीं आ सकता। पर यह शान्ति, समत्व, स्थिर शक्ति और आनन्दका संस्थापन आधारमें माताकी शक्तिका केवल प्रथम अवतरण है। इसके परे एक ऐसा ज्ञान है, एक ऐसी सञ्चालन-शक्ति है, एक ऐसा गतिशील आनन्द है जिसका अनुभव सामान्य प्रकृतिकी उत्तमावस्थामें, अत्यन्त सात्त्विक अवस्थामें भी नहीं हो सकता; क्योंकि वह भागवतगुण है।

सबसे पहले शान्ति, समता, मुक्ति आवश्यक है। गतिशील आत्मानन्दको अपरिपक्व अवस्थामें नीचे ले आनेका प्रयास करना ठीक नहीं, क्योंकि ऐसी अवस्थामें उसका नीचे आना क्षुब्ध और अशुद्ध प्रकृतिमें आना होगा, जो उसे अपना न सकेगी और इससे भयङ्कर उपद्रव हो सकते हैं।

* * * *

यदि परात्पर विज्ञानमय भगवन्मानससे किसी ऐसे महत्तर और पूर्णतर सत्यका अनुभव न होता हो जो उसके नीचेके लोकोंमें नहीं है, तो वहाँ पहुँचनेका प्रयास करना भी व्यर्थ ही है। प्रत्येक लोकके अपने-अपने विशिष्ट सत्यानुभव हैं। सभी सत्य सर्वत्र वैसे ही नहीं हैं। कुछ सत्य ऐसे हैं जो ऊर्ध्वतर लोकमें हैं ही नहीं। उदाहरणार्थ, वासना और अहंकार मनोमय, प्राणमय और अन्नमय अज्ञानकी सत्ता थे; वहाँ कोई अहङ्काररहित या वासनारहित हो तो वह एक निर्जीव-सा तामसिक यन्त्रमात्र है। पर इस लोकसे जब हम ऊपर उठते हैं, तब अहङ्कार और वासनाकी कोई सत्ता ही नहीं रहती, वहाँ वे असत् प्रतीत होते हैं और सदात्मा और सत्यसङ्कल्प-को विकृत—विपर्यस्त करनेका काम करते हैं। दैवी और आसुरी शक्तियोंका संग्राम यहाँकी एक नित्य-सत्य घटना है; पर ज्यों-ज्यों हम ऊपर उठते हैं त्यों-त्यों इसकी सत्ता कम होती जाती है और परात्पर विज्ञानमय भगवन्मानसमें इसकी कोई सत्ता रह ही नहीं जाती। अन्यान्य सत्ताएँ हैं; पर पूर्ण स्थितिमें आकर उनका स्वरूप, महत्त्व और स्थान बदल जाता है। व्यक्त और अव्यक्तका भेद या तारतम्य परा प्रज्ञाकी सत्तामें सत्य भासित होता है—परात्परा प्रज्ञामें इस भेदका भेदरूप अस्तित्व नहीं है, वहाँ व्यक्त और अव्यक्त दोनों अभिन्न-रूपसे एक हैं। पर परा प्रज्ञाकी स्थिति साधकर उसमें जो पूर्ण होकर न रहा हो वह परात्पर विज्ञानकी सत्ताका अनुभव नहीं कर सकता। मनुष्यका मन तो ऐसा है कि इसे एक प्रकारसे अक्षम-सा अर्थात् व्यर्थका दर्प होता है और उस दर्पमें वह भिन्न-भिन्न स्थितियोंके सदनुभवोंको छाँटने लगता है और अन्य सब सदनुभवोंको असत्य, अलीक जानकर केवल उस एक महत्तम सत्यकी ओर उछल पड़ता है जिसे उसने स्वरूपतः तो नहीं, अनुमानसे जाना है; पर यह एक प्रकारका उच्चपदाभिलाष और गर्वयुक्त प्रमादमात्र है। बात यह है कि जो कोई ऊपर चढ़ना चाहता है उसे पौड़ी-पौड़ी चढ़ना होगा

ध्यानमग्ना सीता

नाम पाहरु दिवसनिसि ध्यान तुम्हार कपाट ।

और हर पौड़ीपर मजबूतीसे पैर रखकर, स्थिर होकर ऊपर उठना होगा, तभी वह शिखरतक पहुँचेगा।

* * * *

विषयासक्तिवाली निम्न प्रकृति और उससे अपने मार्गमें पड़नेवाली बाधाओंके सोचमें ही रहना भूल है। इस प्रकृति और उसकी इन बाधाओंका निस्तार साधनाका अभावपक्ष है। इन बाधाओंको देखना, समझना और हटाना अवश्य ही एक काम है; पर इसीको सब कुछ समझकर इसीमें सर्वात्मना सदा लगे रहना ठीक नहीं। साधनाका जो भावपक्ष है, अर्थात् परा शक्तिके अवतरणका अनुभव, वही मुख्य बात है। यदि कोई यही प्रतीक्षा करता रहे कि पहले निम्न प्रकृति सदाके लिये सर्वथा शुद्ध हो ले, तब परा प्रकृतिके आनेकी बाट जोही जाय, तो ऐसी प्रतीक्षा तो सदा करते ही रह जाना पड़ेगा। यह सच है कि निम्न प्रकृति जितनी ही शुद्ध होगी, उतना ही परा प्रकृतिका उतर आना आसान होगा; पर यह भी सच है, बल्कि उससे भी अधिक सच है, कि परा प्रकृतिका उतरना जितना होगा उतनी ही निम्न प्रकृति निर्मल होगी। पूर्ण शुद्धि या स्थिररूपसे पूर्ण अवतरण एकबारगी ही नहीं हो सकता, यह दीर्घकालमें निरन्तर धैर्यपूर्वक क्रमशः ही होनेका काम है। चित्तकी शुद्धि और भगवच्छक्त्यवतरण दोनोंका काम एक साथ चलता है और दिन-प्रति-दिन अधिकाधिक स्थिरता और दृढ़ताके साथ दोनों एक-दूसरेको आलिङ्गन करते हैं—साधनाका यही सामान्य क्रम है।

* * * *

किसी सद्भावका आत्यन्तिक अभिनिवेश चित्तमें होकर भी तबतक नहीं ठहरता जबतक अपनी मानवी बोधशक्ति बदलकर दिव्य नहीं हो जाती—दिव्य भावको आत्मसात् कर सकनेमें कुछ काल लगता है। जब जीव स्वयं अबोध-सा रहता है तब आत्मसात् करनेकी यह क्रिया परदेके अन्दर ऊपरी आवरणसे छिपकर भीतर हुआ करती है और ऊपरी आवरणकी बोधशक्तिको केवल मूढ़ताकी-सी स्थितिका अनुभव होता है और ऐसा प्रतीत होता है कि जो कुछ दिव्य भाव-सा पहले मिला था वह भी चला गया; पर जब जीव जागता है, उसकी बोधशक्ति जाग उठती है, तब वह देख सकता है कि किस प्रकार भीतर-ही-भीतर आत्मसात् करनेकी क्रिया हो रही है, और कोई भी दिव्य भाव पाया हुआ नष्ट नहीं हुआ है, बल्कि जो दिव्य भाव उतर आया था वह अब स्थिर होकर बैठा है।

विशालता और अपार शान्ति और मौनका साधकको जो अनुभव होता है वह आत्मा—शान्त ब्रह्म है। कई योगोंका तो इसी आत्मा या शान्त ब्रह्मको पाकर उसमें रहना ही एकमात्र ध्येय होता है। परन्तु हमारे योगमें तो भगवत्सत्ताकी अनुभूतिका तथा जीवके क्रमशः उस भगवच्चैतन्यको प्राप्त होनेका—जिसे हम दिव्यीकरण कहते हैं—यह केवल प्रथम सोपान है।

* * * *

सदात्माके दो रूप हैं, एक आत्मा और दूसरा अन्तरात्मा—हृत्पुरुष, जिसे हम चैत्यपुरुष भी कहते हैं। सदात्माकी अनुभूति इनमेंसे किसी एक रूपमें अथवा इन दोनों ही रूपोंमें हो सकती है। इन दोनों अनुभूतियोंमें अन्तर यही है कि आत्मा विश्वभरमें व्याप्त प्रतीत होता है, और अन्तरात्मा व्यक्तिविशेषके मन, प्राण और शरीरको धारण करनेवाला व्यष्टि पुरुष प्रतीत होता है। पहले-पहल जब किसीको आत्मानुभव होता है तब वह आत्माको सब पदार्थोंसे पृथक्, अपने आपमें ही स्थित और संसारसे सर्वथा असक्तरूपमें देखता है। इस प्रकारके आत्मानुभवको सूखे हुए नारिकेल-फलकी उपमा दी जा सकती है। पर अन्तरात्मा या चित्पुरुषका अनुभव ऐसा नहीं है, इस अनुभवमें भगवान्‌के साथ एकत्व, भगवान् ही आश्रय और भगवान् ही एकमात्र शरण्य देख पड़ते हैं और निम्न प्रकृतिको बदल डालने तथा अपने सदन्तःकरणात्मा, सत्प्राणात्मा और सच्छरीरात्माको ढूँढ़ निकालनेकी शक्ति अनुभूत होती है। इस योगमें इन दोनों प्रकारके अनुभवोंकी आवश्यकता होती है।

'मैं' यानी यह छोटा-सा अहङ्कार प्रकृतिकी रचना है और साथ ही मानसिक, प्राणगत और भौतिक रचना भी है। इसका हेतु बाह्यबोध और कर्मको केन्द्रीभूत करके व्यष्टि-विशेषमें व्यक्त करनेके काम आना है। जब सदात्मा मिल जाता है तब अहङ्कारका काम पूरा होता है, फिर उसकी कोई उपयोगिता नहीं रह जाती और उसका अन्त हो जाता है—उसके स्थानमें सदात्माकी अनुभूति होती है।

* * * *

तीनों गुण शुद्ध और विमल होकर अपनी दिव्य सत्ताको प्राप्त होते हैं—सत्त्वकी हो जाती है ज्योति अर्थात् विशुद्ध आत्मतेज, रज हो जाता है तप अर्थात् शान्तिमय प्रचण्ड दिव्य शक्ति और तम हो जाता है शम अर्थात् निर्द्वन्द्व समता—शान्ति।

* * * *

विश्वब्रह्माण्डकी तीन शक्तियाँ हैं, जिनके अधीन सब पदार्थ हैं—सृष्टि, स्थिति और संहार; जो-जो कुछ सृजा जाता है वह कुछ कालतक रहता है, बाद क्षीण होकर नष्ट होने लगता है। संहारशक्ति निकाल लेनेका यह मतलब होगा कि एक ऐसी सृष्टि होगी जिसका नाश नहीं होगा, बल्कि जो बनी रहकर सदा बदलती रहेगी। अज्ञानमें रहते हुए, उन्नतिके लिये नाश आवश्यक है; पर ज्ञानमें, सत्यकी अपनी दिव्य सृष्टिमें, प्रलयके बिना ही सतत रूपान्तरका होते जाना ही नियम है।*

महात्मा गान्धीजीका सन्देश—

"सब योगोंका सम्राट् निष्काम कर्मयोग है।"

निष्काम कर्मयोगी

गीताका कर्मयोगी फल और आसक्तिको त्यागकर भगवान्‌की आज्ञानुसार केवल भगवदर्थ समत्व बुद्धिसे शास्त्रविहित कर्तव्यकर्म करता हुआ उन कर्मोंद्वारा भगवान्‌की भक्ति करता है। (देखिये गीता २ । ४७ से ५१; ३ । ७, १९, ३०; ४ । १४; ५ । १०; ६ । १; ८ । ७; ९ । २७-२८; १२ । ६, १०-११; १८ । ६, ९, ४६, ५६, ५७ आदि ।)

---

* श्रीअरविन्दका यह लेख उन्हींकी आज्ञासे उनकी 'Lights on Yoga' नामकी अंगरेजी पुस्तकसे लिया गया है। श्रीअरविन्दने समय-समयपर अपने शिष्योंके प्रश्नोंका उत्तर देते हुए जो पत्र लिखे हैं उन्हींमेंसे कुछ अंश इस पुस्तकमें संगृहीत हुए हैं, जो साधकोंके लिये बड़े कामके हैं और श्रीअरविन्दके योग-विषयक सिद्धान्तोंको समझनेमें बड़े सहायक हैं। पुस्तक आर्य पब्लिशिंग हाउस, ६३, कॉलेज स्ट्रीट (फर्स्ट फ्लोर), कलकत्तेसे मिल सकती है। मूल्य सवा रुपया है। —सम्पादक

वर्तमान कालमें किस योगका आश्रय लेना चाहिये ?

(परम पूज्यपाद श्रीउड़ियास्वामीजी महाराजके विचार)

पहले मैंने आसाम और भूटान आदि प्रान्तोंमें हठयोगियोंकी बहुत खोज की थी। मुझे जिस किसी प्रसिद्ध हठयोगीका पता लगता उसीके पास जाता और उसकी सेवा कर उसके अनुभवका पता लगानेका प्रयत्न करता। मैंने ऐसे कई हठयोगी देखे हैं जिन्हें तीन-तीन चार-चार घंटेकी समाधि होती थी। परन्तु उनकी वास्तविक स्थितिका पता लगानेपर यही विदित हुआ कि उनमेंसे किसीको भी निर्विकल्प समाधि सिद्ध नहीं हुई। हाँ, सविकल्प समाधिमें उनकी स्थिति अवश्य थी। इसके सिवा, मैंने प्रायः सभी हठयोगियोंको रोगी भी पाया। हठयोगका मुख्य लक्ष्य वीर्यकी पुष्टि है; परन्तु मैंने अधिकांश हठयोगियोंको वीर्यसम्बन्धी रोगोंसे भी ग्रस्त पाया है। किसीको मूत्रकृच्छ्र, किसीको स्वप्नदोष और किसीको किसी अन्य रोगके चंगुलमें फँसे देखा है। इससे मेरी यह दृढ़ धारणा हो गयी है कि वर्तमान काल हठयोगके अनुकूल नहीं है; इस समय हठयोगद्वारा पूर्णता प्राप्त करना प्रायः सर्वथा असम्भव है।

इसका यह अभिप्राय नहीं है कि हठयोगका मार्ग ही भ्रमपूर्ण है और उससे किसी भी समय पूर्णता प्राप्त नहीं होती थी। इस समय इसका जो विपरीत परिणाम होता है उसके मुख्य कारण ये हैं

१-हठयोगीका वीर्य शुद्ध होना चाहिये, और इसका इस समय प्रायः सर्वथा अभाव है।

२-हठयोगका अभ्यास सहन करनेयोग्य बल प्रायः नहीं देखा जाता।

३-सिद्ध हठयोगी गुरुका मिलना भी अत्यन्त दुर्घट है।

इसके सिवा ध्यान और वैराग्यकी कमी होनेके कारण आधुनिक हठयोगी प्रायः अर्थलोलुप और चञ्चल प्रकृतिके देखे जाते हैं। उनके जालमें फँसकर मैंने बहुत-से साधकोंके जीवन नष्ट होते देखे हैं। इसलिये मेरा विचार है कि अपने कल्याणकी इच्छावालोंको इस ओर प्रवृत्त नहीं होना चाहिये।

इस प्रकार बहुत-से हठयोगियोंसे निराश होनेपर मुझे एक ऐसे महात्मा मिले जिन्हें ध्यानयोगद्वारा निर्विकल्प समाधि सिद्ध थी। उनके संसर्गसे मुझे यह अनुभव हुआ कि सिद्धासन और शाम्भवी मुद्राके* द्वारा पूर्ण स्थिति प्राप्त की जा सकती है। यह मार्ग सर्वथा सरल और निरापद है। इसके सिवा भगवद्भजन, नाम-संकीर्तन और जपके द्वारा भी भावसमाधि प्राप्त होती देखी गयी है। यह मार्ग सर्वसाधारणके लिये बहुत उपयोगी है। परन्तु ऐसे भावुक साधकोंमें भी विचारकी कमी होनेके कारण प्रायः आन्तरिक क्रोध और लोभादि दोष देखे गये हैं। इसलिये इस मार्गका अनुसरण करनेवालोंको भी विचारकी बहुत आवश्यकता है; तभी वे भगवद्भक्तिसे पूरा लाभ उठा सकेंगे। —प्रेषक—मुनिलाल

---

* शाम्भवी मुद्राका लक्षण इस प्रकार है—

अन्तर्लक्ष्यबहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता। सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥

'जिसमें चित्तका लक्ष्य अन्तर्मुख (ध्येयाकार) रहता है और दृष्टि बाहरकी ओर रहती है, अर्थात् नेत्र खुले रहते हैं, किन्तु कोई बाह्य पदार्थ दिखायी नहीं देता, वह सम्पूर्ण शास्त्रोंमें छिपी हुई 'शाम्भवी मुद्रा' कहलाती है।'

इसका अभ्यास करनेके लिये श्रीमहाराजने इस श्लोकद्वारा उपदेश दिया—

तिर्यग्दृष्टिमधोदृष्टिं विहाय च महामतिः। स्थिरस्थायी च निष्कम्पो योगमेव समभ्यसेत्॥

'मतिमान् साधकको इधर-उधर और ऊपर-नीचे देखना छोड़कर निश्चलभावसे स्थिरतापूर्वक स्थित होकर योगका अभ्यास करना चाहिये।' (प्रेषक)

'मैं' यानी यह छोटा-सा अहङ्कार प्रकृतिकी रचना है और साथ ही मानसिक, प्राणगत और भौतिक रचना भी है। इसका हेतु बाह्यबोध और कर्मको केन्द्रीभूत करके व्यष्टि-विशेषमें व्यक्त करनेके काम आना है। जब सदात्मा मिल जाता है तब अहङ्कारका काम पूरा होता है, फिर उसकी कोई उपयोगिता नहीं रह जाती और उसका अन्त हो जाता है—उसके स्थानमें सदात्माकी अनुभूति होती है।

* * * *

तीनों गुण शुद्ध और विमल होकर अपनी दिव्य सत्ताको प्राप्त होते हैं—सत्त्वकी हो जाती है ज्योति अर्थात् विशुद्ध आत्मतेज, रज हो जाता है तप अर्थात् शान्तिमय प्रचण्ड दिव्य शक्ति और तम हो जाता है शम अर्थात् निर्द्वन्द्व समता—शान्ति।

* * * *

विश्वब्रह्माण्डकी तीन शक्तियाँ हैं, जिनके अधीन सब पदार्थ हैं—सृष्टि, स्थिति और संहार; जो-जो कुछ सृजा जाता है वह कुछ कालतक रहता है, बाद क्षीण होकर नष्ट होने लगता है। संहारशक्ति निकाल लेनेका यह मतलब होगा कि एक ऐसी सृष्टि होगी जिसका नाश नहीं होगा, बल्कि जो बनी रहकर सदा बदलती रहेगी। अज्ञानमें रहते हुए, उन्नतिके लिये नाश आवश्यक है; पर ज्ञानमें, सत्यकी अपनी दिव्य सृष्टिमें, प्रलयके बिना ही सतत रूपान्तरका होते जाना ही नियम है।*

महात्मा गान्धीजीका सन्देश—
"सब योगोंका सम्राट् निष्काम कर्मयोग है।"

निष्काम कर्मयोगी

गीताका कर्मयोगी फल और आसक्तिको त्यागकर भगवान्‌की आज्ञानुसार केवल भगवदर्थ समत्व बुद्धिसे शास्त्रविहित कर्तव्यकर्म करता हुआ उन कर्मोंद्वारा भगवान्‌की भक्ति करता है। (देखिये गीता २। ४७ से ५१; ३। ७, १९, ३०; ४। १४; ५। १०; ६। १; ८। ७; ९। २७-२८; १२। ६, १०-११; १८। ६, ९, ४६, ५६, ५७ आदि।)

* श्रीअरविन्दका यह लेख उन्हींकी आज्ञासे उनकी 'Lights on Yoga' नामकी अंगरेजी पुस्तकसे लिया गया है। श्रीअरविन्दने समय-समयपर अपने शिष्योंके प्रश्नोंका उत्तर देते हुए जो पत्र लिखे हैं उन्हींमेंसे कुछ अंश इस पुस्तकमें संगृहीत हुए हैं, जो साधकोंके लिये बड़े कामके हैं और श्रीअरविन्दके योग-विषयक सिद्धान्तोंको समझनेमें बड़े सहायक हैं। पुस्तक आर्य पब्लिशिंग हाउस, ६३, कॉलेज स्ट्रीट (फर्स्ट फ्लोर), कलकत्तेसे मिल सकती है। मूल्य सवा रुपया है। —सम्पादक

वर्तमान कालमें किस योगका आश्रय लेना चाहिये ?

(परम पूज्यपाद श्रीउड़ियास्वामीजी महाराजके विचार)

पहले मैंने आसाम और भूटान आदि प्रान्तोंमें हठयोगियोंकी बहुत खोज की थी। मुझे जिस किसी प्रसिद्ध हठयोगीका पता लगता उसीके पास जाता और उसकी सेवा कर उसके अनुभवका पता लगानेका प्रयत्न करता। मैंने ऐसे कई हठयोगी देखे हैं जिन्हें तीन-तीन चार-चार घंटेकी समाधि होती थी। परन्तु उनकी वास्तविक स्थिति-का पता लगानेपर यही विदित हुआ कि उनमेंसे किसीको भी निर्विकल्प समाधि सिद्ध नहीं हुई। हाँ, सविकल्प समाधिमें उनकी स्थिति अवश्य थी। इसके सिवा, मैंने प्रायः सभी हठयोगियोंको रोगी भी पाया। हठयोगका मुख्य लक्ष्य वीर्यकी पुष्टि है; परन्तु मैंने अधिकांश हठयोगियोंको वीर्य-सम्बन्धी रोगोंसे भी ग्रस्त पाया है। किसीको मूत्रकृच्छ्र, किसी-को स्वप्नदोष और किसीको किसी अन्य रोगके चंगुलमें फँसे देखा है। इससे मेरी यह दृढ़ धारणा हो गयी है कि वर्तमान काल हठयोगके अनुकूल नहीं है; इस समय हठयोग-द्वारा पूर्णता प्राप्त करना प्रायः सर्वथा असम्भव है।

इसका यह अभिप्राय नहीं है कि हठयोगका मार्ग ही भ्रमपूर्ण है और उससे किसी भी समय पूर्णता प्राप्त नहीं होती थी। इस समय इसका जो विपरीत परिणाम होता है उसके मुख्य कारण ये हैं

१–हठयोगीका वीर्य शुद्ध होना चाहिये; और इसका इस समय प्रायः सर्वथा अभाव है।

२–हठयोगका अभ्यास सहन करनेयोग्य बल प्रायः नहीं देखा जाता।

३–सिद्ध हठयोगी गुरुका मिलना भी अत्यन्त दुर्घट है।

इसके सिवा ध्यान और वैराग्यकी कमी होनेके कारण आधुनिक हठयोगी प्रायः अर्थलोलुप और चञ्चल प्रकृतिके देखे जाते हैं। उनके जालमें फँसकर मैंने बहुत-से साधकों-के जीवन नष्ट होते देखे हैं। इसलिये मेरा विचार है कि अपने कल्याणकी इच्छावालोंको इस ओर प्रवृत्त नहीं होना चाहिये।

इस प्रकार बहुत-से हठयोगियोंसे निराश होनेपर मुझे एक ऐसे महात्मा मिले जिन्हें ध्यानयोगद्वारा निर्विकल्प समाधि सिद्ध थी। उनके संसर्गसे मुझे यह अनुभव हुआ कि सिद्धासन और शाम्भवी मुद्राके* द्वारा पूर्ण स्थिति प्राप्त की जा सकती है। यह मार्ग सर्वथा सरल और निरापद है। इसके सिवा भगवद्भजन, नाम-संकीर्तन और जपके द्वारा भी भावसमाधि प्राप्त होती देखी गयी है। यह मार्ग सर्वसाधारणके लिये बहुत उपयोगी है। परन्तु ऐसे भावुक साधकोंमें भी विचारकी कमी होनेके कारण प्रायः आन्तरिक क्रोध और लोभादि दोष देखे गये हैं। इसलिये इस मार्गका अनुसरण करनेवालोंको भी विचारकी बहुत आवश्यकता है; तभी वे भगवद्भक्तिसे पूरा लाभ उठा सकेंगे। —प्रेषक—मुनिलाल

---

* शाम्भवी मुद्राका लक्षण इस प्रकार है—

अन्तर्लक्ष्यबहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता। सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥

'जिसमें चित्तका लक्ष्य अन्तर्मुख (ध्येयाकार) रहता है और दृष्टि बाहरकी ओर रहती है, अर्थात् नेत्र खुले रहते हैं, किन्तु कोई बाह्य पदार्थ दिखायी नहीं देता, वह सम्पूर्ण शास्त्रोंमें छिपी हुई 'शाम्भवी मुद्रा' कहलाती है।'

इसका अभ्यास करनेके लिये श्रीमहाराजने इस श्लोकद्वारा उपदेश दिया—

तिर्यग्दृष्टिमधोदृष्टिं विहाय च महामतिः। स्थिरस्थायी च निष्कम्पो योगमेव समभ्यसेत्॥

'मतिमान् साधकको इधर-उधर और ऊपर-नीचे देखना छोड़कर निश्चलभावसे स्थिरतापूर्वक स्थित होकर योगका अभ्यास करना चाहिये।' (प्रेषक)

समाधियोग

(लेखक—श्रीजयदयालजी गोयन्दका)

कितने ही मित्र पातञ्जल योगदर्शनके अनुसार समाधिविषयक लेखके लिये मुझे प्रेरणा कर रहे हैं। उन लोगोंका आग्रह देखकर मेरी भी लिखनेकी प्रवृत्ति होती है, परन्तु मैंने इसका सम्पादन किया नहीं। समाधिका विषय बड़ा दुर्गम और गहन है। महर्षि पतञ्जलिजीका समाधिके विषयमें क्या सिद्धान्त था, यह बात भाष्य आदि टीकाओंको देखनेपर भी अच्छी प्रकारसे समझमें नहीं आती। पातञ्जलयोगके अनुसार योगका भलीभाँति सम्पादन करनेवाले योगी भी संसारमें बहुत ही कम अनुमान होते हैं। इस विषयके तत्त्वज्ञ योगीसे मेरी तो भेंट भी नहीं हुई। ऐसी परिस्थितिमें समाधिके विषयमें न तो मुझमें लिखनेकी योग्यता ही है और न मेरा अधिकार ही है। तथापि अपने मनके विनोदके लिये पातञ्जल योगदर्शनके आधारपर, समाधिविषयक अपने भावोंको पाठकोंकी सेवामें निवेदन करता हूँ। अतएव पाठकगण मेरी त्रुटियोंके लिये क्षमा करेंगे।

पातञ्जलयोगदर्शनके अनुसार समाधिके मुख्यतया दो भेद हैं–१ सम्प्रज्ञात और २ असम्प्रज्ञात।

असम्प्रज्ञातकी अपेक्षा सम्प्रज्ञात बहिरंग है।

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य। (यो० सू० ३। ८)

वह (संयमरूप) सम्प्रज्ञात समाधि भी निर्बीज समाधिकी अपेक्षा बहिरंग ही है। इस असम्प्रज्ञातयोगको ही निर्बीज समाधि, कैवल्य, चितिशक्तिरूप स्वरूपप्रतिष्ठा* आदि नामोंसे पातञ्जलयोगदर्शनमें कहा है। और उस योगीकी सदाके लिये अपने चिन्मय स्वरूपमें स्थिति हो जाती है तथा किसीके साथ सम्बन्ध नहीं रहता। इसलिये उसको चितिशक्तिरूप स्वरूपप्रतिष्ठा कहते हैं। उस अवस्थामें संसारके बीजका अत्यन्त अभाव है। इसलिये यह निर्बीज समाधिके नामसे प्रसिद्ध है।*

सम्प्रज्ञात योगके मुख्य चार भेद हैं—

वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात् सम्प्रज्ञातः। (१। १७)

वितर्कके सम्बन्धसे जो समाधि होती है उसका नाम 'वितर्कानुगम', विचारके सम्बन्धसे होनेवालीका नाम 'विचारानुगम', आनन्दके सम्बन्धसे होनेवालीका 'आनन्दानुगम' और अस्मिताके सम्बन्धसे होनेवाली समाधिका नाम 'अस्मितानुगम' है।

(१) आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी ये पाँच स्थूलभूत, और शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध ये पाँच स्थूलविषय, इन पदार्थोंमें होनेवाली समाधिका नाम 'वितर्कानुगम' समाधि है। इसमें केवल पाञ्चभौतिक स्थूलशरीर एवं सूर्य, चन्द्रमा, नक्षत्र आदिसहित यह स्थूल ब्रह्माण्ड अन्तर्गत है। इस वितर्कानुगम समाधिके दो भेद हैं—१–सवितर्क और २–निर्वितर्क।

(क) सवितर्क

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः। (१। ४२)

ग्राह्य अर्थात् ग्रहण करने योग्य उन स्थूल पदार्थोंमें शब्द, अर्थ, ज्ञानके विकल्पोंसे संयुक्त, समापत्तिका नाम 'सवितर्क' समाधि है। जैसे कोई सूर्यमें समाधि लगाता है, तो उसमें सूर्यका नाम, सूर्यका रूप, और सूर्यका ज्ञान–यह तीनों प्रकारकी कल्पना रहती है,† इसलिये इसे सवितर्क समाधि कहते हैं, इसीको 'सविकल्प' भी कहते हैं।

---

* पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति। (४। ३४)

* तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः। (१। ५१)

† जिस पदार्थमें योगी समाधि लगाता है, उस पदार्थके वाचक या नामको तो शब्द, तथा वाच्य यानी स्वरूपको अर्थ और जिससे शब्द-अर्थके सम्बन्धका बोध होता है, उसको ज्ञान कहते हैं। जैसे सूर्य यह शब्द तो सूर्यदेवका वाचक है, सारे विश्वको प्रकाशित करनेवाला आकाशमें जो सूर्यमण्डल दीख पड़ता है, वह सूर्य शब्दका वाच्य है, और उस मण्डलको देखकर यह सूर्य है—ऐसा जो बोध होता है, उसका नाम ज्ञान है।

(ख) निर्वितर्क

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का। (१।४३)

स्मृतिके परिशुद्ध होनेपर अर्थात् शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पोंसे चित्त-वृत्ति भलीभाँति रहित होनेपर, जिसमें साधकको अपने स्वरूपके ज्ञानका अभाव-सा होकर, केवल अर्थ यानी ध्येयमात्रकी ही प्रतीति रहती है; उसका नाम 'निर्वितर्क' समापत्ति अर्थात् समाधि है। जैसे सूर्यका ध्यान करनेवाला पुरुष मानो अपना ज्ञान भूलकर तद्रूपताको प्राप्त हो जाता है और उसे केवल सूर्यका स्वरूपमात्र ही प्रतीत होता है। उसका नाम निर्वितर्क समाधि है। इसमें विकल्पोंका अभाव होनेके कारण इसे निर्विकल्प भी कहते हैं।

(२) शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदि सूक्ष्म-तन्मात्राएँ, मन, बुद्धि, अहंकार और मूलप्रकृति एवं दश इन्द्रियाँ, इनमें होनेवाली समाधिका नाम 'विचारानुगम' समाधि है। कोई-कोई इन्द्रियोंमें होनेवाली समाधिको आनन्दानुगम समाधि मानते हैं, परन्तु ऐसा मानना युक्तिसङ्गत प्रतीत नहीं होता; क्योंकि महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता। (१।४४)

इस सवितर्क और निर्वितर्कके भेदके अनुसार ही सूक्ष्म विषयवाली, सविचार और निर्विचार समाधिकी व्याख्या समझनी चाहिये। सूक्ष्म विषयकी मर्यादा, स्थूल पञ्चभूतोंको और स्थूल विषयोंको बाद देकर, मूलप्रकृति-पर्यन्त बतलायी है। इससे सूक्ष्म विषयकी व्याख्याके अन्तर्गत ही इन्द्रियाँ आदि आ जाते हैं—

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्। (१।४५)

तथा सूक्ष्मविषयताकी सीमा अलिङ्ग यानी मूल प्रकृतितक है। मूल प्रकृतितक होनेसे दृश्यका सारा सूक्ष्मविषय, 'विचारानुगम' समाधिके अन्तर्गत आ जाता है।

इस विचारानुगम समाधिके भी दो भेद हैं। १—सविचार, २—निर्विचार।

(क) सविचार—स्थूल पदार्थोंको छोड़कर शेष मूलप्रकृतिपर्यन्त सम्पूर्ण ग्रहण और ग्राह्योंमें नाम (शब्द), रूप (अर्थ), ज्ञानके विकल्पोंसे संयुक्त समापत्ति अर्थात् समाधिका नाम सविचार समाधि है। तीनों प्रकारके विकल्पोंसे युक्त होनेके कारण, इस सविचार समाधिको सविकल्प भी कहते हैं*।

(ख) निर्विचार—जिसमें उपर्युक्त स्थूल पदार्थोंको छोड़कर शेष मूलप्रकृतिपर्यन्त सम्पूर्ण ग्रहण और ग्राह्योंमें स्मृतिके परिशुद्ध होनेपर अर्थात् शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पोंसे चित्त-वृत्ति भलीभाँति रहित होनेपर जिसमें योगीको अपने स्वरूपके ज्ञानका अभाव-सा होकर, केवल अर्थमात्रकी ही प्रतीति रहती है, उसका नाम निर्विचार समाधि है। इसमें विकल्पोंका अभाव होनेके कारण इसे निर्विकल्प भी कहते हैं।

ग्रहण तेरह हैं—पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ और मन, बुद्धि, अहङ्कार। ग्राह्य पदार्थोंके ग्रहण करनेमें द्वार होनेसे, इन्हें 'ग्रहण' कहा गया है।

इनके अलावा—स्थूल, सूक्ष्म समस्त जड दृश्यवर्ग, ग्राह्य हैं। ये उपर्युक्त तेरह ग्रहणोंके द्वारा पकड़े जानेवाले होनेसे इन्हें 'ग्राह्य' कहते हैं।

उपर्युक्त विवेचनका तात्पर्य यह है कि दृश्यमात्र जड है और इस जडमें होनेवाली समाधिका नाम 'वितर्कानुगम' और 'विचारानुगम' समाधि है।

कार्यसहित प्रकृति जो दृश्यवर्ग है, इसीका नाम बीज है; इसलिये इसको लेकर होनेवाली समाधिका नाम सबीज समाधि है।

ता एव सबीजः समाधिः। (१।४६)

(३) अन्तःकरणकी स्वच्छतासे उत्पन्न होनेवाले आह्लाद यानी प्रिय, मोद, प्रमोद आदि वृत्तियोंमें जो समाधि होती है, उसका नाम 'आनन्दानुगम' समाधि है। उपर्युक्त वितर्क और विचार ये दोनों समाधियाँ तो केवल जडमें अर्थात् दृश्य पदार्थोंमें हैं परन्तु यह केवल जडमें नहीं है, क्योंकि आनन्दकी उत्पत्ति जड और चेतनके सम्बन्धसे होती है। इस आनन्दमें आत्माकी भावना करनेसे

* ध्यानमें तो ध्याता, ध्यान, ध्येयकी त्रिपुटी रहती है और इस सवितर्क और सविचार समापत्तिमें केवल ध्येयविषयक ही शब्द, अर्थ, ज्ञानसे मिला हुआ विकल्प रहता है तथा समाधिमें केवल ध्येयका स्वरूपमात्र ही रह जाता है। इसलिये यह समापत्ति ध्यानसे उत्तर एवं समाधिकी पूर्वावस्था है; इसे तटस्थ समापत्ति भी कहते हैं, अतएव इसको भी समाधि ही समझना चाहिये।

विवेकख्याति* द्वारा आत्मसाक्षात्कार भी हो जाता है।

(४) चेतन द्रष्टाकी चिन्मयशक्ति एवं बुद्धिशक्ति इन दोनोंकी जो एकता-सी है उसका नाम 'अस्मिता' है।

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता। (२।६)

पुरुष और बुद्धिकी एकरूपताकी-सी प्रतीति होना अस्मिता है†। इसलिये बुद्धिवृत्ति और पुरुषकी चेतनशक्तिके एकताके-से स्वरूपमें जो समाधि होती है उसका नाम 'अस्मितानुगम' समाधि है। आनन्दानुगम तो चेतन पुरुष और बुद्धिके सम्बन्धसे उत्पन्न होनेवाले आह्लादमें होती है। किन्तु यह समाधि चेतन पुरुष और बुद्धिकी एकात्मताकी-सी स्थितिमें होती है। इस समाधिसे पुरुष और प्रकृतिका पृथक्-पृथक् रूपसे ज्ञान हो जाता है। उस सत्त्वपुरुषके पृथक्-पृथक् ज्ञानमात्रसे समस्त पदार्थोंके स्वामित्व और ज्ञातृत्वकी प्राप्ति होती है।

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च। (३।४९)

फिर इन सबमें वैराग्य होनेपर, क्लेश-कर्मके मूलभूत अविद्यारूप दोषकी निवृत्ति होकर, पुरुष 'कैवल्य' अवस्थाको प्राप्त हो जाता है—

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्। (३।५०)

असम्प्रज्ञात योग अर्थात् निर्बीज समाधि तो सङ्कल्पोंका अत्यन्त अभाव होनेके कारण, निर्विकल्प है ही किन्तु सम्प्रज्ञातयोगमें निर्वितर्क और निर्विचार आदि सबीज समाधियाँ भी, विकल्पोंका अभाव होनेके कारण, निर्विकल्प हैं।

* सत्त्व और पुरुषकी ख्यातिमात्रसे तो सब पदार्थोंपर स्वामित्व और ज्ञातृत्वकी प्राप्ति होती है, और उसमें वैराग्य होनेसे संशय-विपर्ययसे रहित निर्मल विवेकख्याति होती है, इसीको 'सर्वथा विवेकख्याति' भी कहते हैं, इससे 'धर्ममेघ-समाधि' लाभ और क्लेश-कर्मकी निवृत्ति होकर कैवल्यपदकी प्राप्ति हो जाती है।

यह 'धर्ममेघसमाधि' सम्प्रज्ञात योग नहीं है। असम्प्रज्ञात योग यानी निर्बीज समाधिकी पूर्वावस्था है, क्योंकि इसमें समस्त क्लेश-कर्मोंकी निवृत्ति होकर कैवल्यपदकी प्राप्ति बतलायी गयी है।

† वितर्कानुगम और विचारानुगम समाधिके जैसे सवितर्क और निर्वितर्क तथा सविचार और निर्विचार दो-दो भेद होते हैं वैसे ही आनन्द और अस्मिताके भी दो-दो भेद किये जा सकते हैं।

'ग्रहण' और 'ग्राह्यों' में तथा आनन्द और बुद्धि-सहित ग्रहीतामें सम्प्रज्ञात योगको बतलाकर, अब केवल ग्रहीतामें होनेवाला असम्प्रज्ञात योग बतलाया जाता है। चेतनरूप ग्रहीताके स्वस्वरूपमें होनेवाली समाधिका नाम असम्प्रज्ञात योग है। इसमें दृश्यके अभावसे, द्रष्टाकी अपने स्वरूपमें समाधि होती है।

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः। (१।१८)

चित्तवृत्तियोंके अभावके अभ्याससे उत्पन्न हुई स्थिति, जिसमें केवल चित्तनिरोधके संस्कार ही शेष रहते हैं, वह अन्य है अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि है। इसमें चित्तकी वृत्तियोंका सर्वथा निरोध हो जाता है और चित्तनिरोधके संस्कार ही रह जाते हैं।

गुण और गुणोंके कार्यमें अत्यन्त वैराग्य होनेसे, समस्त दृश्यका आलम्बन चित्तसे छूट जाता है, दृश्यसे अत्यन्त उपरामता होकर चित्तकी वृत्तियोंका निरोध होता है और क्लेशकर्मोंका नाश हो जाता है तथा क्लेशकर्मोंका नाश हो जानेसे, उस योगीका चित्तके साथ अत्यन्त सम्बन्ध-विच्छेद हो जाता है। सत्, रज, तम-गुणमयी प्रकृति उस योगीको मुक्ति देकर कृतकार्य हो जाती है। यही योगीकी कैवल्य अवस्था अथवा चितिशक्तिरूप स्वरूप-प्रतिष्ठा है। इसीको निर्बीज समाधि कहते हैं।

सम्प्रज्ञात योगमें जिस पदार्थका आलम्बन किया जाता है, उस पदार्थका यथार्थ ज्ञान होकर, योगीकी भूमियोंमें वृद्धि होते-होते, शेषमें प्रकृति-पुरुषतकका यथार्थ-ज्ञान हो जाता है। और उसमें वैराग्य होनेसे कैवल्यपदकी प्राप्ति हो जाती है। किन्तु असम्प्रज्ञात योगमें तो शुरूसे ही दृश्यके आलम्बनका त्याग किया जाता है जिससे दृश्यका अत्यन्त अभाव होकर, त्याग करनेवाला केवल चेतन पुरुष ही बच रहता है, यही उसकी कैवल्य अवस्था है। अर्थात् सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञातका प्रधान भेद यह है कि सम्प्रज्ञात योग तो किसीको ध्येय बनाकर यानी किसीका आलम्बन करके, किया जाता है। यहाँ आलम्बन ही बीज है, इसलिये किसीको आलम्बन बनाकर, उसमें समाधि होती है, उसका नाम सबीज समाधि है। किन्तु असम्प्रज्ञात योगमें आलम्बनका अभाव है। आलम्बनका अभाव करते-करते अभाव करनेवाली वृत्तियोंका भी अभाव होनेपर, जो समाधि होती है, वह

असम्प्रज्ञात योग है। निरालम्ब होनेके कारण इसको निर्बीज समाधि भी कहते हैं।

ऊपर बताये हुए असम्प्रज्ञात योगकी सिद्धि दो प्रकारसे होती है। जिनमें एकका नाम 'भव-प्रत्यय' है और दूसरेका नाम 'उपाय-प्रत्यय'। जो पूर्वजन्ममें विदेह और प्रकृतिलयतक पहुँच चुके थे वे ही योगभ्रष्ट पुरुष इस जन्ममें भव-प्रत्ययके अधिकारी हैं। शेष सब मनुष्य उपाय-प्रत्ययके अधिकारी हैं। उनमें भव-प्रत्यय यह है—

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्। (१ । १९)

विदेही और प्रकृतिलयोंको भव-प्रत्यय होता है।

भव नाम है जन्मका, प्रत्यय नाम है प्रतीति—प्रकट होनेका। जन्मसे ही जिसकी प्रतीति होती है अर्थात् जो जन्मसे ही प्रकट होता है, उसे 'भव-प्रत्यय' कहते हैं। अथवा, भवात् प्रत्ययः भवप्रत्ययः। भवात् नाम जन्मसे, प्रत्यय नाम ज्ञान, जन्मसे ही है ज्ञान जिसका अर्थात् जिस असम्प्रज्ञात योगकी प्राप्तिका, उसका नाम है 'भव-प्रत्यय'। सारांश यह है कि विदेही और प्रकृतिलय योगियोंको जन्मसे ही, असम्प्रज्ञात योगकी प्राप्तिविषयक ज्ञानका अधिकार प्राप्त हो जाता है। उनको श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञाकी आवश्यकता नहीं रहती; क्योंकि इन सबका साधन उनके पूर्वजन्ममें हो चुका है।

इसलिये पूर्वजन्मके संस्कारबलसे* उनको परवैराग्य होकर विराम प्रत्ययके अभ्यासपूर्वक यानी चित्तवृत्तियोंके अभावके अभ्यास अर्थात् दृश्यरूप आलम्बनके अभावके अभ्याससे असम्प्रज्ञात यानी निर्बीज समाधि हो जाती है।

---

* भगवद्गीतामें भगवान् श्रीकृष्णने भी योगभ्रष्ट पुरुषकी गति बतलाते हुए कहा है—

> तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।
> यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन॥
> पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः।
>
> (६ । ४३-४४)

और वह योगभ्रष्ट पुरुष, वहाँ उस पहिले शरीरमें साधन किये हुए बुद्धिके संयोगको अर्थात् समत्वबुद्धियोगके संस्कारोंको अनायास ही प्राप्त हो जाता है, और हे कुरुनन्दन! उसके प्रभावसे फिर अच्छी प्रकार भगवत्प्राप्तिके निमित्त यत्न करता है। और वह विषयोंके वशमें हुआ भी उस पहिलेके अभ्याससे निःसन्देह भगवत्की ओर आकर्षित किया जाता है।

(१) विदेही उन्हें कहते हैं, जिनका देहमें अभिमान नहींके तुल्य है। सम्प्रज्ञात योगकी जो चौथी समाधि अस्मिता है, उसमें समाधिस्थ होनेसे पुरुष और बुद्धिका पृथक्-पृथक् ज्ञान हो जाता है, उस ज्ञानसे आत्माको ज्ञाता और बुद्धिको ज्ञेयरूपसे समझकर, शरीरसे आत्माको पृथक् देखता है। तब उसको 'विदेह' ऐसा कहा जाता है।

(२) 'प्रकृतिलय' उन्हें कहते हैं जिनमें निर्विचार समाधिद्वारा प्रकृतिपर्यन्त संयम करनेकी योग्यता हो गयी है। इस प्रकारके योगियोंको अध्यात्मप्रसाद होकर ऋतम्भरा प्रज्ञाकी प्राप्ति हो जाती है।

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः। (१ । ४७)

निर्विचार समाधिमें वैशारद्य यानी प्रवीणता होनेपर, अध्यात्मप्रसाद होता है। रज, तमरूप मल और आवरणका क्षय होकर, प्रकाशस्वरूप बुद्धिका स्वच्छ प्रवाह निरन्तर बहता रहता है, इसीका नाम 'वैशारद्य' है। इससे प्रकृति और प्रकृतिके सारे पदार्थोंका, संशय-विपर्ययरहित प्रत्यक्ष ज्ञान हो जाता है; इसका नाम 'अध्यात्मप्रसाद' है। यह सम्प्रज्ञात योगकी निर्विचार समाधि है।

विदेह और प्रकृतिलय योगियोंका विषय बतलाकर अब साधारण मनुष्योंके लिये, असम्प्रज्ञात योग प्राप्त करनेके लिये 'उपाय-प्रत्यय' कहते हैं।

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्। (१ । २०)

जो विदेह और प्रकृतिलय नहीं है, उन पुरुषोंका श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञापूर्वक, विराम-प्रत्ययके अभ्यासद्वारा असम्प्रज्ञात योग सिद्ध होता है।

श्रद्धा—योगकी प्राप्तिके लिये अभिरुचि या उत्कट इच्छाको उत्पन्न करनेवाले विश्वासका नाम 'श्रद्धा' है। जिसका अन्तःकरण जितना स्वच्छ यानी मलदोषसे रहित होता है, उतनी ही उसमें श्रद्धा*होती है। श्रद्धा ही कल्याणमें

---

* भगवद्गीतामें भी भगवान् कहते हैं—

> सत्त्वानुरूपा सर्वस्य श्रद्धा भवति भारत।
> श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः॥
>
> (१७ । ३)

हे भारत! सभी मनुष्योंकी श्रद्धा, उनके अन्तःकरणके अनुरूप होती है तथा यह पुरुष श्रद्धामय है, इसलिये जो पुरुष जैसी श्रद्धावाला है, वह स्वयं भी वही है अर्थात् जैसी जिसकी श्रद्धा है, वैसा ही उसका स्वरूप है।

परम कारण है, इसलिये आत्माका कल्याण चाहनेवाले पुरुषोंको श्रद्धाकी वृद्धिके लिये विशेष कोशिश करनी चाहिये।

वीर्य–योगकी प्राप्तिके लिये साधनकी तत्परता उत्पन्न करनेवाले उत्साहका नाम 'वीर्य' है। क्योंकि श्रद्धाके अनुसार उत्साह और उत्साहके अनुसार ही साधनमें तत्परता होती है। और उस तत्परतासे मन और इन्द्रियोंके संयमकी भी सामर्थ्य हो जाती है।

स्मृति–अनुभूत विषयका न भूलना यानी उसके निरन्तर स्मरण रहनेका नाम 'स्मृति' है, इसलिये यहाँ अध्यात्मबुद्धिके द्वारा सूक्ष्म विषयमें जो चित्तकी एकाग्रता होकर, एकतानता है अर्थात् स्थिर स्थिति है, उसको 'स्मृति' नामसे कहा है।

समाधि–फिर उसीमें अपने स्वरूपका अभाव-सा होकर, जहाँ केवल अर्थमात्र ध्येय वस्तुका ही ज्ञान रह जाता है, उसका नाम 'समाधि' है।

प्रज्ञा–ऋतम्भरा प्रज्ञा ही यहाँ प्रज्ञा नामसे कथित हुई है। उपर्युक्त समाधिके फलस्वरूप यह ऋतम्भरा प्रज्ञा योगीको प्राप्त होती है।

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा। (१। ४८)

वहाँ ऋतम्भरा प्रज्ञा होती है। ऋत सत्यका नाम है। उसको धारण करनेवाली बुद्धिका नाम ऋतम्भरा है।

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्। (१। ४९)

विशेष अर्थवाली होनेसे यह प्रज्ञा, श्रुत और अनुमान-जन्य प्रज्ञासे अन्य विषयवाली है।

अर्थात् श्रुति, स्मृतिद्वारा सुने हुए, और अपनी साधारण बुद्धिके द्वारा अनुमान किये हुए, विषयोंसे भी इस बुद्धिके द्वारा विशेष अर्थका यानी यथार्थ अर्थका अनुभव होता है।

इस ऋतम्भरा प्रज्ञाके द्वारा उत्पन्न हुए ज्ञानसे संसारके पदार्थोंमें वैराग्य और उपरति उत्पन्न होकर, उससे आत्मविषयक साधनमें आनेवाले विक्षेपोंका अभाव हो जाता है।

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी। (१। ५०)

उस ऋतम्भरा प्रज्ञासे उत्पन्न ज्ञानरूप संस्कार अन्य दृश्यजन्य संस्कारोंका बाधक है।

इसलिये उपर्युक्त प्रज्ञाके संस्कारोंद्वारा विराम-प्रत्ययका अभ्यास करना चाहिये अर्थात् विषयसहित चित्तकी समस्त वृत्तियोंके विस्मरणका अभ्यास करना चाहिये। इस प्रकारका अभ्यास करते-करते दृश्यका अत्यन्त अभाव हो जाता है। दृश्यका अत्यन्ताभाव होनेपर, दृश्यका अभाव करनेवाली बुद्धिवृत्तिका भी स्वयमेव निरोध हो जाता है और इसके निरोध होनेपर निर्बीज समाधि हो जाती है। यही इस योगीकी स्वरूपमें स्थिति है, या यों कहिये कि कैवल्यपदकी प्राप्ति है*।

इनका सार निकालनेसे यही प्रतीत होता है कि अन्तःकरणकी स्वच्छतासे श्रद्धा होती है। श्रद्धासे साधनमें तत्परता होती है, तत्परतासे मन और इन्द्रियोंका निरोध होकर परमात्माके स्वरूपमें निरन्तर ध्यान होता है, उस ध्यानसे परमात्माके तत्त्वका यथार्थ ज्ञान होता है। और ज्ञानसे परम शान्तिकी प्राप्ति होती है। इसीको भगवत्-प्राप्ति, परमधामकी प्राप्ति आदि नामोंसे गीतामें बतलाया गया है। और यहाँ इस प्रकरणमें इसीको 'निर्बीज समाधि' या 'कैवल्यपद' की प्राप्ति कहा है।

---

* श्रीमद्भगवद्गीतामें भी इसीसे मिलता-जुलता वर्णन किया गया है—

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः। ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति॥ (४। ३९)

जितेन्द्रिय तत्पर हुआ श्रद्धावान् पुरुष ज्ञानको प्राप्त होता है। ज्ञानको प्राप्त होकर तत्क्षण भगवत्प्राप्तिरूप परम शान्तिको प्राप्त हो जाता है।

योगतत्त्वम्

(लेखक—श्रीमन्माध्वसम्प्रदायाचार्य-दार्शनिकसार्वभौम-साहित्यदर्शनाद्याचार्य-तर्करत्न-न्यायरत्न गोस्वामी श्रीदामोदरजी शास्त्री)

योगमाश्रयते नीपं योगभाग्मत्यगोचरः । योऽगम्यो विषयासक्तौ योगमेतु स मे हृदि ॥

अयि कल्याणप्रियजनते !

आपलोग अनेक वर्षोंसे बहुविध मधुर रसका ही आस्वाद करते आ रहे हैं, सम्भव है कि कुछ अरुचिका भी उन्मेष हुआ हो; इससे तरह-तरहके मसाले पड़ी हुई योगरूप चटनीसे आस्वाद बदलना भी लोकरीतिसे अनुचित न होगा; होता अनुचित यदि इमली वा नीमकी बेमेल चटनी होती। यह तो किसमिसकी चटनी होनेसे मेलकी ही है; क्योंकि बिना इसके पूर्वास्वादित गरिष्ठ रसका परिपाक होता ही नहीं।

यह 'योग' शब्द एकाग्रतार्थक 'युज्' धातुसे निष्पन्न है, संयोगार्थक 'युजिर्' धातुसे नहीं; क्योंकि कर्म, ज्ञान, भक्ति, अष्टाङ्गादि योगमें नियमसे चित्तैकाग्रता ही अपेक्षित है।

इस स्वतन्त्र योगके भी हठ, लय, मन्त्र, राजरूपसे तथा अन्य स्पर्शादि प्रभेदोंसे अनेकानेक प्रकार होते हैं; किन्तु हम यहाँ हिरण्यगर्भाचार्यप्रवर्तित एवं महर्षि 'पतञ्जलि' द्वारा अनुशासित 'पातञ्जल' दर्शनादि नामोंसे प्रसिद्ध योग-शास्त्रोक्त 'योग' को मुख्य समझकर तदुक्त रीतिसे ही योगतत्त्वका संक्षेपसे निरूपण करते हैं।

जब यह भी एक प्रधान दर्शन है, तब दर्शनोचित रीति कैसे छूटेगी? इस दर्शनमें प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द ये तीन ही प्रमाण अनुमत हैं; इनसे ही प्रमेय-सिद्धि की जाती है। यह शास्त्र महर्षि कपिलोक्त सांख्यका परिशिष्ट रूप है, इसीसे 'उत्तरसांख्य' भी कहाता है। अतएव कपिलोक्त पचीस तत्त्व यहाँ भी सम्मत हैं, केवल छब्बीसवाँ तत्त्व 'ईश्वर' इसमें अधिक सिद्धान्तित है।

ये दोनों महर्षि 'परिणामवादी' हैं—इसीसे किसीकी उत्पत्ति या नाश इनके यहाँ नहीं माना गया है। श्रीभगवान्ने गीतोपनिषद्में 'नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः' ऐसा कहकर परिणामवादका ही अनुमोदन किया है। इस वादमें उपादानकारणसे कार्यका सर्वथा भेद नहीं है, सर्वथा अभेद भी नहीं है, अतएव तादात्म्य है।

उक्त छब्बीस तत्त्वोंमें महापुरुष या पुरुषोत्तम—ईश्वर और पुरुष वा जीव ये ही दोनों चिन्मात्रस्वरूप हैं, बाकीके चौबीस सब जडात्मक हैं; क्योंकि सत्त्व, रज, तम इन तीन गुणोंकी समष्टिरूप प्रकृति वा प्रधान मूल-कारण है। इसीसे साक्षात् वा परम्परासे तेईसोंका सृष्टिसमयमें आविर्भाव होता है और प्रलयकालमें तेईसों प्राकट्यके विपरीत क्रमसे तिरोभूत होते हैं।

इस दर्शनमें पुरुषमें ज्ञान-इच्छा, सुख-दुःख, धर्माधर्मादि विशेष गुण कभी नहीं रहते; किन्तु प्रकृतिका प्रथम कार्य वा विकृति, जो बुद्धितत्त्व वा महत्तत्त्व कहाता है, उसीमें उक्त गुण वस्तुतः रहते हैं। यह अन्तःकरणका मुख्य रूप है, अनादिकालसे इसके साथ पुरुषको तादात्म्य-भ्रम चला आया है। यही बन्धका हेतु है। जब पुरुषको इसके साथ भेद प्रत्यक्ष होता है, तब उसे 'विवेकख्याति' कहते हैं। इस वृत्तिके बाद ही मुक्ति है। तब उक्त वृत्ति भी अनन्त कालतक निरुद्ध रहती है। प्रारब्ध कर्म भुक्त ही हो जाते हैं, सञ्चित कर्म ज्ञानसे दग्ध हो जाते हैं, आगामी कारणाभावसे होते ही नहीं! अतः वृत्तिमात्रका निरोध होनेसे पुरुष वास्तविक स्वरूपमें सर्वदा स्थित रहेगा, यही योगदर्शनमें मोक्ष है।

एक दर्शनका सम्पूर्ण विवरण थोड़े-से लेखमें कैसे आवेगा? तथापि योगरसिकोंके विनोदार्थ दिग्दर्शन कराया गया। विशेष जिज्ञासु यदि प्रश्न करेंगे तब उत्तर अवश्य दिया जायगा। इति शम्।

श्रीश्रीशरणागतियोग

(लेखक—अनन्त श्रीस्वामी पं० श्रीरामवल्लभाशरणजी महाराज, अयोध्या)

बीजांकुरन्यायसे अनादिकालोपचित विविध कर्म-बन्धनोंसे बद्ध जीव नाना प्रकारकी योनियोंमें तत्तत्कर्मानुगुण तत्तच्छरीरग्रहणपूर्वक तत्तच्छरीरभोग्य भोगोंको भोगते आये हैं और भोगते हैं तथा भविष्यमें भी भोगते रहेंगे—

'दैवाधीनं जगत् कृत्स्नम्'

'पूर्वजन्मकृतं कर्म तद्दैवमिह कथ्यते ।'

कर्मसञ्चयको ही संसार कहते हैं। जबतक कर्म सञ्चित रहता है तबतक मुक्त (मोक्ष) हो ही नहीं सकता, चाहे वह सञ्चित कर्म पुण्यजनकतावच्छेदक हो अथवा पापफलप्रद हो। श्रुति कहती है—

पुण्यपापे विधूय निरञ्जनः परमं साम्यमुपैति ।

अतः उभयविध कर्म बन्धप्रद होनेसे त्याज्य ही बतलाये गये हैं।

अब प्रश्न यह होता है कि उभयविध कर्मोंका निर्हार कैसे हो, इसके लिये—

रुचीनां वैचित्र्यादृजुकुटिलनानापथजुषां
नृणामेको गम्यः········ (महिम्नःस्तोत्र)

—के अनुसार ज्ञानयोग, कर्मयोग, ज्ञानकर्मसमुच्चय-योग, हठयोग, राजयोग आदि नाना योग प्रतिपादित किये गये हैं। ये सब योग अपशूद्राधिकरणानुरोधेन नियताधिकार होनेके कारण सर्वजनसुलभ नहीं हैं। शरणागतियोग ही सर्वकाल-सर्वदेश-सर्वजनसुलभ है। अन्य योगोंमें साक्षान्मोक्षप्रदत्व नहीं है, किन्तु तत्तद्योग-द्वारा अन्तःकरणनैर्मल्यापादनपूर्वक भक्तियोगोत्पादन-द्वारा परम्परया मोक्षप्रदत्व है; तथा कर्मयोगादिमें क्रमवैगुण्य होनेसे प्रत्यवाय भी बतलाया गया है। लेकिन इस शरणागतियोगमें उपर्युक्त उभयविध विप्रतिपत्तियोंका अभाव है, भगवान् श्रीगीताचार्यजी कहते हैं—**'प्रत्यवायो न विद्यते'** (गीता)। इस शरणागतियोगमें किसी प्रकारका प्रत्यवाय नहीं है। 'शरणागति' शब्दमें ही कितना कारुण्य, कितना वात्सल्य, कितना औदार्य और कितना प्रभाव भरा हुआ है, जिसने बड़े-बड़े कुलिशकठोर हृदयोंको भी क्षणमात्रमें द्रवीभूत कर दिया है। इसके अनेकों दृष्टान्त मिलते हैं। जल्लादोंसे अधिक निर्दयी कठोर हृदयका कोई नहीं होता। पर वे भी इस अद्भुत शक्ति-सम्पन्न (शरणम्) शब्दको सुनकर द्रवीभूत हो गये हैं। तो फिर जो—

अहं भक्तपराधीनो ह्यस्वतन्त्र इव द्विज ।

—की स्वप्रतिज्ञा उद्घोषित करते हैं वे द्रवीभूत हो जायँ तो आश्चर्य ही क्या है।

अब हमें उस शरणागतियोगके स्वरूपका विचार करना है जो सर्वसाधनापेक्षया सुलभ और सर्वजन-साधारणको सहजमें प्राप्य है।

शरणागति दो प्रकारकी होती है—एक आर्ता शरणागति, दूसरी दृप्ता। एक शरणागत वह है जो 'श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठम्' इस श्रुत्युक्त लक्षणलक्षित श्रीपरमाचार्यकी कृपासे तत्त्वज्ञान प्राप्त हो जानेसे, तथा कृपापूर्ण भगवन्निरीक्षणसे भगवान्के अनुभव करनेमें विघ्नरूप शरीरको भी भार समझता है और भगवन्नित्यकैङ्कर्यप्राप्तिके लिये भगवान्से प्रतिक्षण प्रार्थना करता है कि—'हे भगवन्! आपके कैङ्कर्यका विरोधी, त्यागने योग्य यह मेरा शरीर शीघ्र छुड़ाइये।' ऐसी प्रार्थनापूर्वक जो शरणागति की जाती है उसे आर्ता शरणागति कहते हैं। और देहान्तादिकी प्राप्तिमें स्वर्ग, नरक तथा गर्भ-जरा आदि अवस्थाओंमें दुःखके अनुभवसे डरकर, संसारसे विरक्त होकर, संसारसे निवृत्तिके लिये तथा भगवत्प्राप्त्यर्थ सदाचारसम्पन्न श्रीगुरु महाराजके उपदेशसे स्ववर्णाश्रमोचित कायिक, वाचिक, मानसिक कर्मोंको करते हुए तथा यथाशक्ति भगवत्कैङ्कर्य करते हुए शेषशेषिभाव, पितापुत्रभाव, भार्याभर्तृभाव, नियाम्यनियामकभाव, आधाराधेयभाव, स्वस्वामिभाव, शरीरशरीरिभाव, धर्मधर्मिभाव, रक्ष्यरक्षकभाव, व्याप्य-व्यापकभाव, भोग्यभोक्तृभाव, अशक्तसर्वशक्तिमद्भाव, अज्ञसर्वज्ञभाव, अपूर्णपरिपूर्णभाव, अकिञ्चन-आप्तकाम-भाव आदि अनेक भावोंमें स्वोचित एक सम्बन्ध प्रभुसे मानकर, आप ही मेरे उपाय हैं, मेरे पास और कोई भी साधन नहीं है, इस तरह अपना समस्त भार भगवान्के

सुपुर्दकर सर्वप्रयत्नशून्य होकर केवल भगवान्‌के वात्सल्य, सौशील्य, औदार्यादि अनेक कल्याणगुणोंके चिन्तनपूर्वक जो शरणागति की जाती है उसको दृप्ता शरणागति कहते हैं। इस प्रकार यह द्विविध शरणागतियोग है। अन्य योगोंमें साधकको स्वावलम्बित होकर रहना पड़ता है तथा स्वकर्तव्यका अभिमान रहता है कि इस साधनसे मैं प्रभुको सन्तुष्ट कर लूँगा; यह यज्ञ करता हूँ, दान देता हूँ, जप करता हूँ, ईश्वर अथवा वेदोंकी आज्ञाओंका मैं पालन करता हूँ, अतः मैं अपने कर्तव्योंसे प्रभुको प्रसन्नकर इस अगाध अपरिमित संसारसागरसे पार हो जाऊँगा। इस प्रकार अन्य योगोंमें स्वावलम्बनावृत्ति रहती है, जिसको तत्त्वज्ञोंने वानरीवृत्ति कहा है। इस वृत्तिमें अपने च्युत होनेकी बड़ी आशङ्का रहती है, थोड़ी भी भूल (असावधानी) हुई कि उस वृत्तिका पता नहीं रहता कि कहाँ गयी। परन्तु यह शरणागतियोग परम सुलभ है और अनायास ही भगवत्सान्निध्य प्राप्त कर देता है। शरणागत भक्त अपने किसी भी साधनका भरोसा नहीं करता; वह जानता है कि मुझमें ऐसी कोई भी शक्ति, कोई भी साधन नहीं है जिसके बलसे मैं प्रभुको प्रसन्न कर सकूँ।

अनादिकालसे अनेक जन्मार्जित कर्मोंका कर्मद्वारा निर्हार करना अत्यन्त कठिन ही नहीं, प्रत्युत दुःसाध्य है। यदि एक-एक जन्मके कर्मोंके निर्हारार्थ एक-एक वर्ष रक्खा जाय तो भी त्रैराशिकानुपातसे अनेकानेक वर्षावधि तादृश साधनोंकी अपेक्षा है जिनसे कर्मक्षय होता है। पहले कहा जा चुका है कि पुण्यात्मक अथवा पापात्मक कैसा भी कर्म हो, वह बन्धप्रद ही है। अनवरत अनेक वर्षपर्यन्त प्रत्यूहरहित तादृश साधनोंका होना बहुत ही कठिन है—

क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया
दुर्गं पथस्तत् कवयो वदन्ति॥

(कठोपनिषद्)

आवत देखहिं बिषय बयारी। ते पुनि देहिं कपाट उघारी॥

(मानसरामायण)

यह तो सर्वसम्मत है कि कर्म-बन्धनद्वारा भगवती श्रीमायादेवी जीवोंको संसारसमुद्रमें डालती हैं। श्रीमुखका वचन है—

......................मम माया दुरत्यया।
मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते॥

(गीता)

अतः भगवच्छरणागतिको छोड़कर दूसरा कोई भी उपाय उस मायासे बचनेका नहीं है। शरणागति वह सरल, सुलभ साधन है जिसके करनेसे 'कर्तव्यं नावशिष्यते।' शरणागतको स्वविषयक किसी प्रकारकी चिन्ता नहीं रहती। जैसे माता अपने छोटे बच्चेकी अष्टप्रहर रक्षा करती है, बालक स्वयं अपनी कुछ भी चिन्ता नहीं करता; वही वात्सल्यसम्पन्ना माता अपने प्रौढ़ बालककी रक्षामें उतनी दत्तावधाना नहीं होती जितनी उस दुधमुँहे बालककी रखती है; ठीक इसी प्रकार परमभक्तवत्सल सौशील्यादि निखिलकल्याणगुणगणार्णव भगवान भी अपने उन भक्तोंकी सतत रक्षामें रहते हैं जो 'पिता त्वमेव माता त्वमेव', 'माता रामो मत्पिता रामचन्द्रः', 'त्वमेव माता च पिता त्वमेव', 'न धर्मनिष्ठोऽस्मि न चात्मवेदी' ऐसा सततानुसन्धान करते हैं और जो अपना सर्वस्व प्रभुके चरणारविन्दोंको ही जानते हैं।

अतः अन्य उपायोंका सहारा त्यागकर भक्त केवल प्रभुकृपैकसाधनका ही सहारा लेते हैं और 'हे नाथ! हे दयामय! मैं अकिञ्चन हूँ, अनन्यगतिक हूँ, सर्वसाधनशून्य हूँ, अनेक दुःखदावानलसे सन्तप्त हूँ; आप जगच्छरण्य हैं, अतः आपकी शरणमें आया हूँ।' इस प्रकार अनन्यभावेन वे प्रभुकी शरणागति करते हैं। उनके लिये भगवान् तुरन्त प्रतिज्ञा कर लेते हैं—

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥

परमोदार परमभक्तवत्सल भगवान् श्रीरामचन्द्रजी प्रतिज्ञा करते हैं—

सकृदेव प्रपन्नाय तवास्मीति च याचते।
अभयं सर्वभूतेभ्यो ददाम्येतद्व्रतं मम॥

(वाल्मीकीय रामायण)

अर्थात् केवल एक बार 'शरणागत हूँ', 'मैं आपका हूँ' ऐसी जो प्रार्थना करता है उसको मैं सर्वभूतोंसे अभय कर देता हूँ—यह मेरी प्रतिज्ञा है।

यदि कोई कहे कि शरणमें आया हुआ दूषित है, पापी है, उसको कैसे शरणमें लेंगे, तो प्रभु स्वयमेव इस शङ्काका निराकरण करते हैं—

मित्रभावेन सम्प्राप्तं न त्यजेयं कथञ्चन।
दोषो यद्यपि तस्य स्यात् सतामेतदगर्हितम्॥

आनयैनं हरिश्रेष्ठ दत्तमस्याभयं मया।
विभीषणो वा सुग्रीव यदि वा रावणः स्वयम्॥

(वा० रा० लं० का०)

जब भगवान् 'अघो द्विजान्' वृत्तिवाले सर्वदोषौघागार रावणके भी शरणागत होनेपर उसके ग्रहण और रक्षणकी प्रतिज्ञा करते हैं, तब उक्त शङ्काको अवकाश ही कहाँ है?

तात्पर्य यह है कि भगवान्की शरणमें आये हुए जीवको उभयतः कल्याण है। यदि प्रभुने अपना लिया तो अच्छा ही है, और यदि न स्वीकार किया तो भी अच्छा ही है। क्योंकि यदि स्वीकार कर लिया तब तो कल्याण ही है, और यदि न अपनाया तो वह शरणागत जीव अपने सर्व दुष्कृत शरण्यको देकर स्वयं निष्पाप हो जाता है, तब उसे अवश होकर अपनाना ही पड़ता है इसी बातको आप महर्षि कण्डुके वचनसे दृढ़ करते हैं—

आर्तो वा यदि वा दृप्तः परेषां शरणं गतः।
अरिः प्राणान् परित्यज्य रक्षितव्यः कृतात्मना॥
विनष्टः पश्यतस्तस्य रक्षिणः शरणं गतः।
आदाय सुकृतं तस्य सर्वं गच्छेदरक्षितः॥

(वा० रा० लं० का०)

इससे शरणमें आया हुआ सदोष हो अथवा निर्दोष, वह अवश्य ही शरणके द्वारा रक्षणीय है, अन्यथा बड़ा दोष होगा—यह भी आप अग्रिम श्लोकमें बतलाते हैं—

एवं दोषो महानत्र प्रपन्नानामरक्षणे।
अस्वर्ग्यं चायशस्यं च बलवीर्यविनाशनम्॥

(वा० रा० लं० का०)

तात्पर्य यह है कि शरणागतके दोष शरण्यके लिये सर्वदा ही उपेक्षणीय हैं। शरणागत होनेके पूर्व जीवने जो अपराध किये हैं वे तो सर्वदा उपेक्ष्य हैं ही, पर शरणागतियोगग्रहणके उपरान्तके भी अपराध सदा उपेक्षणीय ही हैं। क्योंकि सापराध जीव जब 'तवास्मि' कहता हुआ आपकी शरणमें आता है तब आप उसी समय उसके अनेक जन्मोंके अपराधोंको नाश कर देते हैं—

सनमुख होय जीव मोहि जबही। जनम कोटि अघ नासौं तबही॥

(मानस)

—और सर्वभूतोंसे अभय प्रदान कर देते हैं। उसी एक बारकी की हुई शरणागतिके कारण भूत, भविष्य, सर्वविध समस्त अपराध उपेक्षणीय हैं। आपकी द्वितीय प्रतिज्ञा है—

द्विः शरं नाभिसन्धत्ते द्विः स्थापयति नाश्रितान्।
द्विर्ददाति न चार्थिभ्यो रामो द्विर्नाभिभाषते॥

(वा० रा० अ० का०)

अतः अन्यान्य योगोंकी अपेक्षा शरणागतियोग ही प्रभुको अत्यन्त प्रिय है—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

(गीता)

'(यहाँ सर्वधर्मत्यागसे मतलब धर्म त्यागकर अधर्मी बन जानेका नहीं; किन्तु मोक्ष अन्यान्य योगोंसे सद्यः साध्य नहीं है, शरणागतियोगसे ही है, अतः) सर्व धर्मोंसे मोक्षकी आशाको त्यागकर एक शरणागतियोगद्वारा ही उसे प्राप्त करनेकी आशा करो।'

इस शरणागतियोगको हमारे पूर्व महर्षियोंने वैडाली-वृत्ति कहा है, जिस तरह बिल्लीका बच्चा स्वविषयक कुछ भी चिन्ता नहीं करता, उसकी माता ही उसे जहाँ चाहती है मुखमें दबाकर ले जाती है, बच्चा कुछ भी परवा नहीं करता कि मैं कहाँ जा रहा हूँ, क्या होगा, किसलिये माता लिये जाती है, इत्यादि, उसी तरह प्रपन्न (शरणागत) को स्वविषयक कुछ भी चिन्ता नहीं रहती, किन्तु अपने सर्व कर्तव्योंकी आशाको त्यागकर भगवानको ही अपना उपाय समझता है और उन्हींको उपेय भी जानता है। निर्भय होकर 'विनायकानीकपमूर्धसु' (भागवत) विचरता है, उसे किसीसे भी भय नहीं रहता।

श्रीभगवत्स्तुति करती हुई श्रुतियाँ कहती हैं—

'नृषु तव मायया······अभवच्छरणेषु भयम्'

(श्रीमद्भागवत)

'जो आपकी शरणमें नहीं हैं उन्हींको भय होता है।'

एवम्भूत भगवत्प्राप्तिका जो योग बतलाया गया है, वह भी भगवत्कृपासाध्य है। जब प्रभु अनादिकाल-दुर्वासनावासितान्तःकरण जीवके ऊपर निर्हेतुक स्वस्वरूपा-नुरूपा कृपा करते हैं तभी इस शरणागतियोगमें प्रीति तथा विश्वास होता है; और ज्यों ही जीवको इस शरणा-गतियोगमें प्रीति वा विश्वास हुआ, बस त्यों ही प्रभु इस जीवके सर्वापराधोंको भुलाकर स्वसान्निध्य प्रदान कर देते

हैं । भगवत्प्राप्तिसाधनीभूत शरणागतियोगके लिये भगवत्कृपातिरिक्त दूसरा कोई भी उपाय नहीं है, केवल उनकी कृपा ही उपाय है—

कबहुँक करि करुना नर देही । देत ईस बिनु हेतु सनेही ॥

(मानस)

भगवती श्रुति कहती है—

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो
न मेधया न बहुना श्रुतेन ।
यमेवैष वृणुते तेन लभ्य-
स्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनूँ स्वाम् ॥

(कठोपनिषद्)

अतः एकमात्र भगवान्‌का ही भरोसा करना चाहिये । उन्हींको अपना भर्ता, त्राता, उद्धर्ता समझना चाहिये । वही एकमात्र शरण्य और सर्वभावेन वरेण्य हैं । उनके सिवा और कोई भी दुःखसागरसे पार करनेवाला नहीं है, और शरणागतियोगके अतिरिक्त कोई सरल, सर्वजनसुलभ साधन भी नहीं है जिसके द्वारा हम उसके पार हो सकें ।

अतः 'रक्षिष्यतीति' विश्वासपूर्वक भगवच्छरणागति करनी चाहिये । तभी कल्याण प्राप्त हो सकता है, अन्यथा नहीं । इसके अनेक ज्वलन्त दृष्टान्त पुराणोंमें मिलते हैं । द्रौपदी, गजेन्द्र आदिको जबतक स्वपुरुषार्थका लेशमात्र भी अभिमान रहा तबतक भगवान्‌ने रक्षा नहीं की; और जब भगवान्‌को ही अपना रक्षक-पोषक समझा और अनन्य भावसे पुकारा, तब आपने तुरन्त रक्षा की, क्षणमात्र भी देर न लगायी । अनन्यभावसे शरणागत होनेकी ही देर है, फिर जीवको किसी प्रकारका दुःख नहीं रह जाता । वह सुखस्वरूप हो जाता है, उसका अन्तःकरण स्वच्छ दर्पणकी तरह निर्मल हो जाता है । अन्तःकरणनैर्मल्य हो जानेपर शरणागत जीव जैसी-जैसी भावनाएँ, जैसी-जैसी कामनाएँ भगवदिच्छानुकूल करता है वे शीघ्रातिशीघ्र पूर्ण हो जाती हैं—

स यदि पितृलोककामो भवति सङ्कल्पादेवास्य पितरः समुत्तिष्ठन्ति । (छान्दोग्योपनिषद्)

जो सुख अन्यान्य योगोंसे बड़े कष्टसे प्राप्त होता है वही शरणागतियोगसे अनायास ही प्राप्त हो जाता है ।

योग

(लेखक—एक जीवसेवक प्रतिष्ठात्यागी महात्मा)

योग क्या है ?

'योग' शब्द 'युज्' धातुके बाद करण और भाववाच्यमें घञ् प्रत्यय लगानेसे बनता है । 'युज्' धातुका अर्थ है समाधि । अतएव 'योग' शब्दका वास्तविक अर्थ समझनेके लिये 'समाधि' शब्दका भी वास्तविक अर्थ समझनेकी थोड़ी चेष्टा करनी होगी । 'समाधि' शब्दका अर्थ है सम्यक् प्रकारसे भगवान्‌के साथ युक्त हो जाना, मिल जाना; जीवका कामना, वासना, आसक्ति, संस्कार आदि सब प्रकारकी *आगन्तुक मलिनताको दूरकर, स्वरूपमें प्रतिष्ठित होकर,* मुख्य भावसे भगवान्‌में मिल जाना । गौणभावसे भगवान्‌से युक्त होनेका सहज सुन्दर स्वाभाविक उपाय भी 'समाधि' शब्दके अन्तर्गत है । 'योग' शब्दके अन्दर भी हम इन्हीं दो तत्त्वोंको निहित देखते हैं । 'योग' शब्दका अर्थ है जीव और ब्रह्मका पूर्णरूपसे मिलन अर्थात् विजातीय, स्वजातीय एवं स्वगतभेदसे रहित होकर जीव और ब्रह्मका एकत्व प्राप्त कर लेना—भगवान्‌के साथ, भगवद्विधानके साथ सम्पूर्णरूपमें ताल-तालपर मिल जाना, एक हो जाना, जिस अवस्थामें भगवान्‌के अस्तित्वके सिवा हमारा पृथक् अस्तित्व ही नहीं रह जायगा, भगवान्‌की इच्छा पूरी करनेके अतिरिक्त हमारे जीवनमें दूसरा कोई काम ही नहीं रह जायगा । एक शब्दमें–जिस अवस्थामें भगवान्‌की सत्ता, चैतन्य और आनन्द अपने-आप हमारी वाणी, भाव और कार्यके द्वारा पूर्णरूपसे प्रस्फुटित होकर प्रकट हो जाय, उसीका नाम योग है । इसी अवस्थाको लक्ष्य करके मनुष्यको भगवान्‌का अवतार कहा जाता है ।

'तस्मिंस्तज्जने भेदाभावात् ।' 'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति ।'

—इत्यादि वाक्य इसी भावको प्रकट करते हैं । वास्तविक योगकी अवस्थामें क्या हो जाता है, यह समझना भी कठिन है । इसी बातको लक्ष्य करके कहा गया है—

योगवियोगै रहितो योगी
भोगविभोगै रहितो भोगी ।
एवं चरति हि मन्दं मन्दं
मनसाकल्पितसहजानन्दम् ॥

इसी योगकी अवस्थाकी ओर लक्ष्य करके महर्षि अष्टावक्रने अपने प्रिय शिष्य राजर्षि जनकसे एक दिन कहा था कि वास्तविक योगी संसारमें दुर्लभ हैं—

बुभुक्षुरिह संसारे मुमुक्षुरपि दृश्यते ।
भोगमोक्षनिराकाङ्क्षी विरलो हि महाशयः ॥

इस योगकी अवस्था समस्त द्वन्द्वभावोंके ऊपर गुणातीत, उदासीन अवस्थामें स्थित है। मिलन या योगके दो प्रकार देखे जाते हैं। एक मिलन है अपने अस्तित्वको पूर्णतया खो देना, जैसा कि शङ्करके विशुद्धाद्वैतवादका मत है; दूसरा मिलन है अपने पृथक् स्वरूपको, स्वगत भावको कुछ अंशमें बचा रखना-जैसा कि रामानुजके विशिष्टाद्वैतवादका मत है। यहाँपर 'योग' शब्द 'युज्' धातुसे भाववाच्यमें प्रत्यय लगानेसे सिद्ध हुआ है, जैसे 'ज्ञायते यत् तत् ज्ञानम्'। यहाँ ज्ञान भगवान्के चित्स्वरूपके सिवा और कुछ भी नहीं। इसके बाद जिसके द्वारा यह मिलन साधित होता है, मिलनके उस सहज-सुन्दर-स्वाभाविक उपायको भी 'योग' शब्दके द्वारा निर्देश किया जाता है। यहाँपर चित्तकी वृत्तिका निरोध करना, चित्तको वृत्तिशून्य करना और चित्तवृत्तिनिरोधके लिये जो कुछ किया जाता है वह सब 'योग' शब्दके अन्तर्गत है। जैसे 'ज्ञायते अनेन इति ज्ञानम्', इस प्रकार करणवाच्यसे 'ज्ञान' शब्द सिद्ध करके गीताकारने 'अमानित्वमदम्भित्वम्' आदि ज्ञानके साधनभूत अङ्गोंको भी 'ज्ञान' शब्दके अन्तर्गत माना है, इसी तरह 'युज्यते अनेन इति' करणवाच्यसाधित 'योग' शब्दके द्वारा आसन, प्राणायाम आदि अष्टाङ्गयोगप्रणालीको भी योगके, भगवान्के साथ युक्त होनेके, सहायकरूपमें 'योग' शब्दके अन्तर्गत रक्खा गया है। अतएव 'योग' शब्दका मुख्य अर्थ है भाववाच्यमें साधित भगवत्-मिलन, और गौण अर्थ है करणवाच्यमें साधित भगवान्के साथ मिलनेके लिये आवश्यक समस्त साधनप्रणाली। किसी भी कार्यसाधनकी सहज, सुन्दर और स्वाभाविक प्रणाली 'योग' शब्दके अन्तर्गत मानी जा सकती है। सभी कार्य योग हैं, सभी काम मनोयोगके ऊपर निर्भर करते हैं। चित्तकी एकाग्रताके बिना कोई भी काम सुन्दरताके साथ सम्पन्न नहीं हो सकता।

योगके विभिन्न अर्थ

अब हम देखें कि वर्तमान समयमें 'योग' शब्द किन-किन अर्थोंमें व्यवहृत होता है—

(१) जीवात्मा-परमात्माका सम्पूर्णरूपमें मिलन—अद्वैतानुभूति-योग।

(२) देहात्मबुद्धि त्यागकर आत्मभावापन्न होना योग है—जैसे 'योगेनान्ते तनुत्यजाम्।'

(३) योगका अर्थ है—योगदर्शन, पतञ्जलिका योगदर्शन नामक ग्रन्थ, जिसका उद्देश्य है जीवात्मा-परमात्माका सम्पूर्ण मिलन कराकर कैवल्य-प्राप्तिमें सहायक होना।

(४) पातञ्जलमतानुसार चित्तवृत्तिका निरोध करके स्वरूपप्रतिष्ठ होना योग है। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।' 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।'

(५) सांख्यमतानुसार पुरुष-प्रकृतिका पृथक्त्व स्थापितकर, दोनोंका वियोग करके पुरुषका स्वरूपमें स्थित होना योग है; 'पुंप्रकृत्योर्वियोगेऽपि योग इत्यभिधीयते।'

(६) सुख-दुःख, पाप-पुण्य, शत्रु-मित्र, शीतोष्ण आदि द्वन्द्वोंसे अतीत होकर समत्व प्राप्त करना भी योग नामसे अभिहित होता है। जैसे गीतामें कहा है—'समत्वं योग उच्यते।'

भक्त प्रह्लादने—

सर्वत्र दैत्याः समतामुपेत समत्वमाराधनमच्युतस्य।

—इस 'आराधना' शब्दके द्वारा भी योगकी वास्तविक अवस्थाको सूचित किया है।

(७) कर्म बन्धन न कर सकें, इस प्रकारसे कर्मके प्रति उदासीन भावको धारणकर मुक्तावस्थाको प्राप्त करनेके उपायको भी योग कहते हैं। जैसे गीतामें कहा है—'योगः कर्मसु कौशलम्।'

(८) दो विभिन्न पदार्थोंका अपने-अपने स्वरूपको खोकर एक अद्भुत पदार्थमें परिणत होनेका नाम भी योग (Chemical combination) है। जैसे हाइड्रोजन (अम्लजान) और आक्सिजन (यवक्षारजान) मिलकर जलके रूपमें परिणत हो जाते हैं।

इसी प्रकार अपने-अपने पार्थक्यको बनाये रखकर दो द्रव्योंका मिलन भी योग है। जैसे काठका काठके साथ, लोहेका लोहेके साथ मिलना भी योग है।

उपरागान्ते शशिनः समुपगता रोहिणी योगम्।

(शकुन्तला ७। २२)

तमङ्कमारोप्य शरीरयोगजैः
सुखैर्निषिञ्चन्तमिवामृतं त्वचि।

(रघुवंश ३। २६)

कथायोगेन बुध्यते। (हितोपदेश)

(९) योगफल—Consequence, result.

रक्षायोगादयमपि तपः प्रत्यहं सञ्चिनोति।

(शकुन्तला २। १४)

(१०) वैयाकरणिक योग—शब्दके बाद धातु-प्रत्ययगत अर्थ, यौगिक (रूढ़ नहीं) अर्थ—Etymological meaning प्रकट करना।

(११) गणितशास्त्रोक्त योग—जोड़, Addition.

(१२) कर्मका कौशलरूप योग—इस शब्दके विकृत भावसे मारण, उच्चाटन, वशीकरण, जादू, इन्द्रजाल आदि विद्याओंको भी 'योग-विद्या' नाम दे दिया गया है। अलौकिक ढंगसे रोग-निवारण (Remedy, cure) आदि, यहाँतक कि बुरी नीयत, विश्वासघात आदि उद्देश्यपूर्तिके घृणित उपाय भी आजकल 'योग' शब्दके अन्तर्गत आ गये हैं।

योगके अलौकिक प्रभाव—अलौकिक आविष्कार

(१) योगियोंने योगबलसे मन स्थिर करके, देहके भीतर कहाँपर क्या है, यह सब जानकर, मानसिक अवस्थाओंका पूर्णरूपसे विचारकर यन्त्र, तन्त्र और मन्त्रोंके रहस्यका आविष्कार किया है। उनके मतानुसार हर एक चक्रमें, हर एक स्नायविक केन्द्रमें एक-एक प्रकारकी अलौकिक शक्ति निहित है। उन निद्रिता शक्तियोंको प्राणवायु और ध्यानकी सहायतासे जाग्रत करके साधक दूरदर्शन, दूरश्रवण, परचित्तविज्ञान, परकायप्रवेश, आकाशारोहण, योगबलसे देहत्याग आदि अलौकिक शक्तियाँ प्राप्त कर सकता है।

(२) योगी सर्प, मेढक आदि जन्तुओंसे आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि योगाङ्गोंको सीखकर अपने स्वास्थ्य और आयुकी वृद्धि करनेमें समर्थ हुए थे। प्राचीन ऋषियोंकी, ईसा आदि महात्माओंकी योगबलसे रोगियोंके रोग दूर करनेकी बात प्रसिद्ध ही है। भूकैलासमें एक बार मिट्टीके नीचेसे तीन योगियोंके शरीर निकले थे, जिसे बहुत लोग जानते हैं। महाराज रणजीतसिंहके समयमें हरिदास साधुकी योगविभूतिको देखकर बहुत-से लोग विस्मित हुए थे।

(३) योगी पञ्चभूतोंके ऊपर प्रभुत्व प्राप्तकर कैसे-कैसे अलौकिक कार्य करनेमें समर्थ होते हैं, इसका विशेष विवरण पातञ्जलदर्शनके विभूतिपादमें पाया जाता है। आजकल भी देखा जाता है कि योगी पुरुष देहके विभिन्न अङ्गोंमें चित्त स्थिर करके और प्राणवायुका सञ्चार करके कैसे-कैसे अलौकिक कार्य सम्पन्न करते हैं। मन्त्र, औषध और समाधिजनित सिद्धि देखकर वर्तमान समयके वैज्ञानिक भी समय-समयपर विस्मित हो जाते हैं। मेस्मर साहबद्वारा आविष्कृत मेस्मेरिज्म (वशीकरण-विद्या) और हिप्नॉटिज्म प्रभृति विद्याएँ वर्तमान युगके अनेक शिक्षित लोगोंका चित्त आकर्षित करती हैं। इन सब विद्याओंको हम प्राचीन योगियोंकी मारण, उच्चाटन और वशीकरण-विद्याके अन्तर्गत ही समझते हैं।

(४) योगबलसे साधक ईर्ष्या-द्वेष, सुख-दुःख, शत्रु-मित्र आदि द्वन्द्वभाव दूरकर, जितेन्द्रिय, शान्तचित्त, आत्मदर्शी होकर किस प्रकार पृथिवीपर शान्तिराज्य स्थापित करनेमें सहायक हुए थे, इसके ज्वलन्त दृष्टान्त हैं शङ्कर, ईसामसीह, बुद्ध इत्यादि। ये लोग आत्मतत्त्वको जानकर, सुख-दुःखसे अतीत होकर, निर्वाण प्राप्तकर अमर हो गये हैं और मनुष्यजातिके लिये वास्तविक शान्ति, मुक्ति और आनन्दका पथ बहुत कुछ सुलभ बना गये हैं। संसारमें जितना कुछ सारतत्त्वका आविष्कार हुआ है, उसका अधिकांश योगबलसे ही हुआ है। हम यहाँपर 'योग' शब्दको केवल भारतकी साधनप्रणाली-विशेषसे सीमाबद्ध करनेका व्यर्थ प्रयास नहीं करेंगे। समस्त वैज्ञानिक और दार्शनिक आविष्कार योगके एकाग्रतासाधनके ही फल हैं।

जो लोग योगतत्त्वके सम्बन्धमें विशेष ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं, वे पातञ्जलदर्शन, योगियाज्ञवल्क्य, पवनविजयस्वरोदय, शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता आदि ग्रन्थ पाठ करें अथवा सच्चे योगियोंका संग प्राप्त करनेकी चेष्टा करें।

योगके प्रकारभेद

विभिन्न साधकोंकी रुचि और अभिज्ञताके अनुसार योगकी साधन-प्रणालीको विभिन्न मार्गोंमें विभक्त किया गया है। गीताकार और वर्तमान महापुरुषोंने योगको साधारणतः कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग, इन तीन मार्गोंमें विभक्त किया है। योगके प्राचीन ग्रन्थोंमें हम हठयोग, लययोग और राजयोग, ये तीन प्रकारके भेद देखते हैं। इनमें हठयोगी नेति, धौति, वस्ति, कपालभाति, आसन, मुद्रा, त्राटक, प्राणायाम आदि शारीरिक क्रियाओंकी ओर विशेष दृष्टि रखकर देहको स्वस्थ, बलिष्ठ और कार्यशील बनानेकी विशेष चेष्टा करते हैं। लययोगी समस्त कामना, वासना, आसक्ति तथा सङ्कल्प-विकल्पके जालसे मुक्त होकर, चित्तको वृत्तिशून्य बनाकर शान्त अवस्था प्राप्त करनेकी चेष्टा करते हैं। उनका विश्वास है कि नित्यसिद्ध स्वयंप्रकाश आत्मतत्त्व शुद्ध, शान्त चित्तमें स्वयं स्फुरित होता है। राजयोगी देहतत्त्व और मनस्तत्त्व तथा आत्मतत्त्वको सम्यक्‌रूपसे जानकर स्वरूपप्रतिष्ठ, 'स्वे महिम्नि अवस्थितः' होकर, इस देहराज्यके जगत्-ब्रह्माण्डके मालिक होकर, अन्तरिन्द्रिय, बहिरिन्द्रिय और देहके ऊपर अधिकार प्राप्त करके, इन सब यन्त्रोंको अपने-अपने कार्यमें, भगवदिच्छा पूरी करनेमें नियुक्तकर मुक्त राजाके समान विराजमान होते हैं। कोई-कोई साधक इस हठयोग, लययोग और राजयोगको कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोगके ही अन्तर्गत समझते हैं। आसन, मुद्रा, प्राणायाम, ध्यान, धारणा, समाधि इत्यादि अष्टाङ्गयोग एवं मन्त्रयोग, जपयोग आदि यावत् योगप्रणाली इस त्रिविध योगके अन्तर्गत है। प्राचीन समयमें कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोगका अत्यन्त सुन्दर सामञ्जस्य करनेके कारण जनक, याज्ञवल्क्य प्रभृति राजर्षि और ऋषि-मुनि विशेषरूपसे प्रसिद्ध हो गये हैं। शिवका योगसाधनके प्रवर्त्तक योगीश्वर और श्रीकृष्णका योगेश्वरेश्वरके रूपमें वर्णन किया गया है।

गीतादि ग्रन्थोंमें योगको कर्मकी कुशलता कहा गया है। जिस उपायसे कर्म (इष्ट) सहज, सुन्दर, स्वाभाविक रूपमें सिद्ध हो सके, अथ च बन्धनका कारण न हो उसीका नाम योग है ('योगः कर्मसु कौशलम्'—गीता)। प्राचीन कालमें ऋषिकुमार यज्ञके लिये कुश बटोरकर लानेको जाया करते थे। उनमें तीन श्रेणीके लोग होते थे। एक श्रेणीके बालक इस प्रकार सावधानीके साथ कुश उखाड़ते कि कुश उखड़ भी आता और उनका हाथ भी न कटता; दूसरी श्रेणीके बालक कुश उखाड़ते समय अपना हाथ काट लेते और तीसरी श्रेणीके बालक हाथ कटनेके भयसे अपने अन्य साथियोंसे कुश माँगकर अपना काम चला लेते। 'कुशं लाति इति कुशलः' जो कुश भी ले आते हैं और हाथ भी नहीं काटते, जो संसारके सब कार्य करते हैं, परन्तु मायामें आबद्ध नहीं होते वे ही कुशल हैं और उनके इस भावको ही कौशल या योग कहते हैं। इस कुश एकत्र करनेकी प्रणालीको संसारके कर्मकाण्डके प्रतीकके रूपमें लिया जा सकता है। जो लोग संसारमें अनासक्त, निर्लिप्त रहकर, फलाकांक्षारहित हो संसारके सब कर्म सम्पादित कर सकते हैं, वे ही योगी हैं। जो लोग संसारमें कर्म करते हुए संसारकी चोटोंसे घायल हो जाते हैं, वे घोर संसारी हैं, और जो संसारको दुःख, कष्ट, बन्धनका कारण समझकर संसारसे बहुत दूर रहते हैं और दूसरोंके कर्मफलके ऊपर निर्भर करते हैं, वे साधारण भिक्षुक या संन्यासीश्रेणीके अन्तर्गत हैं। कहना नहीं होगा कि यहाँपर गीतोक्त संन्यासीकी बात न कहकर साधारण वेषधारी संन्यासियोंकी ओर ही लक्ष्य रक्खा गया है।

'योग' शब्दका दुरुपयोग

'कर्मकी निपुणता योग है', इस भावसे 'योग' शब्द कितने प्रकारसे देश और भाव-राज्यके पतनके साथ-साथ नीचे गिर गया है, और कितने विकृत अर्थमें अब इसका प्रयोग होने लगा है, यह भी यहाँपर विचारणीय है। वर्तमान समयमें ऐन्द्रजालिक कौशल (magic) आदि भी योगका अङ्ग समझा जाता है। मारण, उच्चाटन, वशीकरण आदिकी ओर ही आजकलके योगियोंका विशेष ध्यान रहता है। किसी प्रकारकी कोई अस्वाभाविक क्रिया दिखा देनेवालोंको ही आजकल सब लोग योगी समझ लेते हैं, उनकी भक्ति करने लगते हैं, और ठगाते हैं। तावीज, कवच आदिके द्वारा जो लोगोंके कर्मफलका खण्डन करनेकी हिमाकत रखते हैं, जो वन्ध्याको पुत्र-प्राप्तिके लिये दवा देते हैं और रोगियोंका रोग दूर करनेकी बात करते हैं, वे भी आजकल योगी कहे जाते हैं और पूजित होते हैं। प्राचीनकालमें जिनके हाथ ऊँचे रहकर भगवत्-कार्य करनेमें ही लगे रहते वे ही ऊर्ध्वबाहु होते थे। आजकल जो लोग भगवदुद्देश्यकी अवहेलना करके,

प्राकृतिक नियमोंका उल्लंघन करके, दोनों हाथोंको ऊपर उठाकर उन्हें परवश कर रखते हैं वे ही ऊर्ध्वबाहु योगी माने जाते हैं। प्राचीन समयमें योगी ध्यान, धारणा, समाधिमें इतने तन्मय हो जाया करते कि शरीरकी ओर उनका ध्यान ही न जाता, उनके बालोंमें जटाएँ बँध जातीं, शरीरपर धूल-मिट्टी आकर जम जाती। आजकल उसकी जगह बड़के दूध इत्यादिसे ताबड़तोड़ जटा बना ली जाती है और शरीरमें मिट्टी-राख आदि मलकर योगीका स्वाँग बना लिया जाता है और भोले लोग भी यह देखकर वशीभूत हो जाते हैं। बड़े-बड़े शहरोंमें घरके मालिक जब ऑफिसमें या बाजार चले जाते हैं, तब न मालूम कितने पाखण्डी धूर्त योगीकी पोशाक, गेरुआ वस्त्र, विभूति आदि धारणकर गृहस्थोंके घरोंमें जाकर भोली स्त्रियोंपर अपना प्रभाव जमाकर छल, बल, कौशलसे कितने प्रकारसे धन ठगते हैं, इस बातका खयाल आते ही मर्माहत होना पड़ता है। आजकल ऐसे धूर्त योगियोंकी संख्या और प्रतिष्ठा इतनी बढ़ गयी है कि इनके कारण वास्तविक योगियोंने लोकालय और प्रसिद्ध तीर्थ आदिसे बहुत दूर जाकर रहना आरम्भ कर दिया है और गृहस्थ नकली योगियोंद्वारा ठगे जा रहे हैं। आजकल अणिमा-लघिमादि अष्ट सिद्धियोंका प्रभाव कहीं नहीं दिखायी देता। सिद्धि आजकल दूकानोंमें भाँग और गाँजा आदिमें सीमाबद्ध होकर नशेबाजीको बढ़ा रही है। भीतरसे भगवत्प्राप्तिजनित ब्रह्मानन्दके नशेमें विभोर न होकर आजके बने हुए योगी मदिरा, गाँजा, भाँग आदि नशैली चीजोंको साधनका अङ्ग कहकर उनका प्रचार करते हैं। यहाँतक कि देवादिदेव महादेवके हाथोंमें भी उन्होंने सङ्कोच छोड़कर अणिमादि अष्ट सिद्धियोंके बदले भंगका प्याला और गाँजेकी चिलम दे दी है।

यथार्थ योगके प्रचारकी आवश्यकता

देश और भावके पतनके साथ-ही-साथ सभी बातोंमें स्वाभाविक ही कुछ-न-कुछ विकृति आ गयी है। वर्तमान समयमें आवश्यकता है उसके उचित संशोधनकी। योगादि साधन-प्रणालीके अन्दर जब बहुत-से सुन्दर-सुन्दर तत्त्व निहित हैं, उसकी सहायतासे जब स्वास्थ्य-प्राप्ति, एकाग्रता-शान्ति-आनन्द-प्राप्ति, उन्नति-प्राप्ति, भगवद्दर्शन, भगवत्-प्राप्ति, जीवका कल्याण-साधन सहज, सुन्दर और स्वाभाविकरूपमें सुसाधित होनेकी सम्भावना है, तब इस योगसाधनप्रणालीका संशोधन करने, इसकी उन्नतिका उपाय करने, इसकी शिक्षा देने तथा सर्वसाधारणके सामने योगके उदार मत, भाव और कालका एक उच्च आदर्श रखनेकी विशेष आवश्यकता है। यह सर्वसाधारणको समझा देना होगा कि वास्तविक योग क्या है, वह कितने रूपोंमें विभक्त है, उसकी साधन-प्रणाली क्या है, किस तरह संसारके जीवोंके हितसाधनमें, उन्हें आनन्द प्रदान करनेमें इसका प्रयोग किया जा सकता है। कर्मयोगी किस प्रकार कर्मके रहस्यको समझकर, अनासक्त, निष्काम, फलाकांक्षासे रहित होकर केवल भगवत्-प्रीतिके लिये जीवोंका कल्याण करनेमें भगवद्बुद्धि रखकर कर्म किया करते हैं, यह सुन्दररूपमें समझा देना होगा। ज्ञानयोगी इन्द्रियोंको संयत करके, चित्तको शुद्ध और शान्त करके, स्वरूपप्रतिष्ठ, आत्मभावमें स्थित होकर किस प्रकार समाधियोगके द्वारा परमात्मामें तन्मय हुए रहते हैं, यह भी समझ लेना होगा।

सच्चे योगियोंकी स्थिति

योगीगण देह, मन, प्राणको शुद्ध और शान्त करके मूलाधारसे कुलकुण्डलिनीको जाग्रत करके, सब चक्रोंमें, सब केन्द्रोंमें छिपी हुई शक्तिको प्रबुद्ध करके, समस्त शक्ति, ज्ञान, ऐश्वर्यसे विभूषित होकर, सहस्रारमें स्थित सदाशिवसे, परमात्मासे युक्त होकर, तन्मयत्व प्राप्त करके, ज्योतिर्मय देहसे भगवान्‌के साथ किस प्रकार आनन्दसमाधिमें विभोर रहते हैं, जगत्‌का कल्याण करनेमें भगवान्‌की इच्छा पूरी करनेमें नियुक्त रहते हैं, यह तत्त्व अच्छी तरह समझ लेना होगा। भक्तियोगी प्रेमके साधक होते हैं; उनके भगवान् सब भूतोंमें विराजमान रहते हैं। समस्त जगत्, समस्त जीव-देह उनके प्रियतम श्रीभगवान्‌की मूर्ति या मन्दिर हैं। श्रीभगवान् प्रकृतिके सब तत्त्वोंमें, सब देहोंमें विराजित रहकर जीवके कर्म, ज्ञान और भक्तिके अन्दरसे अपना सच्चिदानन्दभाव प्रकट कर रहे हैं। वास्तविक साधक आँख, कान, नाक आदि बाहरी इन्द्रियों तथा मन, बुद्धि, अहङ्कार और चित्त आदि भीतरी इन्द्रियोंके द्वारा अपने प्राणाराम श्रीभगवान्‌के शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, अनन्त सौन्दर्य, माधुर्य आदिका अनुभव कर हृषीकेश-सेवारूप उत्तमा बुद्धिके साधनकी सहायतासे भगवत्-मिलनके आनन्दमें विभोर रहते हैं।

साधनराज्यके योगसाधनका सार-तत्त्व यही है कि हमारे अन्दर भगवान्‌की अनन्त शक्ति, अनन्त ज्ञान, अनन्त प्रेम और आनन्द निहित है। हमारी कामना, वासना, आसक्ति; हमारी अज्ञानता, हमारे कुसंस्कार, हमारा स्वार्थ, आत्मसुखकी स्पृहा, अहंकार और प्रतिष्ठाका मोह आदि उस भगवत्-शक्तिके विकासमें बाधा पहुँचाते हैं। अतएव हम जितना ही इन सब बाधाओंसे मुक्त, शुद्ध, शान्त, पवित्र होंगे उतने ही भगवत्-भाव हमारे अन्दर प्रकाशित होंगे, हम साधनराज्यमें सिद्धि प्राप्त करेंगे। भगवान्‌के और हमारे बीचका यह काल्पनिक व्यवधान जितना ही दूर होगा उतना ही हम भगवान्‌के साथ युक्त होने और मिलनेकी योग्यता प्राप्त करेंगे। जहाँ इन सब उपाधियोंके प्रति आसक्ति, स्पृहा दृष्टिगोचर हो वहीं यह समझ लेना चाहिये कि साधक गलत रास्तेपर चल रहा है, उसका पतन और उसके द्वारा देशका अमङ्गल अवश्यम्भावी है। योगी थे भारतके प्राचीन ऋषि-मुनि, जो संयत, शुद्ध, शान्त और पवित्र होकर, भगवान्‌में तन्मयता प्राप्त करके जीवोंका कल्याण करनेमें तल्लीन रहा करते थे। वे लोग ममतारहित, अहंकाररहित थे; वे लोग प्रतिष्ठाको शूकरकी विष्ठाकी तरह त्याग देते थे। वे जगत्‌को ब्रह्ममय देखते थे; सर्वत्र ब्रह्मदर्शन, ब्रह्मानुभूति, ब्रह्मसेवा, जीवसेवा उनके जीवनकी प्रधान साधना थी। योगिनियाँ थीं वृन्दावनकी गोपियाँ--जिनकी आँखोंकी साधना थी सर्वत्र भगवद्दर्शन, कानोंकी साधना थी सब शब्दोंके भीतर श्रीभगवान्‌की वंशीध्वनि सुनना; उनका मन, प्राण सर्वदा भगवान्‌की सेवा और ध्यानमें डूबे रहते। इन्द्रियोंद्वारा इन्द्रियाधीशकी अनुभूति और सेवा क्या चीज है, कर्म किस तरह भगवदाराधनामें पर्यवसित होता है, बातचीत किस प्रकार भगवद्‌गुण गानेमें, चलना किस प्रकार भगवत्प्रेममें नाचने और भगवान्‌के मन्दिरकी प्रदक्षिणामें, चिन्तन किस प्रकार ध्यानमें और समस्त जीवन किस प्रकार ब्रह्मानन्दकी अनुभूतिमें पर्यवसित होता है, गोपी-प्रेमके भीतर इसका आस्वाद करनेका सुयोग हम पाते हैं। उनकी देह, मन, प्राण, आत्मा सर्वदा श्रीभगवान्‌में, भगवान्‌के कार्य करनेमें युक्त रहा करते, अतएव हम प्रधान योगियोंके रूपमें उनकी भक्ति करनेके लिये बाध्य हैं। श्रीकृष्णको देखना, श्रीकृष्णका ध्यान करना और श्रीकृष्णकी सेवा करना ही उनकी प्रधान साधना थी। वे इस साधनामें तन्मयता प्राप्त करके सम्पूर्ण-रूपमें अपनेको भूलकर, 'इतर-राग-विस्मारक' कृष्ण-प्रेमार्णवमें निमग्न होकर, श्रीकृष्णमें तन्मयता प्राप्त कर श्रीकृष्णके साथ युक्त हो जातीं, मिल जातीं।

तच्चिन्तनं तत्कथनमन्योन्यं तत्प्रबोधनमेतदेकपरत्वम्।

---इस भावकी साधना ही थी गोपियोंकी परम योगसाधना। वे थीं तन्मनस्का, तदात्मिका। वे अपनी देहके प्रत्येक तत्त्वमें अपने प्राणाराम श्रीकृष्णचन्द्रके साथ युक्त रहकर श्रीकृष्णमय हो जातीं। वे जगत्‌को कृष्णमय देखतीं।

'जित देखौं तित स्याममयी है।'

यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनम्।

—रूपी योगकी सिद्धावस्था वे प्राप्त कर चुकी थीं। इसी योगके फलस्वरूप अष्ट सिद्धियाँ उनके चरणोंमें आकर लोटतीं तो भी वे सिद्धिको, भुक्ति-मुक्तिकी वासनाको बन्धनका कारण समझकर उनसे घृणा करतीं।

सांख्ययोगी

गीताका सांख्ययोगी, मायासे उत्पन्न हुए सम्पूर्ण गुण ही गुणोंमें बर्तते हैं, ऐसे समझकर मन, इन्द्रिय और शरीरके द्वारा होनेवाली सम्पूर्ण क्रियाओंमें कर्तापनके अभिमानसे रहित होकर केवल सर्वव्यापी सच्चिदानन्दघन परमात्माके स्वरूपमें अनन्यभावसे निरन्तर स्थित रहता है। (देखिये गीता ३। २८; ५। ८-९-१३; ६। ३१; १३। २९-३०; १४। १९-२०; १८। १७-४९, से ५५ आदि)।

अष्टाङ्गयोग

(लेखक—श्रीजयदयालजी गोयन्दका)

अनेकों व्यक्ति ध्यान करने और समाधि लगानेकी चेष्टा करते हैं, परन्तु उन्हें सफलता नहीं मिलती। इसका कारण यह है कि समाधिकी सिद्धिके लिये यम-नियमोंके पालनकी विशेष आवश्यकता है। यम-नियमोंके पालन किये बिना ध्यान और समाधिका सिद्ध होना अत्यन्त कठिन है। झूठ, कपट, चोरी, व्यभिचार आदि दुराचारकी वृत्तियोंके नष्ट हुए बिना चित्तका एकाग्र होना कठिन है और चित्त एकाग्र हुए बिना ध्यान और समाधि नहीं हो सकती। यों तो समाधिकी इच्छावाले पुरुषोंको योगके आठों ही अङ्गोंका साधन करना चाहिये, किन्तु यम और नियमोंका पालन तो अवश्यमेव करना चाहिये। जैसे नींवके बिना मकान नहीं ठहर सकता, ऐसे ही यम-नियमोंके पालन किये बिना ध्यान और समाधिका सिद्ध होना असम्भव-सा है। यम-नियमोंमें भी जो पुरुष यमोंका पालन न करके केवल नियमोंका पालन करना चाहता है, उससे नियमोंका पालन भी अच्छी प्रकार नहीं हो सकता।

यमान् सेवेत सततं न नित्यं नियमान् बुधः।
यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन्॥

(मनुस्मृति ४। २०४)

'बुद्धिमान् पुरुष नित्य-निरन्तर यमोंका पालन करता हुआ ही नियमोंका पालन करे, केवल नियमोंका नहीं; जो यमोंका पालन न करके, केवल नियमोंका करता है वह साधनपथसे गिर जाता है।' इसका साधन किये बिना ध्यान और समाधिकी सिद्धि होनी कठिन है। अतः योगकी सिद्धि चाहनेवाले पुरुषको यम-नियमोंका साधन अवश्यमेव करना चाहिये। इनके पालनसे चोरी, जारी, झूठ, कपट आदि दुराचारोंका और काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि दुर्गुणोंका नाश होकर, अन्तःकरणकी पवित्रता होती है और उसमें उत्तम गुणोंका समावेश होकर इष्टदेवताके दर्शन एवं आत्माका साक्षात्कार भी, साधक जो चाहता है वही, हो सकता है। परन्तु यम-नियमोंके पालन किये बिना, ध्यान और समाधिकी बात तो दूर रही, अच्छी प्रकारसे प्राणायामका होना भी कठिन है।

बहुत-से लोग प्राणायामके लिये यत्न करते हैं, किन्तु सफलता नहीं पाते। काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि दुर्गुण एवं झूठ, कपट, चोरी, व्यभिचार आदि दुराचार, एवं प्राणायामविषयक क्रियाके ज्ञानका अभाव ही इस सफलतामें प्रधान बाधक है। यम-नियमोंका पालन करनेसे उपर्युक्त दुराचार और दुर्गुणोंका नाश हो जाता है। अतएव प्राणायामका साधन करनेवालेको भी प्रथम यम-नियमोंका पालन करना चाहिये। उपर्युक्त दुर्गुण और दुराचार सभी साधनोंमें बाधक हैं। इसलिये ध्यान और समाधिकी इच्छा करनेवाले साधकोंको, दोषोंका नाश करनेके लिये प्रथम यम-नियमोंका पालन करके ही, योगके अन्य अङ्गोंका अनुष्ठान करना चाहिये। जो पुरुष योगके आठों अङ्गोंका अच्छी प्रकारसे साधन कर लेता है, उसका अन्तःकरण पवित्र होनेपर ज्ञानकी अपार दीप्ति हो जाती है, जिससे उसको इच्छानुसार सिद्धियाँ प्राप्त हो सकती हैं और सिद्धियाँ न चाहनेवाला पुरुष तो क्लेश और कर्मोंसे छूटकर आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर सकता है।

योगके आठ अङ्ग ये हैं—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि। (योगदर्शन २। २९)

'यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, ये योगके आठ अङ्ग हैं।'

इन आठ अङ्गोंकी दो भूमिकाएँ हैं—१–बहिरङ्ग, २–अन्तरङ्ग। ऊपर बतलाये हुए आठ अङ्गोंमेंसे पहले पाँचको बहिरङ्ग कहते हैं, क्योंकि उनका विशेषतया बाहरकी क्रियाओंसे ही सम्बन्ध है। शेष तीन अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरङ्ग हैं। इनका सम्बन्ध केवल अन्तःकरणसे होनेके कारण इनको अन्तरङ्ग कहते हैं। महर्षि पतञ्जलिने एक साथ इन तीनोंको 'संयम' भी कहा है—

त्रयमेकत्र संयमः। (३। ४)

अब इन आठों अङ्गोंका संक्षिप्त विवेचन किया जाता है।

१–यम

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।

(योगदर्शन २। ३०)

'अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह, इन पाँचोंका नाम यम है।'

(क) किसी भूतप्राणीको या अपनेको* भी मन, वाणी, शरीरद्वारा, कभी, किसी प्रकार, किञ्चित्मात्र भी, कष्ट न पहुँचानेका नाम अहिंसा है।

(ख) अन्तःकरण और इन्द्रियोंद्वारा जैसा निश्चय किया हो, हितकी भावनासे, कपटरहित प्रिय शब्दोंमें वैसा-का-वैसा ही प्रकट करनेका नाम सत्य है।

(ग) मन, वाणी, शरीरद्वारा किसी प्रकारके भी किसीके स्वत्व (हक) को न चुराना, न लेना और न छीनना अस्तेय है।

(घ) मन, इन्द्रिय और शरीरद्वारा होनेवाले काम-विकारके सर्वथा अभावका नाम ब्रह्मचर्य है।

(ङ) शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदि किसी भी भोगसामग्रीका संग्रह न करना अपरिग्रह है।

इन पाँचों यमोंका सब जाति, सब देश और सब कालमें पालन होनेसे एवं किसी भी निमित्तसे इनके विपरीत हिंसादि दोषोंके न घटनेसे इनकी संज्ञा 'महाव्रत' हो जाती है।

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्। (योगदर्शन २। ३१)

'जाति, देश, काल और निमित्तसे अनवच्छिन्न यमका सार्वभौम पालन महाव्रत होता है।' सार्वभौमके निम्नलिखित प्रकार हैं—

मनुष्य और मनुष्येतर स्थावर-जङ्गम प्राणी, हिन्दू-मुसलमान, सनातनी-असनातनी आदि भेदोंसे किसीके साथ भी यमोंके पालनमें भेद न करना 'जातिगत सार्वभौम' महाव्रत है।

भिन्न-भिन्न खण्डों, देशों, प्रान्तों, ग्रामों, स्थानों एवं तीर्थ-अतीर्थ आदिके भेदसे यमके पालनमें किसी प्रकारका भेद न रखनेसे वह 'देशगत सार्वभौम' महाव्रत होता है।

वर्ष, मास, पक्ष, सप्ताह, दिवस, मुहूर्त, नक्षत्र एवं पर्व-अपर्व आदिके भेदसे यमके पालनमें किसी प्रकार भी भेद न रखना 'कालगत सार्वभौम' महाव्रत कहलाता है।

यज्ञ, देव-पूजन, श्राद्ध, दान, विवाह, न्यायालय, क्रय-विक्रय, आजीविका आदि भेदोंसे यमके पालनमें किसी प्रकारका भेद न रखना 'समय (निमित्त) गत सार्वभौम' महाव्रत है। तात्पर्य यह है कि किसी देश अथवा कालमें, किसी जीवके साथ, किसी भी निमित्तसे, हिंसा, असत्य, चोरी, व्यभिचार आदिका आचरण न करना, तथा परिग्रह आदि न रखना 'सार्वभौम महाव्रत' है।

२—नियम

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।

(योगदर्शन २। ३२)

'पवित्रता, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान, ये पाँच नियम हैं।'

(क) पवित्रता दो प्रकारकी होती है—१ बाहरी और २ भीतरी। जल-मिट्टीसे शरीरकी, स्वार्थ-त्यागसे व्यवहार और आचरणकी तथा न्यायोपार्जित द्रव्यसे प्राप्त सात्त्विक पदार्थोंके पवित्रतापूर्वक सेवनसे आहारकी; यह बाहरी पवित्रता है। अहंता, ममता, राग-द्वेष, ईर्ष्या, भय और काम-क्रोधादि भीतरी दुर्गुणोंके त्यागसे भीतरी पवित्रता होती है।

(ख) सुख-दुःख, लाभ-हानि, यश-अपयश, सिद्धि-असिद्धि, अनुकूलता—प्रतिकूलता आदिके प्राप्त होनेपर सदा-सर्वदा सन्तुष्ट—प्रसन्नचित्त रहनेका नाम सन्तोष है।

(ग) मन और इन्द्रियोंके संयमरूप धर्म-पालन करनेके लिये कष्ट सहनेका और तितिक्षा एवं व्रतादिका नाम तप है।

(घ) कल्याणप्रद शास्त्रोंका अध्ययन, और इष्टदेवके नामका जप तथा स्तोत्रादि पठन-पाठन एवं गुणानुवाद करनेका नाम स्वाध्याय है।

(ङ) ईश्वरकी भक्ति अर्थात् मन-वाणी और शरीर-द्वारा ईश्वरके लिये, ईश्वरके अनुकूल ही चेष्टा करनेका नाम ईश्वरप्रणिधान है।

उपर्युक्त यम और नियमोंके पालनमें बाधक हिंसा आदि विपरीत वृत्तियोंके नाशके लिये महर्षि पतञ्जलि उपाय बतलाते हैं

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्।

(योगदर्शन २। ३३)

'हिंसादि वितर्कोंसे बाधा होनेपर प्रतिपक्षका चिन्तन करना चाहिये।'

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्। (योगदर्शन २। ३४)

कृत, कारित और अनुमोदितभेदसे, लोभ, क्रोध और मोहके हेतुसे, मृदु, मध्य और अधिमात्रस्वरूपसे, ये हिंसादि वितर्क अनन्त दुःख और अज्ञानरूपी फलके देनेवाले हैं—ऐसी भावनाका नाम 'प्रतिपक्षभावना' है।

* स्वधर्मरक्षा, परोपकार, ईश्वरभक्ति आदि सत्कार्योंमें कष्ट सहन करना तो योगकी सिद्धिमें सहायक है; यहां केवल अशास्त्रीय, अनुचित कष्ट पहुँचानेका निषेध है।

अर्थात् हिंसादि दोष, अनन्त दुःख और अनन्त अज्ञानरूप फलके देनेवाले हैं; इस प्रकारकी बारंबार भावना करनेका नाम 'प्रतिपक्षभावना' है।

हिंसा, असत्य, चोरी, व्यभिचार, भोगपदार्थोंका संग्रह, अपवित्रता और असन्तोषकी वृत्ति एवं तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधानके विरोधकी वृत्ति, इनका नाम वितर्क है।

उपर्युक्त हिंसादिको मन, वाणी, शरीरद्वारा स्वयं करनेका नाम 'कृत', दूसरोंके द्वारा करवानेका नाम 'कारित' और अन्योंद्वारा किये जानेवाले हिंसादि दोषोंके समर्थन, अनुमोदन या उनमें सम्मतिका नाम 'अनुमोदित' है। उपर्युक्त तीनों प्रकारके हिंसादि समस्त दोषोंके होनेमें लोभ, क्रोध और मोह, ये तीन हेतु हैं। तीनों प्रकारके दोष, तीन हेतुओंसे बननेवाले होनेके कारण, नौ तरहके हो जाते हैं। आसक्ति या कामनासे उत्पन्न होनेवाले हिंसा, असत्यादि दोषोंमें लोभ; ईर्ष्या, द्वेष, वैरादिसे उत्पन्न होनेवाले दोषोंमें क्रोध और मूढ़ता, विपरीत-बुद्धि आदिसे उत्पन्न होनेवाले दोषोंमें मोह हेतु होता है। ये नौ प्रकारके दोष मृदु, मध्य और अधिमात्रके भेदसे, सत्ताईस प्रकारके हो जाते हैं। अत्यन्त अल्पका नाम मृदु, बीचकी मात्राका नाम मध्य और अधिक मात्रामें यानी पूर्णरूपसे होनेवाले हिंसादि दोषका स्वरूप अधिमात्र कहा जाता है। लेखका विस्तार बढ़ जानेके सङ्कोचसे इनका स्वरूप बहुत ही संक्षेपमें कहा गया है।

यम-नियमोंके पालनका महान् फल

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।
(योगदर्शन २। ३५)

'अहिंसारूपी महाव्रतके पूर्ण पालन होनेपर उस योगीके समीप दूसरे (स्वाभाविक वैर रखनेवाले) प्राणी भी वैरका अर्थात् हिंसावृत्तिका त्याग कर देते हैं।'

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्। (योगदर्शन २। ३६)

सत्यके अच्छी प्रकार पालनसे उस सत्यवादीकी वाणी सफल हो जाती है, अर्थात् वह जो कुछ कहता है वही सत्य हो जाता है।

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्। (योगदर्शन २। ३७)

चोरीकी वृत्तिका सर्वथा त्याग हो जानेपर उसे सब रत्नोंकी उपस्थिति हो जाती है, अर्थात् समस्त रत्न उसके दृष्टिगोचर हो जाते हैं और समस्त जनता उसका पूर्णरूपसे विश्वास करने लग जाती है।

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। (योगदर्शन २। ३८)

ब्रह्मचर्यका अच्छी प्रकारसे पालन होनेपर शरीर, मन और इन्द्रियोंमें अत्यन्त सामर्थ्यकी प्राप्ति हो जाती है।

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः। (योगदर्शन २। ३९)

अपरिग्रहके स्थिर होनेपर यानी विषय-भोग-पदार्थोंके संग्रहका भलीभाँति त्याग होनेपर, वैराग्य और उपरति होकर मनका संयम होता है और मनःसंयमसे भूत, भविष्यत्, वर्तमान जन्मोंका और उनके कारणोंका ज्ञान हो जाता है।

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः। (योगदर्शन २। ४०)

पूर्णतया बाहरकी पवित्रतासे अपने अङ्गोंमें घृणा और अन्य मनुष्योंके संसर्गका अभाव हो जाता है। क्योंकि दूसरे शरीरोंमें अरुचि हो जानेसे उनका संसर्ग नहीं किया जाता।

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च।
(योगदर्शन २। ४१)

अन्तःकरणकी पवित्रतासे मनकी प्रसन्नता और एकाग्रता, इन्द्रियोंपर विजय और आत्माके साक्षात् दर्शन करनेकी योग्यता प्राप्त हो जाती है।

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः। (योगदर्शन २। ४२)

सन्तोषसे सर्वोत्तम सुखकी प्राप्ति होती है।

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः। (योगदर्शन २। ४३)

तपसे मलदोष अर्थात् पापोंका नाश हो जानेपर, अणिमादि अष्ट कायाकी सिद्धियाँ और दूरसे देखना-सुनना आदि इन्द्रियोंकी सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः। (यो० २। ४४)

अपने इष्टदेवके नामका जप एवं स्वरूप, गुण, प्रभाव और महिमा आदिके पठन, पाठन, श्रवण, मननरूप स्वाध्यायसे इष्टदेवका साक्षात् दर्शन हो जाता है।

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्। (यो० २। ४५)

ईश्वरप्रणिधानसे समाधिकी सिद्धि होती है।

३—आसन और आसन-सिद्धिका फल

आसन अनेकों प्रकारके हैं। उनमेंसे आत्मसंयम चाहनेवाले पुरुषके लिये सिद्धासन, पद्मासन और स्वस्तिकासन—ये तीन बहुत उपयोगी माने गये हैं। इनमेंसे कोई-सा भी आसन हो; परन्तु मेरुदण्ड, मस्तक और ग्रीवाको सीधा अवश्य रखना चाहिये और दृष्टि नासिकाग्रपर अथवा भृकुटीमें रखनी चाहिये। आलस्य

न सतावे तो आँखें मूँदकर भी बैठ सकते हैं। जिस आसनसे जो पुरुष सुखपूर्वक दीर्घकालतक बैठ सके, वही उसके लिये उत्तम आसन है।

स्थिरसुखमासनम्। (यो० २। ४६)

सुखपूर्वक स्थिरतासे बहुत कालतक बैठनेका नाम आसन है।

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्। (यो० २। ४७)

शरीरकी स्वाभाविक चेष्टाके शिथिल करनेपर अर्थात् इनसे उपराम होनेपर अथवा अनन्त परमात्मामें मनके तन्मय होनेपर आसनकी सिद्धि होती है। कम-से-कम एक पहर यानी तीन घंटेतक एक आसनसे सुखपूर्वक स्थिर और अचल भावसे बैठनेको आसनसिद्धि कहते हैं।

ततो द्वन्द्वानभिघातः। (यो० २। ४८)

उस आसन-सिद्धिसे (शरीर पूर्णरूपसे संयत हो जानेके कारण) शीतोष्णादि द्वन्द्व बाधा नहीं करते।

४—प्राणायाम

अब संक्षेपमें प्राणायामकी क्रियाका उल्लेख किया जाता है। असलमें प्राणायामका विषय अनुभवी योगियोंके पास रहकर ही उनसे सीखना चाहिये, नहीं तो इससे शारीरिक हानि भी हो सकती है।

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

(यो० २। ४९)

आसनके सिद्ध हो जानेपर श्वास और प्रश्वासकी गतिके अवरोध हो जानेका नाम प्राणायाम है। बाहरी वायुका भीतर प्रवेश करना श्वास है और भीतरकी वायुका बाहर निकलना प्रश्वास है; इन दोनोंके रुकनेका नाम प्राणायाम है।

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः। (यो० २। ५०)

देश, काल और संख्या (मात्रा) के सम्बन्धसे बाह्य, आभ्यन्तर और स्तम्भवृत्तिवाले, ये तीनों प्राणायाम दीर्घ और सूक्ष्म होते हैं।

भीतरके श्वासको बाहर निकालकर बाहर ही रोक रखना 'बाह्य कुम्भक' कहलाता है। इसकी विधि यह है—आठ प्रणव (ॐ) से रेचक करके, सोलहसे बाह्य कुम्भक करना और फिर चारसे पूरक करना—इस प्रकारसे रेचक-पूरकके सहित बाहर कुम्भक करनेका नाम बाह्यवृत्ति-प्राणायाम है।

बाहरके श्वासको भीतर खींचकर भीतर रोकनेको 'आभ्यन्तर कुम्भक' कहते हैं। इसकी विधि यह है कि चार प्रणवसे पूरक करके सोलहसे आभ्यन्तर कुम्भक करे, फिर आठसे रेचक करे। इस प्रकार पूरक-रेचकके सहित भीतर कुम्भक करनेका नाम आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायाम है।

बाहर या भीतर, जहाँ कहीं भी सुखपूर्वक प्राणोंके रोकनेका नाम स्तम्भवृत्तिप्राणायाम है। अथवा चार प्रणवसे पूरक करके आठसे रेचक करे; इस प्रकार पूरक-रेचक करते-करते सुखपूर्वक जहाँ कहीं प्राणोंको रोकनेका नाम स्तम्भवृत्तिप्राणायाम है।

इनके और भी बहुत-से भेद हैं; जितनी संख्या और जितना काल पूरकमें लगाया जाय, उतनी संख्या और काल रेचक तथा कुम्भकमें भी लगा सकते हैं।

प्राणवायुका नाभि, हृदय, कण्ठ या नासिकाके भीतरके भागतकका नाम 'आभ्यन्तर' देश है। और नासिकापुटसे वायुका बाहर सोलह अंगुलतक 'बाहरी देश' है। जो साधक पूरक प्राणायाम करते समय नाभितक श्वासको खींचता है, वह सोलह अंगुलतक बाहर फेंके; जो हृदयतक अन्दर खींचता है, वह बारह अंगुलतक बाहर फेंके; जो कण्ठतक श्वासको खींचता है, वह आठ अंगुल बाहर निकाले और जो नासिकाके अन्दर ऊपरी अन्तिम भागतक ही श्वास खींचता है, वह चार अंगुल बाहरतक श्वास फेंके। इसमें पूर्व-पूर्वसे उत्तर-उत्तरवालेको 'सूक्ष्म' और पूर्व-पूर्ववालेको 'दीर्घ' समझना चाहिये।

प्राणायाममें संख्या और कालका परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध होनेके कारण, इनके नियममें व्यतिक्रम नहीं होना चाहिये।

जैसे चार प्रणवसे पूरक करते समय एक सेकंड समय लगा तो सोलह प्रणवसे कुम्भक करते समय चार सेकंड और आठ प्रणवसे रेचक करते समय दो सेकंड समय लगना चाहिये। मन्त्रकी गणनाका नाम 'संख्या या मात्रा' है, उसमें लगनेवाले समयका नाम 'काल' है। यदि सुखपूर्वक हो सके तो साधक ऊपर बताये काल और मात्राको दूनी, तिगुनी, चौगुनी या जितनी चाहे यथासाध्य बढ़ा सकता है। काल और मात्राकी अधिकता एवं न्यूनतासे भी प्राणायाम दीर्घ और सूक्ष्म होता है।

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः। (यो० २। ५१)

बाह्य और भीतरके विषयोंके त्यागसे होनेवाला जो 'केवल' कुम्भक होता है, उसका नाम चतुर्थ प्राणायाम है।

शब्द-स्पर्शादि जो इन्द्रियोंके बाहरी विषय हैं और संकल्प-विकल्पादि जो अन्तःकरणके विषय हैं, उनके त्यागसे—उनकी उपेक्षा करनेपर अर्थात् विषयोंका चिन्तन न करनेपर प्राणोंकी गतिका जो स्वतः ही अवरोध होता है, उसका नाम 'चतुर्थ प्राणायाम' है। पूर्वसूत्रमें बतलाये हुए प्राणायामोंमें, प्राणोंके निरोधसे मनका संयम है और यहाँ मन और इन्द्रियोंके संयमसे प्राणोंका संयम है। यहाँ प्राणोंके रुकनेका कोई निर्दिष्ट स्थान नहीं है—जहाँ कहीं भी रुक सकते हैं, तथा काल और संख्याका भी विधान नहीं है।

प्राणायामका फल

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्। (योगदर्शन २। ५२)

उस प्राणायामके सिद्ध होनेपर विवेकज्ञानको आवृत करनेवाले पाप और अज्ञानका क्षय हो जाता है।

धारणासु च योग्यता मनसः। (योगदर्शन २। ५३)

तथा प्राणायामकी सिद्धिसे मन स्थिर होकर, उसकी धारणाओंके योग्य सामर्थ्य हो जाती है।

५—प्रत्याहार और उसका फल

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः। (योगदर्शन २। ५४)

अपने-अपने विषयोंके सङ्गसे रहित होनेपर, इन्द्रियोंका चित्तके-से रूपमें अवस्थित हो जाना 'प्रत्याहार' है।

प्रत्याहारके सिद्ध होनेपर प्रत्याहारके समय साधकको बाह्यज्ञान नहीं रहता। व्यवहारके समय बाह्यज्ञान होता है। क्योंकि व्यवहारके समय साधक शरीरयात्राके हेतुसे प्रत्याहारको काममें नहीं लाता।

अन्य किसी साधनसे यदि मनका निरोध हो जाता है, तो इन्द्रियोंका निरोधरूप प्रत्याहार अपने आप ही उसके अन्तर्गत आ जाता है।

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् (योगदर्शन २। ५५)

उस प्रत्याहारसे इन्द्रियाँ अत्यन्त वशमें हो जाती हैं। अर्थात् इन्द्रियोंपर पूर्ण अधिकार प्राप्त हो जाता है।

६—धारणा

योगके आठ अङ्गोंमें पाँच बहिरंग साधनोंका वर्णन हुआ। अब शेष तीन अन्तरङ्ग साधनोंका वर्णन किया जाता है। इनमें प्रथम धारणाका लक्षण बतलाया जाता है, क्योंकि धारणासे ध्यान और समाधि होती है। यह योगका छठा अंग है।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। (योगदर्शन ३। १)

चित्तको किसी एक देशविशेषमें स्थिर करनेका नाम धारणा है। अर्थात् स्थूल-सूक्ष्म या बाह्य-आभ्यन्तर, किसी एक ध्येय स्थानमें चित्तको बाँध देना, स्थिर कर देना अर्थात् लगा देना 'धारणा' कहलाता है।

७—ध्यान

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। (योगदर्शन ३। २)

उस पूर्वोक्त ध्येय वस्तुमें चित्तवृत्तिकी एकतानताका नाम ध्यान है। अर्थात् चित्तवृत्तिका गंगाके प्रवाहकी भाँति या तैलधारावत् अविच्छिन्नरूपसे निरन्तर ध्येय वस्तुमें ही अनवरत लगा रहना 'ध्यान' कहलाता है।

८—समाधि

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः। (यो० ३। ३)

वह ध्यान ही 'समाधि' हो जाता है जिस समय केवल ध्येयस्वरूपका (ही) भान होता है और अपने स्वरूपके भानका अभाव-सा रहता है। ध्यान करते-करते जब योगीका चित्त ध्येयाकारको प्राप्त हो जाता है और वह स्वयं भी ध्येयमें तन्मय-सा बन जाता है, ध्येयसे भिन्न अपने आपका ज्ञान उसे नहीं-सा रह जाता है, उस स्थितिका नाम समाधि है। ध्यानमें ध्याता, ध्यान, ध्येय यह त्रिपुटी रहती है। समाधिमें केवल अर्थमात्र वस्तु यानी ध्येय वस्तु ही रहती है; अर्थात् ध्याता, ध्यान, ध्येय, तीनोंकी एकता-सी हो जाती है।

ऐसी समाधि स्थूल पदार्थमें होती है, तब उसे 'निर्वितर्क' कहते हैं और सूक्ष्म पदार्थमें होती है तब उसे 'निर्विचार' कहते हैं। यह समाधि सांसारिक पदार्थोंमें होनेसे तो सिद्धिप्रद होती है, जो कि अध्यात्मविषयमें हानिकर है। और यही समाधि ईश्वरविषयक होनेसे मुक्ति प्रदान करती है। इसलिये कल्याण चाहनेवाले पुरुषोंको अपने इष्टदेव परमात्माके स्वरूपमें ही समाधि लगानी चाहिये। इसमें परिपक्वता होनेपर, अर्थात् उपर्युक्त योगके आठों अङ्गोंके भलीभाँति अनुष्ठानसे मल और आवरणादि दोषोंके क्षय होनेपर, विवेकख्यातिपर्यन्त ज्ञानकी दीप्ति होती है * और उस विवेकख्यातिसे, अविद्याका नाश होकर, कैवल्यपदकी प्राप्ति यानी आत्मसाक्षात्कार हो जाता है।

* योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः। (योग० २। २८)

समाधिपर्यन्त अष्टाङ्गयोगका यह अर्थ प्रायः ग्रन्थोंके आधारपर लिखा गया है। महर्षि पतञ्जलिके सूत्रोंपर अपने भावका यह विवेचन है। इनका असली तात्पर्य या तो महर्षि पतञ्जलि जानते हैं अथवा इसके अनुसार साधन करके जिन्होंने समाधि-अवस्था प्राप्त की है, वे कुछ जानते हैं। मैंने अपनी साधारण बुद्धिके अनुसार जो कुछ लिखा है, पाठकगण उसे पढ़कर मेरी त्रुटियोंके लिये क्षमा करेंगे।

योगः कर्मसु कौशलम्

(लेखक—महामहोपाध्याय डा० श्रीगङ्गानाथजी झा, एम० ए०, डी० लिट्, एल-एल० डी०)

'योग' के विषयको लोगोंने ऐसा जटिल बना और समझ रक्खा है कि इसका नाम ही भयङ्कर हो गया है। इसका कारण यह है कि इधर कुछ समयसे योग पदसे लोग 'हठयोग'—केवल आसन-मुद्रादिको समझने लगे हैं। और आसन-मुद्रादि एक तो स्वयं जटिल विषय हैं, दूसरे इन शारीरिक क्रियाओंसे आध्यात्मिक लाभ क्या और कहाँतक हो सकता है सो भी समझना कठिन है। बात तो यों है कि अभ्यासात्मक योगके सर्वाङ्ग तत्त्वोंका समझना गुरुके बिना कठिन है। परन्तु थोड़ा-सा विचार करनेसे इतना तो स्पष्ट हो जाता है कि 'हठयोग' यद्यपि योगका अङ्ग अवश्य है पर तो भी है 'योग'का अङ्ग ही, स्वयं 'योग' नहीं अर्थात् योगका साधनमात्र है और सो भी प्रधान नहीं।

ऐसे 'अङ्ग' योगके आठ कहे गये हैं—(१) यम, (२) नियम, (३) आसन, (४) प्राणायाम, (५) प्रत्याहार, (६) धारणा, (७) ध्यान, (८) समाधि। इनमें पहले पाँच योगके 'बाह्य अङ्ग' हैं, बाकी तीन 'अन्तरङ्ग' हैं (योगभाष्य ३। १)। ये तीन हैं धारणा, ध्यान, समाधि। ये ही तीन प्रधान हैं। कारण यह है कि ये ही तीन प्रक्रियाएँ हैं जिनका उपयोग सब कार्योंमें होता है। जिस किसी ज्ञानकी प्राप्तिकी इच्छा हो उस ज्ञानके विषयमें जब ये तीनों लगायी जाती हैं तभी उचित ज्ञान प्राप्त होता है। जबतक ज्ञेय पदार्थपर मन एकाग्ररूपेण नहीं लगाया जाता तबतक उसका ज्ञान असम्भव है। इसलिये प्रथम सीढ़ी हुई यही एकाग्रता जिसे 'धारणा' कहा है (सू० ३।१)। इसके बाद मन जब लगातार बहुत कालतक इसी तरह एकाग्र रहे तो यह हुआ 'ध्यान' (सू० ३। २)। और जब मन इस ध्यानमें इस तरह मग्न हो गया कि उसका ध्येय पदार्थमें लय हो गया तो यही हुई 'समाधि' (सू० ३। ३)। किसी कार्यके सम्पन्न होनेमें इन तीनोंकी आवश्यकता होती है। यह केवल आध्यात्मिक अभ्यास या ज्ञानके ही लिये आवश्यक नहीं है, कार्यमात्रके लिये आवश्यक है। कोई भी कार्य हो, जबतक उसमें मन नहीं लगाया जाता, कार्य सिद्ध नहीं होता। इसी 'मन लगाने' को 'धारणा-ध्यान-समाधि' कहते हैं।

ये तीनों एक ही प्रक्रियाके अङ्ग हैं। इसीसे इन तीनोंका साधारण एक नाम 'संयम' कहा गया है (सू० ३। ४) इसी 'संयम' (अर्थात् धारणा-ध्यान-समाधि) से ज्ञानकी शुद्धि होती है।

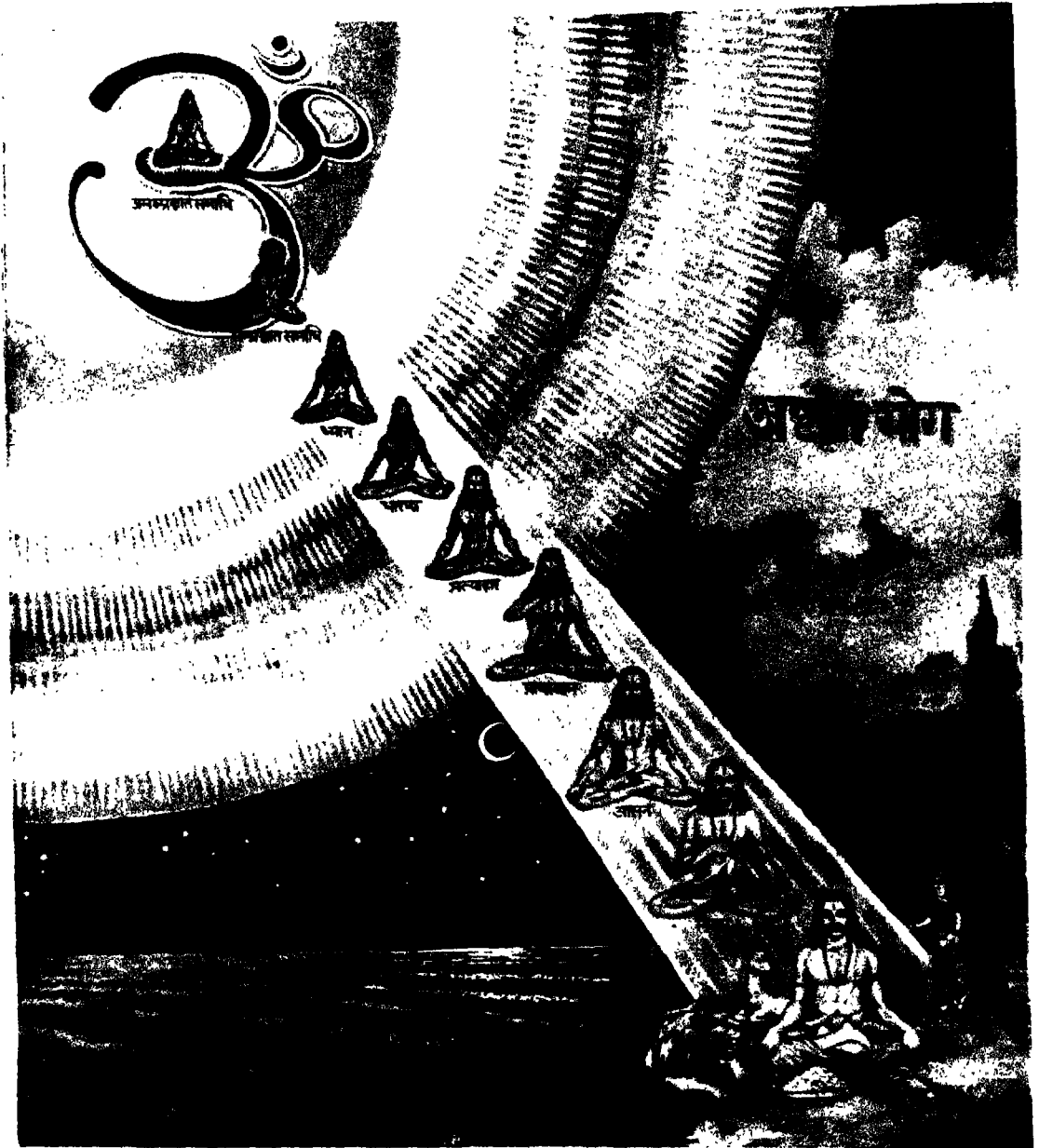
इन योगसूत्रोक्त उपदेशोंको जब हम मामूली कामोंमें लगाते हैं और इनके द्वारा सफलता प्राप्त करते हैं तब हमको मानना पड़ता है कि 'योग' का सबसे उत्कृष्ट और उपयोगी लक्षण जो श्रीभगवान‌ने कहा है वही है—

'योगः कर्मसु कौशलम्'।

इस 'योग' के अभ्यासके लिये प्रत्येक मनुष्य सदा तैयार रहता है। 'गुरु' मिले तब तो योगाभ्यास करें—ऐसे आलस्यके साधन सभी निर्मूल हैं। यों कोई कर्तव्य सामने आ जाय उसमें संयम (अर्थात् धारणा-ध्यान-समाधि) पूर्वक लग जाना ही 'योग' है। इसमें यदि कोईकी स्वार्थ-कामना हुई तो यह योग अधम श्रेणीका हुआ, और यदि निष्काम है—'कर्तव्य' बुद्धिसे किया गया है और फल जो कुछ हो सो ईश्वरको अर्पित है तो यही 'योग' उच्च कोटिका हुआ। जब अपने सभी काम इसी रीतिसे किये जाते हैं तो वही आदमी जीवन्मुक्त कहलाता है।

कैसा सुगम मार्ग है, लोगोंने दुर्गम बना रक्खा है। पर मनका 'लाग' चाहिये—तत्परता, तन्मयता। कठिन नहीं है—दूसरे किसीकी आवश्यकता नहीं है—अपने हाथका खेल है। पर श्रद्धा और साहस चाहिये।

इसमें शास्त्रार्थ या तर्क-वितर्ककी जरूरत नहीं है। इसको कोई भी आदमी किसी सामान्य कार्यके प्रति इस प्रक्रियाकी परीक्षा करके स्वयं देख सकता है। पर आदिमें श्रद्धा और आगे चलकर साहसकी अपेक्षा होगी, जिससे प्रक्रिया अपनी चरम कोटितक पहुँच जाय।

अष्टाङ्गयोग

राजयोग

(लेखक—डा० श्रीबालकृष्णजी कौल)

'क ल्याण' के सर्वस्व श्रीपोद्दारजीका बड़ा आग्रह है कि 'कल्याण' के 'योगाङ्क' के लिये, योगसम्बन्धी किसी विषयपर मैं भी कुछ अवश्य लिखूँ। पर मैं क्या लिखूँ इसका निर्णय करना कुछ कठिन-सा प्रतीत हो रहा है—केवल विषयकी गम्भीरता और व्यापकताके ही कारण नहीं इसलिये भी कि 'योग' पर हमारे ऋषि-महर्षियोंने इतना अधिक कह दिया है कि अब, मेरे-जैसे साधारण जनके लिये, उसपर कुछ कहनेको रह ही नहीं गया है। हमारा योगशास्त्र बहुत ही विस्तृत है। गीताके छठे अध्यायमें मुख्यतः 'योग' की ही व्याख्या की गयी है। गौडपादाचार्यने 'माण्डूक्योपनिषद्' में इस विषयका विश्लेषणात्मक विवेचन बड़े विस्तारके साथ किया है। और सबसे बड़ी बात तो यह है कि महर्षि पतञ्जलिके गम्भीर सूत्रों तथा उनके ऊपर दिये गये 'व्यासभाष्य' के अनन्तर कोई ऐसी बात ही नहीं जिसे हम नवीनताकी संज्ञा देकर जनताके समक्ष उपस्थित कर सकें। अतएव, 'कल्याण' के प्रेमवश, तथा श्रीपोद्दारजीके आग्रहका पालन करते हुए, मैं यहाँ जो कुछ कहूँगा वह अपने इन्हीं पूर्व पुरुषोंसे उधार माँगकर—अपनी ओरसे कुछ नहीं। मेरा यह छोटा-सा निबन्ध 'योगाङ्क' के पाठक तथा पाठिकाओंको आर्यजातिके एक अत्यन्त प्राचीन और महत्त्वपूर्ण विषयका स्मरणमात्र करा सकेगा—इतना भी यह कर सका तो मैं अपनेको कृतार्थ समझूँगा।

'योग' के सम्बन्धमें किसी भी प्रकारकी चर्चा चलानेके पूर्व यह जान लेना नितान्त आवश्यक समझा जाना चाहिये कि इसके वास्तविक अधिकारी कौन हो सकते हैं। जीवनकी किसी भी अवस्थामें किसी भी स्थितिमें वे लोग तो इसके ('योग' के) अधिकारी हो ही नहीं सकते जिनमें 'निर्वेद'-भावनाकी अनुपस्थिति है—जो निर्वेदरहित हैं। जिनमें निर्वेद-भावना नहीं, वे मुमुक्षु नहीं हो सकते, और जो मुमुक्षु नहीं उनके लिये 'योगशास्त्र' किसी प्रकारके जीवन-साधनका कार्य नहीं कर सकता; क्योंकि 'योग' एकमात्र 'मोक्ष' का ही साधन है।

योगारूढ होनेपर पहला काम होता है 'साधन-चतुष्टय' से सम्पन्न होना—इसके बिना कार्यसिद्धि नहीं हो सकती।

'साधनचतुष्टय'-सम्पन्न होनेमें विलम्ब लगता है—

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥

ऐसा भी होता है कि पूर्वजन्ममें जो जितनी ही अधिक मात्रामें 'साधनचतुष्टय'-सम्पन्न हो चुके होते हैं, इस जन्ममें उन्हें उतना ही कम समय लगता है। ये 'साधनचतुष्टय' चित्तशुद्धिके विधायक हैं। जैसे-जैसे इनका परिपाक होता जाता है वैसे-ही-वैसे, चित्तशुद्धिद्वारा योगाभ्यासमें सिद्धि बढ़ती जाती है। अतः जो सम्पूर्णरूपसे 'साधनचतुष्टय'-सम्पन्न हो जाते हैं, वे ही 'ज्ञान' के अधिकारी होते हैं और फिर 'ज्ञान'से 'कैवल्य'को प्राप्त होते हैं।

योग, चाहे वह किसी भी प्रकारका हो, चित्तवृत्तिके निरोधसे ही सम्बन्ध रखता है—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

साधारण अवस्थामें चित्तवृत्ति प्रतिपल परिवर्तित होती रहती है। किन्तु समाधि-अवस्थामें चित्तवृत्ति एकाकार हो जाती है। चित्तवृत्ति बदलते रहनेके दो मुख्य कारण हैं। पहला तो यह कि यह मन इन्द्रियोंद्वारा बहिर्मुख होकर, बाह्य विषयोंमें आसक्त रहता है। दूसरे, यदि इन्द्रियोंको बन्द करके, मनको बाह्य विषयोंसे खींच भी लिया जाय तो भी अन्तःकरणकी क्रियाएँ बन्द नहीं हो जातीं—वे बराबर चलती ही रहती हैं। जैसे जाग्रदवस्थामें तो मन बहिर्मुख-सा व्यवहार किया ही करता है; पर शब्दादिसे दूर, किसी बन्द कमरेमें, आँखें बन्द करके बैठ जानेपर भी साधारण जनका—और स्वप्नावस्थामें सभी प्राणियोंका—अन्तःकरण जाग्रदवस्थाके समान ही सब क्रियाएँ करता रहता है। योगाभ्यासियोंको अन्तःकरणकी पूरी अनुशासना करनी पड़ती है—चित्तकी वृत्तियोंका संयम करना पड़ता है। इन दोनों ही

अवस्थाओं (जाग्रत् और स्वप्न) में चित्तकी वृत्तियोंपर सम्यक् नियन्त्रण रखनेमें सफलता प्राप्त होनेपर ही 'मन' का निरोध सम्भव है।

पर चित्तकी वृत्तियोंका निरोध किया कैसे जाय? इसके दो प्रकार हैं। यह बतलानेकी आवश्यकता नहीं कि 'मन' का और 'प्राण' का पारस्परिक सम्बन्ध अटूट है, अविच्छेद्य है। 'मन' के निरोधसे 'प्राण-स्पन्द' रुक जाता है और 'प्राण-स्पन्द'की शिथिलता 'मन' को एकाग्र बना देती है। इसलिये, मनके निरोधके लिये 'प्राण-स्पन्द' की गति-विधिपर सम्यक् अनुशासन रखना नितान्त आवश्यक है। 'प्राण-स्पन्द' का सम्बन्ध श्वास-निःश्वाससे है; अर्थात् जितनी ही तीव्रतासे साँस चलेगी, 'प्राण-स्पन्द' में भी उतनी ही अधिक गतिशीलता आवेगी और साँस जितनी ही धीरे-धीरे चलेगी, 'प्राण-स्पन्द' में भी उतनी ही अधिक शिथिलता आवेगी। अतएव मनोनिरोधके लिये 'प्राण-स्पन्द' को वशीभूत करना पड़ता है। और इसके लिये 'अष्टाङ्गयोग-साधना' से—और उनमें भी विशेषकर प्राणायामसे—काम लेना पड़ता है। 'अष्टाङ्गयोग-साधना'से 'प्राण-स्पन्द' रुक जाता है और उसी अवस्थामें मनका निरोध होता है। यह मनोनिरोधकी एक विधि है।

मनोनिरोधका दूसरा उपाय यह है कि 'मन' को विवेक और वैराग्यद्वारा बाह्य विषयोंसे हटानेका अभ्यास किया जाय। प्रवृत्ति-भावनासे अलग होकर निवृत्ति-भावनाको सुदृढ़ बनानेका यह अभ्यास जब पक्का हो जाता है, तब मनका निरोध होता है। इसके लिये शास्त्रों-के श्रवण और मननकी आवश्यकता अपरिहार्य है। जितना ही शास्त्रका श्रवण और मनन अधिक होगा उतना ही शीघ्र 'वस्तु' के वास्तविक स्वरूपका ज्ञान होगा और फलतः, उतनी ही सत्वरता तथा दृढ़तासे, उक्त प्रक्रिया-द्वारा, 'मन' का निरोध होगा। इसीको 'राजयोग' कहते हैं।

मनोनिरोधकी जो दो प्रक्रियाएँ ऊपर बतायी गयी हैं, उन दोनोंका ही श्रद्धासहित और लगातार चिर अभ्यास करनेकी आवश्यकता है। इन दोनोंमेंसे चाहे जिस किसीसे काम लेना हो, उसका कठोर और सनियम अभ्यास करना चाहिये। कहा भी है—

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।

अभ्यास नियमितरूपसे, नियत समयपर, यथा-सम्भव नियत स्थानमें नित्य किया जाना चाहिये। प्रारम्भमें अभ्यासका समय थोड़ा होना चाहिये और उसमें धीरे-धीरे वृद्धि की जानी चाहिये—

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया।

अभ्यासके समयकी अवधि बढ़ाकर फिर घटायी नहीं जानी चाहिये। और सबसे बड़ी बात यह है कि अभ्यासीकी दिनचर्या नियमित होनी चाहिये—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

संसारकी नश्वरता

जैसो मोती ओसको, तैसो यह संसार।
बिनसि जाय छिन एकमें, 'दया' प्रभू उर धार॥
बहे जात हैं जीव सब, काल-नदीके माहिं।
'दया' भजन नौका बिना, उपजि उपजि मरि जाहिं॥
छिन छिन बिनस्यो जात है, ऐसो जग निरमूल।
नाम रूप जो धूस है, ताहि देखि मत भूल॥

—दयाबाई

योगका विषय-परिचय

(लेखक—महामहोपाध्याय आचार्य श्रीगोपीनाथजी कविराज, एम० ए०)

'क ल्याण' पत्रके योगाङ्ककी विषय-सूची प्रकाशित हुई है। माननीय कल्याण-सम्पादक महाशयने मुझसे इस सूचीके परिचयके विषयमें 'कल्याण' के लिये कुछ लिख भेजनेका अनुरोध किया है। विषय-सूचीने इतना बड़ा आकार धारण कर लिया है कि उसके अन्दरके प्रत्येक विषयकी आलोचना करना मासिक पत्रके तुच्छ कलेवरके लिये सम्भव नहीं। अतएव व्यापक एवं सूक्ष्मरूपमें मैं सूचीकी आलोचना नहीं कर सकूँगा—यथासम्भव संक्षेपमें इस सम्बन्धमें कुछ दिग्दर्शन करनेकी चेष्टा करूँगा।

प्राचीन भारतीय साहित्यमें 'योग' शब्द नाना प्रकारके व्यापक अर्थोंमें व्यवहृत हुआ है। फिर भी इसका जो आध्यात्मिक अर्थ है, उसमें प्रकार-भेद होनेपर भी, मूलतः कुछ अंशमें सामञ्जस्य पाया जाता है। जीवात्मा और परमात्माके संयोगको योग कहा जाय, अथवा प्राण और अपानके संयोग, चन्द्र और सूर्यके मिलन, शिव और शक्तिके सामरस्य, चित्तवृत्तिके निरोध अथवा अन्य किसी भी प्रकारसे योगका लक्षण निश्चित किया जाय, मूलमें विशेष पार्थक्य नहीं है।

महायोग और पूर्णयोग

योगशिखा-उपनिषद्में वर्णन आया है कि स्वाभाविक योग एक ही है, अनेक नहीं हैं। वही महायोगके नामसे साधकोंमें प्रसिद्ध है। अवस्था-भेदके अनुसार महायोग ही मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग अथवा राजयोगके रूपमें प्रकाशित होता है।

मन्त्रयोग और जपयोग

योगशास्त्रमें 'मन्त्रयोग' शब्द यद्यपि विभिन्न स्थानोंमें विभिन्न अर्थोंमें प्रयुक्त हुआ है, फिर भी यदि हम मन्त्र-योगका मुख्य अर्थ मन्त्रके आश्रयसे जीवात्मा और परमात्माका सम्मिलन मान लें तो इसमें कोई आपत्ति न होगी। शब्दात्मक मन्त्र चेतन होनेपर उसीकी सहायतासे जीव क्रमशः ऊपर गमन करते-करते शब्दसे अतीत परमानन्दधामतक पहुँच सकता है। वखरी शब्दसे क्रमशः मध्यमा अवस्थाको भेदकर पश्यन्तीमें प्रवेश करना ही मन्त्रयोगका प्रधान उद्देश्य है। पश्यन्ती शब्द स्वप्रकाशमान चिदानन्दमय है—चिदात्मक पुरुषकी वही अक्षय और अमर षोडशी कला है। वही आत्मज्ञान, इष्ट-देवताके साक्षात्कार अथवा शब्दचैतन्यका प्रकृष्ट फल है। इस अवस्थामें पहुँचनेपर जीव कृतकृत्य हो सकता है। इसके बाद अव्यक्त भाव अपने आप उदित होता है। वही शब्दकी तुरीय अवस्था है। मूलाधारसे निरन्तर शब्द-स्रोत ऊपरकी ओर उठ रहा है, यही शब्द समस्त जगत्के केन्द्रमें नित्य विद्यमान है। बहिर्मुख जीव इन्द्रियोंके अधीन होकर विषयोंकी ओर दौड़ रहा है, इसीसे उसे इसका पता नहीं लगता। जब किसी क्रिया-कौशलसे अथवा अन्य किसी उपायसे इन्द्रियोंकी बहिर्गति रुद्ध हो जाती है और प्राण तथा मन स्तम्भित-से हो जाते हैं, तब साधक इस चेतन शब्दको सुननेके अधिकारी होते हैं। षण्मुखी मुद्राद्वारा कृत्रिम उपायसे इस नादके अनुसन्धानकी चेष्टा की जाती है। नोदन अथवा अभिघातजनित शब्दको अनाहत नादमें लीन कर सकनेपर मन्त्र अक्षरसमष्टि ही रह जाता है। उसका सामर्थ्य और प्रकाश अनुभवगोचर नहीं होता। इडा-पिङ्गलाकी गति रुककर प्राण और मनके सुषुम्नाके अन्दर प्रविष्ट होनेपर यह नित्य सारस्वत स्रोत अनुभूत होता है। यही क्रमशः साधकको आज्ञाचक्रमें ले जाता है और वहाँसे बिन्दुस्थान भेदकर क्रमशः सहस्रार-के केन्द्रमें महाबिन्दुपर्यन्त पहुँचा देता है। हंस-मन्त्र, जिसका जीव निरन्तर श्वास-प्रश्वासके साथ जप करता है, गुरुकृपासे प्राणकी विपरीतभावापन्न अवस्थामें सोऽहं-मन्त्रके रूपमें परिणत हो जाता है।

अस्पर्शयोग

माण्डूक्यकारिकामें आचार्य गौडपादने अस्पर्शयोग-का उल्लेख किया है। यद्यपि उस ग्रन्थमें इसका विशेष विवरण नहीं दिया गया है तथापि प्रसङ्गवश तथा विशेषणके रूपमें कुछ वर्णन उसमें मिल जाता है। उससे ऐसा मालूम होता है कि यह योग अत्यन्त दुर्लभ है। क्योंकि साधारण योगी अस्पर्शयोगमें प्रवेश नहीं कर

सकता। सब भूतोंके मङ्गल और आनन्दका निदानस्वरूप यह योग सब प्रकारके विरोधोंके ऊपर प्रतिष्ठित है और वास्तविक अभयपद कहे जाने योग्य है। प्रसङ्गवश किसी-किसी वेदान्त-ग्रन्थमें भी इसका उल्लेख देखा जाता है। जिन कुयोगियोंने निरालम्बपदपर पहुँचनेका अधिकार नहीं प्राप्त किया है, वे आत्मलोप होनेकी आशङ्कासे इस निर्विकल्प परमभूमिमें प्रवेश करनेकी न तो सामर्थ्य ही रखते हैं और न इच्छा ही करते हैं। वस्तुतः अस्पर्शयोग असम्प्रज्ञात अथवा निर्विकल्प समाधिकी ही अवस्थाविशेष है, इसमें कोई सन्देह नहीं। इन्द्रियार्थ सन्निकर्षरूप स्पर्शसे वृत्तिज्ञानका उदय होता है। किन्तु बहिरिन्द्रिय और अन्तःकरणके सम्यक् प्रकारसे निरुद्ध हो जानेपर जिस अस्पर्श-अवस्थाकी अभिव्यक्ति होती है, वह वृत्तिरहित शुद्ध चैतन्यकी भूमिको ही सूचित करती है। न्यायशास्त्रके मतसे भी स्पर्शेन्द्रिय त्वक्के साथ मनका संयोग हुए बिना अन्य किसी प्रकारका ज्ञान नहीं प्रकट हो सकता। इसका कारण यही है कि मनोवहा तथा ज्ञानवहा नाड़ियाँ त्वक्का आश्रय लेकर ही प्रकट होती हैं और वे सभी वायवीय हैं। स्पर्श वायुका धर्म है; अतएव अस्पर्शयोगकी अवस्थामें वायुका स्पन्दन निरुद्ध हो जानेके कारण पूर्वोक्त नाड़ियाँ जब अव्यक्त हो जाती हैं तब एक ओर जैसे मनकी वृत्ति शून्य हो जाती है, दूसरी ओर वैसे ही इन्द्रियाँ निरुद्ध हो जाती हैं। उस समय आत्मा निज स्वरूपमें प्रकाशित रहता है।

शब्दयोग और वाग्योग

प्राचीन आगमशास्त्रोंमें वाग्योग अथवा शब्दयोगके नामसे जिस योगप्रणालीका उल्लेख पाया जाता है, उसका तात्पर्य और रहस्य आजकल बहुत-से लोग प्रायः भूल गये हैं। शैवागमके अन्तर्गत व्याकरण-आगममें भी इस योगसाधनका परिचय मिलता है। जिन्होंने भर्तृहरिके वाक्यपदीय और उसकी साम्प्रदायिक प्राचीन व्याख्याका अनुशीलन किया होगा, उन्हें वाग्योगकी बात अवश्य मालूम होगी। व्याकृत शब्दका वैखरी अवस्थासे मध्यमामें उत्तीर्ण होकर पश्यन्ती-स्वरूपमें प्रवेश कर जाना ही इस योगसाधनका प्रधान उद्देश्य है। पश्यन्ती-अवस्थासे परा-अवस्थामें—अव्याकृत पदमें—गति और स्थिति-प्राप्ति स्वाभाविक नियमसे आप ही हो जाती है। वह किसी भी साधनाका आन्तरिक लक्ष्य नहीं है। वैखरी या स्थूल इन्द्रियग्राह्य शब्दविशेष मिश्र अवस्थामें होनेके कारण उनमें असंख्य आगन्तुक मल विद्यमान रहते हैं। गुरूपदिष्ट प्रणालीसे साधन कर चुकनेपर चाहे जिस शब्दको उसकी स्थूल अवस्थासे मुक्त करके विशुद्ध बनाया जा सकता है। इस शोधन-क्रियाका नाम ही शब्दसंस्कार है। जब शब्द सम्यक् प्रकारसे शुद्ध या संस्कृत हो जाता है तब वह दिव्यवाणी या संस्कृतभाषा, अथवा सृष्टिकारिणी ब्राह्मी शक्तिके रूपमें परिणत हो जाता है। केवल एक शब्दको भी इस प्रणालीसे शुद्ध कर लेनेपर जीव सदाके लिये कृतकृत्य हो सकता है—

एकः शब्दः सम्यग् ज्ञातः सुप्रयुक्तः स्वर्गे लोके च कामधुग् भवति।

जो एक शब्दका भी संस्कार करनेमें समर्थ हुए हैं, उन्हें किसी तरहका अभाव नहीं रह सकता। वह एक ही शोधित शब्द शक्तिके स्वरूपमें प्रकाशित होकर उनके समीप कामधेनुके आकारमें आविर्भूत हो जाता है। शब्दके मर्मको जाननेवाले वसिष्ठ आदि ऋषि इसी उपायसे अलौकिक शक्तिके अधिकारी बन गये थे। आवर्तन अथवा जपयज्ञ इत्यादिके अभ्याससे जब वैखरी शब्दसे आगन्तुक समस्त मल दूर हो जाते हैं तब इडा-पिङ्गलाका अपेक्षाकृत स्तम्भन हो जाता है और सुषुम्ना-पथ कुछ परिमाणमें उन्मुक्त हो जाता है। फिर प्राणशक्तिकी सहायतासे वह शोधित शब्द-शक्ति सुषुम्नारूप ब्रह्मपथका आश्रय लेकर क्रमशः ऊर्ध्वगामिनी होती है। यहाँ शब्दकी सूक्ष्म या मध्यमा नामक अवस्था है। इसी अवस्थामें अनाहत नाद प्रकट होता है और स्थूल शब्द इस विराट् प्रवाहमें निमग्न होकर उससे भर जाता है तथा चेतना-भाव धारण कर लेता है। यही मन्त्र-चैतन्यका उन्मेष-भाव है। साधक इस अवस्थामें पहुँच जानेपर जीवमात्रकी चित्तवृत्तिको अपरोक्षभावसे शब्दरूपमें जान लेता है। देश अथवा कालका व्यवधान शब्दकी इस स्फूर्तिको नहीं रोक सकता। इसके बाद प्रातःकालीन बालसूर्यके समान शब्दब्रह्मरूपी आदित्य साधकके आत्मा अथवा इष्टदेवताके रूपमें प्रकाशित होकर अन्तराकाशका अन्धकार दूर कर देते हैं। आगमशास्त्रमें इसीको 'पश्यन्ती वाक्' कहा जाता है। प्राचीन वैदिक साहित्यमें ऋषित्व-प्राप्ति अथवा मन्त्रसाक्षात्कारके नामसे जिसका

उल्लेख किया गया है, यह वही अवस्था है। आत्मदर्शन, इष्टदेवदर्शन, ज्ञान-चक्षुका उन्मीलन, शिवनेत्रका विकास, षोडशी कलाका उन्मेष अथवा सांख्यवर्णित द्रष्टा पुरुषका स्वरूपावस्थितिरूप कैवल्य—ये सब इसी पश्यन्ती भूमिकी विभिन्न अवस्थाएँ हैं। पश्यन्तीकी अपेक्षा परा-भूमिका पथ अत्यन्त गुप्त है। अतएव यहाँपर उसकी आलोचना करना अप्रासंगिक और अनधिकार चर्चा होगी।

योगमार्ग और वियोगमार्ग

योग और वियोग (अथवा विवेक)-मार्गमें परस्पर क्या भेद है, इस सम्बन्धमें साधारण पाठकोंकी कोई विशेष धारणा है ऐसा मालूम नहीं होता। अवश्य ही आत्यन्तिक परमार्थदृष्टिसे किसी प्रकारका भेद नहीं है, यह सत्य है; परन्तु व्यावहारिक भूमिमें दोनोंमें परस्पर भेद दिखायी पड़ता है और उस भेदके अनुसार सिद्धिमें भी भेद होता है। जीव साधारणतः जिस अवस्थामें संसारमें परिभ्रमण करता रहता है, उसमें स्थूल और सूक्ष्मभाव परस्पर मिले हुए रहते हैं। केवल यही नहीं, सूक्ष्मभावमें स्थूलका अंश और स्थूलभावमें सूक्ष्मका अंश अनिवार्यरूपसे ओतप्रोत है। सुतरां विशुद्ध दृष्टिसे यदि देखा जाय तो दोनोंमेंसे कोई-सा एक दूसरेको छोड़कर नहीं रह सकता। काठके अन्दर अग्निकी तरह, तिलमें तैलकी तरह, दूधमें घीकी तरह, स्थूलके भीतर सूक्ष्म तत्त्व प्रच्छन्नरूपमें निहित है। क्रियाविशेषके द्वारा इसे स्थूलसे अलग कर लेनेकी आवश्यकता होती है। सांख्यादि शास्त्रानुमोदित साधन-प्रणाली इसी वियोग अथवा विवेकमार्गका पक्षपाती है। वेदान्तका पञ्चकोष-विवेक भी एक प्रकारसे विवेक-पन्थके ही अन्तर्गत है। योगियोंका कहना है कि यह वियोग पूर्णरूपेण सिद्ध हो जानेके बाद दोनोंमें योग स्थापित करना आवश्यक होता है। वियोग-साधनाके द्वारा परस्पर पृथक् रूपमें जो दो पदार्थ उपलब्ध होते हैं, वे वस्तुतः पृथक् पदार्थ नहीं हैं—वे दोनों मूलीभूत एक परम पदार्थके ही पृथक् अवभासमात्र हैं, इस तत्त्वकी उपलब्धि करनेके लिये योगप्रक्रियाका अवलम्बन किये बिना काम नहीं चल सकता। स्थूल और लिङ्ग एक दूसरेके साथ आश्लिष्ट होकर जब चरम अवस्थामें एक परम पदार्थके रूपमें परिणत हो जाते हैं तब यह मालूम होता है कि इस मूल अद्वय-भावसे ही स्थूल और सूक्ष्म दोनों भावोंका विकास सम्पन्न होता है।

दृष्टान्तके रूपमें यहाँ सर्वसाधारणके समझने योग्य भाषामें एक तत्त्वका उल्लेख किया जाता है। जिन्हें शास्त्र-ज्ञान है और जो आध्यात्मिक विषयकी कुछ भी जानकारी रखते हैं, वे जानते हैं कि जीवके स्थूल शरीरकी तरह एक सूक्ष्म शरीर भी है। यह सूक्ष्म शरीर साधारणतया स्थूल शरीरके साथ इतनी घनिष्ठतासे आश्लिष्ट है कि दीर्घ कालतक अभ्यास किये बिना मनुष्य केवल इच्छा करके इसको स्थूल शरीरसे पृथक् नहीं कर सकता। परन्तु अलग न कर सकनेपर भी वह अनेक कारणोंसे सहज ही उसके पृथक् होनेका अनुभव कर सकता है। स्वप्नादिमें अथवा जीवित दशाकी किसी-किसी अनुभूतिमें, और सूक्ष्मदर्शियोंद्वारा देखे गये मृत्युकालीन अनुभवमें सूक्ष्म शरीरकी पृथक् सत्ता स्पष्ट ही मालूम हो सकती है। जिस तरह मन्थनकी प्रक्रियाके द्वारा यानी कोल्हूमें पेलकर तिलसे तेल निकाला जाता है, उसी तरह प्रक्रियाविशेषद्वारा स्थूल शरीरसे भी सूक्ष्म शरीरको अलग किया जा सकता है। सम्पूर्णरूपमें न सही, आंशिकरूपमें प्रायः सभी अभ्यास करनेवाले इसे कर सकते हैं। इस अवस्थामें स्थूल शरीर अकर्मण्यवत् कंकड़-पत्थरकी तरह पड़ा रहता है। और सूक्ष्म शरीर उससे बाहर निकलकर नाना स्थानोंमें घूम-फिरकर पुनः जब स्थूल शरीरमें घुस जाता है तब वह चैतन्य प्राप्त कर लेता है और उसमें पहलेकी तरह ही ज्ञान और क्रियाका सञ्चार हो जाता है। यह सूक्ष्म शरीर भौतिक आवरणके द्वारा प्रतिरुद्ध नहीं होता, और न स्थूल जगत्का कोई भी नियम विशेषरूपसे इसपर प्रभाव डाल सकता है। कोई-कोई योगी घरके अन्दर बन्द रहकर और स्थूल शरीरको जहाँ-का-तहाँ रखकर भी, सूक्ष्म शरीरके द्वारा दीवाल आदि तथाकथित आवरणात्मक घेरेको भेदकर बहिर्जगत्में भ्रमण कर सकते हैं। इस अवस्थामें उनका स्थूल शरीर घरके अन्दर निष्क्रिय अवस्थामें आबद्ध रहता है। कोई भी मनुष्य अपनी इन्द्रियोंद्वारा इस स्थूल शरीरका प्रत्यक्ष अनुभव कर सकता है। इस दृष्टान्तसे यह स्पष्ट हो जाता है कि जो शरीर घरमें आबद्ध रहता है वह स्थूल शरीर है और जो निकलकर इधर-उधर विचरण करता है वह सूक्ष्म शरीर है। दोनों शरीर परस्पर सम्बद्ध होनेपर भी पृथक् हैं। यह पार्थक्य वियोगमार्गके द्वारा उपलब्ध होता है। परन्तु एक ऐसी अवस्था भी होती है जिसमें यह निर्णय करना कठिन हो जाता है कि वह पूर्वलिखित देह

स्थूल है या सूक्ष्म। क्योंकि ऐसा भी देखा जाता है कि एक योगी घरके अन्दर बन्द रहकर जब घरसे बाहर निकले तब घरमें पहलेके समान स्थूल शरीर आसनपर नहीं रहा; अर्थात् वह समस्त शरीर लेकर ही बाहर निकल गये और इच्छानुसार घूमते रहे तथा किसी-किसीको दिखायी भी पड़े। जिस शरीरसे वह घरसे निकलकर दीवाल आदि आवरण भेदकर बाहर चले गये, वह लौकिक स्थूल शरीर नहीं था—यह कहना न होगा। क्योंकि वैसा शरीर प्रतिघात-धर्मविशिष्ट दीवालको भेदकर जानेमें समर्थ नहीं होता। और साथ ही वह सूक्ष्म शरीर नहीं है, यह भी निश्चित है। क्योंकि वह यदि सूक्ष्म शरीर होता तो स्थूल शरीर निष्क्रियरूपमें आसनपर पड़ा रहना चाहिये था। योगी लोग ऐसे देहको सिद्ध देह कहते हैं। यह सिद्धि स्थूल और सूक्ष्मके परस्पर अत्यन्त घन संश्लेषणसे उत्पन्न होती है। इसमें स्थूल और सूक्ष्म दोनोंके धर्म दृष्टिगोचर होते हैं; इस कारण इसे एक हिसाबसे स्थूल भी कह सकते हैं और साथ ही सूक्ष्म भी कह सकते हैं। परन्तु वास्तवमें वह न तो स्थूल है, न सूक्ष्म। इस अवस्थाको प्राप्त करनेके लिये योगमार्गका अवलम्बन आवश्यक है। कहना नहीं होगा कि सर्वारम्भमें इस प्रकारका योग सम्भव नहीं। पहले वियोगमार्गकी साधनाके द्वारा मिश्रसत्ताके अन्दर वर्तमान दोनों सत्ताओंको पृथक् कर लेना होता है और उसके बाद योगमार्गकी साधनाके द्वारा उन दोनोंको मिलाकर एक कर लेना होता है।

योग और वियोगमार्गका यही संक्षिप्त परिचय है। इससे अधिक यहाँ इसकी आलोचना करना अप्रासङ्गिक होगा।

नादानुसन्धान

पहले शब्दयोगकी आलोचना करते हुए जो कुछ कहा गया है, उससे नादानुसन्धानका तत्त्व भी कुछ अंशमें समझमें आ जायगा। बद्ध जीव श्वास-प्रश्वासके अधीन होकर निरन्तर इडा-पिङ्गला-मार्गमें चल रहा है। उसका सुषुम्ना-पथ प्रायः बन्द है। इसीलिये उसकी इन्द्रियाँ और चित्त सब बहिर्मुख हैं। जो अखण्ड नाद जगत्के अन्तस्तलमें, आकाशमण्डलमें निरन्तर ध्वनित हो रहा है, उसे वह चित्त और प्राणोंकी विक्षिप्तताके कारण सुन नहीं पाता। परन्तु जिस समय गुरुकृपासे तथा क्रिया-विशेषके द्वारा सुषुम्ना-मार्ग उन्मुक्त होता है उस समय प्राण स्थिर और सूक्ष्म अवस्थाको प्राप्त होकर उसमें प्रविष्ट होते हैं और उस शून्य-पथसे मन अनाहत ध्वनिको श्रवण करता है। निरन्तर इस ध्वनिका अनुसरण करते-करते मन क्रमशः निर्मल और शान्त अवस्थाको प्राप्त करता है। जब मन पूर्णरूपेण स्थिर हो जाता है तब फिर नादध्वनि नहीं सुनायी पड़ती। उस समय चिदात्मक आत्मा अपने स्वरूपमें स्थित होकर बाह्य प्रकृतिके स्पर्शसे मुक्ति प्राप्त कर लेता है।

नाद मूलतः एक होनेपर भी औपाधिक सम्बन्धके कारण विभिन्न स्तरोंमें विभक्त है। योगियोंने साधारणतः इस प्रकारके सात स्तरोंका उल्लेख किया है। शास्त्र जिसको ओंकार अथवा प्रणवका स्वरूप कहते हैं, वही उपाधिरहित शब्द-तत्त्व है। वैयाकरणोंने तथा किसी-किसी प्राचीन साधक-सम्प्रदायने 'स्फोट' नामसे इसकी व्याख्या की है। यह स्फोट ही अखण्ड सत्ताका ब्रह्म-तत्त्वका वाचक है। अर्थात् इसीसे ब्रह्मभावकी स्फूर्ति होती है। प्रणव ईश्वरका वाचक है, इस बातका भी तात्पर्य यही है। वाचक स्फोट शब्दब्रह्मके रूपमें और वाच्य सत्ता परब्रह्मके रूपमें वर्णित है। अतएव, एक तरहसे, ब्रह्म ही ब्रह्मका प्रकाशक है, यह कहा जा सकता है। स्वप्रकाश ब्रह्म अपने स्वरूपके अतिरिक्त और किसी पदार्थके द्वारा प्रकाशित नहीं हो सकता—यह कहनेकी जरूरत नहीं। परन्तु स्फोट या शब्दतत्त्व जबतक जीवके लिये अव्यक्त रहता है तबतक उसके द्वारा कोई प्रयोजन सिद्ध नहीं होता। इसीलिये योगी यथाविधि ध्वनि और नादका अवलम्बन करके इसको अभिव्यक्त करते हैं। कुण्डलिनीका उद्बोधन भी कुछ अंशोंमें इसी कार्यके समान है। मूलाधारसे नाद उठना आरम्भ होता है और सहस्रारमें जाकर लयको प्राप्त हो जाता है। साधकका मन इस नादके साथ युक्त होनेपर अनायास परब्रह्मपदतक उठकर चिन्मय आकार धारण करता है और चैतन्यके अन्दर अपने-आपको मिला देता है।

हठयोगप्रदीपिका, योगतारावलि तथा अन्यान्य अनेक ग्रन्थोंमें इस नादानुसन्धानका विस्तृत वर्णन मिलता है।

असम्प्रज्ञात समाधि

पातञ्जल योगशास्त्रमें असम्प्रज्ञात समाधि दो प्रकारकी बतलायी गयी है—भवप्रत्यय और उपायप्रत्यय। चित्त-

वृत्तिका सम्यक् निरोध ही असम्प्रज्ञात समाधिका लक्षण है। चित्त आत्माका अत्यन्त निकटवर्ती है,—यहाँतक कि दोनोंमें स्व-स्वामि-सम्बन्ध वर्तमान है। व्युत्थान अवस्थामें द्रष्टा पुरुष अपना स्वरूप भूलकर वृत्तिसंकुल चित्तके साथ अपनेको अभिन्न समझता है और वृत्तियोंका आकार धारण कर लेता है। परन्तु जब वृत्तियोंका निरोध हो जाता है तब उसके लिये इस प्रकार वृत्तियोंका आकार धारण करना सम्भव नहीं होता। इस वृत्तिहीन अवस्थामें पुरुष चैतन्य प्राप्त करके द्रष्टा या साक्षीके रूपमें अवस्थित होता है। अथवा गभीर अज्ञानसे आच्छन्न होकर एक ओर जिस प्रकार विषयज्ञानशून्य हो जाता है, दूसरी ओर उसी प्रकार अपने चित्स्वरूपकी उपलब्धिसे भी वञ्चित रहता है। शास्त्रानुसार यही प्रकृति-लय अथवा जड समाधिकी अवस्था है। यह योगियोंके लिये कदापि काम्य नहीं। वृत्तिहीन होनेसे यद्यपि यह असम्प्रज्ञात समाधिके अन्तर्गत ही है तथापि ज्ञानका उन्मेष न होनेके कारण यह योगावस्था नहीं है। पतञ्जलि इसीको भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात कहते हैं। प्रकृतिलीनकी तरह विदेह देवता भी इसी अवस्थामें रहते हैं। योगियोंकी वास्तविक योगावस्था उपायप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधिके रूपमें ही साधकसमाजमें परिचित है। 'उपाय' का अर्थ यहाँपर प्रज्ञा अर्थात् शुद्ध ज्ञान समझना चाहिये। सम्यक् ज्ञान उत्पन्न होकर निरुद्ध होनेपर जिस असम्प्रज्ञात समाधिका आविर्भाव होता है, उसकी तुलना ज्ञानके अनुदयकालीन असम्प्रज्ञात समाधिके साथ कभी नहीं हो सकती। भवप्रत्यय-अवस्थामें कुछ समयतक चित्त निरुद्ध रहनेपर भी कालान्तरमें उसका व्युत्थान अवश्यम्भावी है; क्योंकि तबतक चित्तके संस्कार सम्पूर्णरूपमें वर्तमान रहते हैं। परन्तु प्रज्ञा उत्पन्न होनेपर क्रमशः संस्कारोंका दाह करनेसे जो असम्प्रज्ञात समाधि आविर्भूत होती है, उसमें व्युत्थानकी कोई आशङ्का नहीं रहती। वास्तवमें उसीको एक प्रकारसे कैवल्यका पूर्वास्वाद कह सकते हैं।

बौद्ध योगी प्रतिसंख्यानिरोध और अप्रतिसंख्यानिरोध नामसे जो दो प्रकारके निरोधका वर्णन करते हैं, वे अधिकांशमें उपायप्रत्यय और भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधिके ही समान हैं। सम्प्रज्ञात समाधिमें प्रवेश किये बिना असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त करना कभी योगियोंके लिये प्रार्थनीय नहीं है। अविद्यादि क्लेशोंका दाह न कर केवल-मात्र वृत्तियोंका निरोध कर लेनेसे ही पुरुष आत्मस्वरूपमें अवस्थित होनेमें समर्थ नहीं होता। ज्ञानके अतिरिक्त अविद्याका बीज नष्ट करनेका और कोई उपाय नहीं है। क्रियायोगके द्वारा अर्थात् तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधानका अनुष्ठान यथाविधि करनेपर भी अविद्या-संस्कारको दग्ध नहीं किया जा सकता। परन्तु इसी कारण यह नहीं कहा जा सकता कि क्रियायोग निष्फल है; क्योंकि क्रियायोगके प्रभावसे संस्कारोंका स्थूल-रूप कट जाता है और वह सूक्ष्म आकार धारण कर लेता है। तदनन्तर प्रसंख्यान या ज्ञानाग्नि प्रज्वलित होते ही वह दग्ध हो जाता है, और पुनः जाग्रत होनेकी शक्तिसे रहित हो जाता है। सम्प्रज्ञात समाधिकी प्रत्येक भूमिमें ही उसके आश्रयसे ज्ञानका विकास होता है। फिर सस्मित भूमिमें सालम्ब ज्ञानकी चरम शुद्धि सम्पन्न होती है। इसका पारिभाषिक नाम ग्रहीतसमापत्ति है। श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा— ज्ञानप्राप्तिका यही स्वाभाविक क्रम है। 'श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानम्' गीताके इस वचनमें भी ज्ञान-प्राप्तिके मूलमें श्रद्धाको ही स्थापित किया गया है। श्रद्धा-हीन व्यक्ति लाख प्रयत्न करनेपर भी ज्ञान प्राप्त करनेमें समर्थ नहीं होता। भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधिमें चित्तका निरोध होनेपर भी अविद्याकी निवृत्ति नहीं होती। अविद्या तथा तज्जनित संज्ञा वर्तमान रहनेपर आत्मा मुक्ति नहीं प्राप्त कर सकता, यही योगशास्त्रका सिद्धान्त है।

निर्माणकाय और निर्माणचित्त

निर्माणकाय और निर्माणचित्तका विषय योगशास्त्रमें विशेषरूपसे आलोचित हुआ है। उच्च श्रेणीके योगी अनेक समय इसकी रचना करके आवश्यकतानुसार कार्य पूरा कर लेते हैं। लौकिक साहित्यमें इस प्रकारकी देह अथवा चित्तका वर्णन कहीं न होनेके कारण साधारणतः बहुत-से लोग इससे अपरिचित हैं। संसारमें हम साधारणतः जिस देहसे परिचित हैं वह भौतिक देह है। पञ्चभूत—उपादान-रूप हों अथवा एक उपादान है और अन्य सब उपष्टम्भक-रूपमें हों—परस्पर संश्लिष्ट होकर स्थूल देहकी रचना करते हैं। इस रचनाके मूलमें अथवा भौतिक संयोगके मूलमें देहधारी जीवके पूर्वजन्मार्जित प्रारब्धकर्म वर्तमान रहते हैं। प्रारब्ध कर्मसे देह उत्पन्न होती है। देहकी आयु अथवा स्थितिकाल, और उस देहमें जितने सुख-दुःखका भोग होता है वह उस प्रारब्धकर्मके द्वारा ही नियन्त्रित

होता है। परन्तु योगी केवल अपने सङ्कल्पबलसे अर्थात् प्रारब्धकर्मकी सहायताके बिना भी देहका निर्माण कर सकते हैं और करते भी हैं। अवश्य ही इस प्रकार देह-निर्माणकी नाना प्रकारकी प्रणालियाँ हैं। मन्त्रबलसे, द्रव्यविशेषके प्रभावसे, तपस्याके फलसे और समाधिसिद्ध योगीके योगके प्रभावसे इस प्रकार देह बनायी जा सकती है। विशिष्ट और प्राक्तन कर्म रहनेपर, केवल योनिविशेषमें जन्म ग्रहण करनेसे भी ऐसी देह प्राप्त हो जाती है। दृष्टिभेदसे इस निर्माणदेहको कोई-कोई निर्माणचित्त भी कहते हैं। न्यायकुसुमाञ्जलिमें उदयनाचार्यने प्रथम स्तबकके आरम्भमें पातञ्जल-सम्प्रदायका निर्देश करते हुए 'निर्माणकाय' शब्दका प्रयोग किया है। बौद्ध धर्मशास्त्रमें सर्वत्र धर्मकाय, सम्भोगकाय इत्यादिके साथ निर्माणकाय-का भी उल्लेख देखा जाता है। प्राचीन और मध्यकालीन बहुत-से बौद्ध दार्शनिक ग्रन्थोंमें इन सब भिन्न-भिन्न देहोंका विशेष वर्णन है। खोज करनेकी इच्छा रखनेवाले पाठकों-को वसुबन्धु, असङ्ग, हरिभद्र आदि आचार्योंके ग्रन्थोंको देखनेसे इस विषयमें बहुत-सी बातें मालूम हो सकती हैं। पञ्चशिखाचार्यने एक स्थानमें लिखा है कि परमर्षि कपिलने करुणावश निर्माणचित्तका अवलम्बन कर अपने शिष्य जिज्ञासु आसुरिको षष्टितन्त्रका उपदेश दिया था। निर्माणकाय और निर्माणचित्तमें वास्तविक कोई भेद नहीं। लौकिक देह और लौकिक चित्तमें जो भेद है उस प्रकारका कोई भेद योगिसङ्कल्पनिर्मित देह और चित्तमें नहीं रहता; क्योंकि सिद्ध योगीके सङ्कल्पसे जिस आकारकी उत्पत्ति होती है वह देखनेमें देहके समान होनेपर भी वास्तवमें वह चित्तके सिवा और कुछ भी नहीं है। वह इच्छाशक्तिके प्रभावसे निर्मित होता है, ऐसा प्रसिद्ध है।

यह निर्माणचित्त या निर्माण देह एक होनेपर भी व्याव-हारिक दृष्टिसे भिन्न रूपोंमें प्रतिपादित होता है। प्रयोजक चित्त और प्रयोज्य चित्त नामक जो निर्माणचित्तके दो पृथक् पृथक् भेद बतलाये जाते हैं, वे व्यवहारमूलक हैं। योगीके योगबलसे जो निर्माणचित्त बनता है उसकी प्रधान विशेषता यह है कि उसमें शुक्ल, कृष्ण या अन्य किसी प्रकारका कर्माशय नहीं रहता। अन्यान्य उपायसे रचित होनेपर निर्माणचित्तमें किसी-न-किसी आकारका कर्म-संस्कार लगा ही रहता है। इसी कारण ज्ञानलिप्सु अधिकारी शिष्यको ज्ञानका उपदेश देते समय योगी इस प्रकार चित्तनिर्माण करके उपदेश देते हैं। निर्माणदेहका अवलम्बन करके जो ज्ञानोपदेश आदि दिया जाता है उसमें भ्रम, प्रमाद आदि-की सम्भावना नहीं रहती। वास्तवमें यही गुरुदेह है। भौतिक देहसे तत्त्वज्ञानका उपदेश संशय अथवा विपर्यय-शून्य रूपमें नहीं दिया जा सकता। शुद्ध अस्मिता-तत्त्वसे यह देह निर्मित होती है। जैनाचार्योंने आचार्यदेह-के रूपमें जिस देहका वर्णन किया है, वह बहुत कुछ इसी जातिका है।

ब्रह्मचर्य और ऊर्ध्वरेता

आध्यात्मिक साधनामें उन्नति करनेके लिये ब्रह्मचर्यका विशेषरूपसे पालन करनेकी आवश्यकता है। वैदिक, तान्त्रिक, बौद्ध, जैन एवं अन्यान्य देशोंके अन्यान्य प्रकार-के धर्मसम्प्रदायोंमें भी इसकी आवश्यकता बतलायी गयी है। जिन ऋषियोंने आश्रमचतुष्टयकी व्यवस्था की थी उन्होंने भी इसीलिये सर्वप्रथम ब्रह्मचर्यको स्थान दिया था। ब्रह्मचर्यका पालन किये बिना शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक, किसी प्रकारका बल सञ्चित नहीं होता और बलका सञ्चय हुए बिना कार्यमें सिद्धि प्राप्त करनेकी आशा आकाशकुसुममात्र है। शास्त्रमें कहा है—'नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः'; अतएव इसमें कोई सन्देह नहीं कि ब्रह्मचर्यके बिना आत्माकी उपलब्धि नहीं हो सकती। ब्रह्मचर्यका वास्तविक स्वरूप क्या है, यह बतलानेके लिये अनेकों प्रकारकी बातें कहनी चाहिये। परन्तु यह सोचकर कि वर्तमान प्रबन्धमें इस सम्बन्धमें विस्तारसहित आलोचना करना उचित नहीं, यहाँ केवल अत्यन्त आवश्यक दो-एक बातोंका उल्लेख किया जायगा।

साधारणतः लोग वीर्यधारणको ही ब्रह्मचर्य समझते हैं। वीर्यधारण ब्रह्मचर्यका एक प्रधान अङ्ग है, इसमें सन्देह नहीं और इस अङ्गका सम्यक् रूपसे पालन करनेसे इसके अन्यान्य अङ्ग सहज ही सिद्ध हो जाते हैं। जो लोग अष्टाङ्गमैथुनके त्यागको ब्रह्मचर्य बताते हैं, वे भी इस वीर्यरक्षाकी ओर ही अपना लक्ष्य रखकर इस प्रकारके लक्षण निर्धारित करते हैं। यह परिच्छिन्न ब्रह्मचर्य योगशास्त्रमें यमके अन्तर्गत माना गया है। बौद्धोंने भी शीलसम्पत्तिके अन्दर इसको प्रधान स्थान प्रदान किया है। जैन और अन्यान्य शास्त्रोंमें भी प्रायः उसी रूपमें देखा जाता है। ऋषिप्रणीत धर्मशास्त्र तथा गृह्य और

धर्मसूत्रादिमें ब्रह्मचारीकी आदर्श दिनचर्याके विषयमें बहुत-सी बातें कही गयी हैं।

जो लोग ब्रह्मचर्यके तत्त्वकी खोज करना चाहते हैं, वे थोड़ा-सा अनुसन्धान करनेपर सहज ही समझ सकते हैं कि बिन्दुका संरक्षण, संशोधन और उद्बोधन—ये तीन ही ब्रह्मचर्यके यथार्थ उद्देश्य हैं। ब्रह्ममें अथवा ब्रह्मपथमें जिसके द्वारा सञ्चार नहीं होता वह वास्तविक ब्रह्मचर्य नहीं। जो शास्त्रसिद्ध ब्रह्मचर्यसम्पन्न हैं वह वस्तुतः एकमात्र ब्रह्मपथमें ही सञ्चरण करते हैं। क्योंकि वासना, मिथ्या सङ्कल्प, इन्द्रिय-चाञ्चल्य और चित्तकी विक्षेपवृत्ति निवृत्त होनेपर बिन्दुकी जो आपेक्षिक साम्यावस्था होती है, वही ब्रह्मचर्य-प्रतिष्ठाकी प्रथम भूमि है; बिन्दुके क्षरणसे संसार, और बिन्दुकी स्थिरतासे अमृतत्व अथवा मोक्ष सिद्ध होता है। गणितशास्त्रमें जिस तरह वृत्त और त्रिकोण आदिका केन्द्र ही बिन्दु कहलाता है, उसी तरह देहतत्त्वविद्गण भी देहके अथवा कोषके केन्द्रको ही बिन्दु नामसे ग्रहण करते हैं। अन्नमय कोष या स्थूल शरीर जिसके आधारपर प्रतिष्ठित है, उसीको अन्नमय कोषका केन्द्र या स्थूल बिन्दु कहा जा सकता है। इसी तरह जिन प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय कोषके आधारपर सूक्ष्म शरीर गठित हुआ है, उनके भी कोषगत केन्द्ररूपमें एक-एक बिन्दु है। वेदान्तकी परिभाषाके अनुसार साधारणतः आनन्दमय कोषको ही कारण-शरीर कहा जाता है। कहना नहीं होगा कि इसका भी केन्द्र है और यही अमृतबिन्दुके नामसे परिचित है। ये सब बिन्दु वस्तुतः एक ही महाबिन्दुके देशगत और संस्कारगत भेदमात्र हैं। जबतक औपाधिक भेद वर्तमान रहता है तबतक यह भेद अनिवार्य है। इस भेदको मानकर ही क्रमशः इसके अतिक्रम करनेकी चेष्टा करनी होगी। जिस कारणसे बिन्दु क्षरित होता है, उसको रोके बिना बिन्दुकी ऊर्ध्वगति तो दूर रही, उसकी स्थिरता भी सम्भव नहीं। पहले स्थिररेता हुए बिना कोई भी ऊर्ध्वरेता-भूमिपर आरोहण नहीं कर सकता। जो लोग अप्राकृत कामबीजका रहस्य जानते हैं और जिन्होंने गुरूपदिष्ट प्रणालीसे रस-तत्त्वका सम्यक् रूपसे परिशीलन किया है, वे इसे सहज ही समझ सकते हैं। साधारणतः हठयोगी कहा करते हैं कि बिन्दुके स्थिर होनेपर प्राण भी स्थिर हो जाता है और प्राणके स्थिर होनेपर बिन्दु भी स्थिर हुए बिना नहीं रह सकता। इसी प्रकार बिन्दुके साथ मनका और मनके साथ प्राणका परस्पर सम्बन्ध समझना चाहिये। कौशलसे इनमेंसे किसी एकको भी बद्ध कर लेनेपर शेष दोको अधीन करना सहज हो जाता है। हठयोगशास्त्रमें तथा योगवासिष्ठरामायणमें इस सम्बन्धमें प्रासङ्गिक अन्यान्य बातें भी लिखी हैं। शास्त्रका यह सिद्धान्त अत्यन्त सारगर्भित है; क्योंकि हमने पहले ही कहा है कि एक ही बिन्दु आधारभेदसे भिन्न-भिन्न स्थानोंमें भिन्न-भिन्न रूपोंमें प्रकाशित हुआ है। अतएव साधकके पूर्वसंस्कार तथा योग्यताके अनुसार चाहे जिस स्थानमें संयम सम्भव हो, उसीसे अन्यान्य स्थानगत विक्षेप भी निवृत्त हो जाता है एवं वहाँ-वहाँके बिन्दु भी स्थिरभावको प्राप्त हो जाते हैं।

चक्षु जिस समय रूप देखता है, श्रोत्र जिस समय शब्द ग्रहण करता है और अन्यान्य इन्द्रियाँ जिस समय अपना-अपना विषय ग्रहण करती हैं, उस समय वास्तवमें देहके मध्यमें स्थित बिन्दु ही क्षरित होकर उस-उस स्थानमें विषय-प्रतिभासके रूपमें जन्म ग्रहण करता है। बिन्दुका क्षरण हुए बिना विषय ग्रहण करना असम्भव है। अतएव जबतक हम इन्द्रियोंके मार्गसे विषय ग्रहण करते हैं तबतक तथाकथित रूपमें वीर्यरक्षा करनेपर भी व्यभिचार होता ही है। विषयका भेद हट जानेपर जब सर्वत्र ही ब्रह्म-साक्षात्कार होता है तब समझना चाहिये कि व्यभिचार निवृत्त हो गया है और साधक ब्रह्मचर्यमें स्थित हो गया है। बिन्दु क्षरित हुए बिना अखण्ड एवं कूटस्थ ब्रह्मतत्त्व अपने सामने स्वयं प्रकाशित नहीं हो सकता। अतएव ब्रह्मकी जो स्वयं-प्रकाश अवस्था है, जिस अवस्थामें एकमात्र विशुद्ध चैतन्य ही अपने सामने आप प्रकाशित है, वह भी ब्रह्मचर्यकी अवस्था है। उस अवस्थामें बिन्दुके क्षरित होनेपर भी वह सरल मार्गसे सम्पन्न होता है, इस कारण अद्वैत-भावमें व्याघात नहीं पहुँचता, भेदप्रतीति उत्पन्न नहीं होती और विषयसत्ता भी भासमान नहीं होती। यह अवस्था रहस्यदृष्टिसे 'उपकुर्वाण ब्रह्मचर्य' की अवस्था है। इसीका अनुकरण करके समाजके अन्दर भी उपकुर्वाण ब्रह्मचर्यकी व्यवस्था की गयी है। गुणभेदसे उपकुर्वाण ब्रह्मचर्यके तीन भेद हैं—शुक्ल, रक्त और कृष्ण। यहाँपर इनकी आलोचना नहीं करनी है। परन्तु जिसे नैष्ठिक ब्रह्मचर्य कहते हैं, उसमें बिन्दुक्षरण बिल्कुल ही सम्भव नहीं है। बिन्दुका

क्षरण नहीं हो सकता, इसी कारण उस निर्गुण ब्रह्मचर्यावस्थाकी गणना अव्यक्तभावके अन्दर होती है। सामाजिक दृष्टिसे विवाह न करना और विवाह करके स्वपत्नीके साथ संयत रहना दोनों ब्रह्मचर्यके स्वरूप हैं। पर-स्त्रीके प्रति तनिक भी चित्तमें आसक्ति उत्पन्न हो जानेपर ब्रह्मचर्यावस्थासे पतन हो जाता है। क्योंकि चित्तकी वह अवस्था व्यभिचारके ही अन्तर्गत मानी गयी है। स्वदाराके प्रति निरत रहनेपर भी चित्तसंयमके तारतम्यके अनुसार गुणभेदसे गृहस्थका ब्रह्मचर्य सात्त्विक, राजसिक और तामसिक तीन प्रकारका होता है।

बिन्दुका शोधन सम्यक् प्रकारसे हुए बिना अन्य क्रिया-कौशलद्वारा उसे स्थिर करनेपर भी उसमें स्थायित्व नहीं आता। क्योंकि संस्कारात्मक मलके आकर्षणसे निर्दिष्ट स्थितिकाल अतीत होनेके बाद बिन्दु पूर्वकी तरह नीचेकी ओर गतिशील हो जाता है। वैदिक तथा तान्त्रिक साधनामें बिन्दु-शोधनके अनेक प्रकारके उपाय निर्दिष्ट किये गये हैं। महायानसम्प्रदायके बौद्धोंके अन्दर भी वज्रयान, मन्त्रयान एवं सहजयानके साधनमार्गोंमें इस प्रकारके सूक्ष्म तथा अकृत्रिम उपायका वर्णन पाया जाता है। हठयोगमें अपना विशेष अधिकार प्राप्त करनेके लिये भी इस प्रकार बिन्दुस्थिरताके उपायका अवलम्बन किये बिना काम नहीं चल सकता। बिन्दु शुद्ध होनेपर ही वह स्वभावतः स्थिर होता है। इस स्थिर बिन्दुको किसी अलौकिक प्रक्रियाके द्वारा विक्षुब्ध कर लिया जाय तो वह स्वभावतः ही ऊर्ध्व दिशामें सञ्चरणशील हो जाता है। बिन्दुकी यह ऊर्ध्वगति प्रबुद्ध कुण्डलिनीके सहस्रारके आकर्षणसे ऊर्ध्वप्रवाहका नामान्तर है। बिन्दु क्रमशः स्थूलभाव छोड़कर सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम अवस्थाको प्राप्त होता है और अन्तमें सहस्रदलकमलकी कर्णिकामें स्थित महाबिन्दुके साथ मिल जाता है। यही चित्‌चन्द्रमाका षोडशी कलारूप अमृत-बिन्दु है। नाभिग्रन्थिका भेद करके बिन्दुको ऊर्ध्वस्रोतमें संश्लिष्ट कर देना ही उपनयन या दीक्षाका यथार्थ रहस्य है। नाभिचक्रसे ऊपर उठे बिना बिन्दु माध्याकर्षणके चक्रसे मुक्ति नहीं प्राप्त कर सकता। माध्याकर्षणके चक्रके अन्दर रहना संसारका ही दूसरा नाम है। ब्रह्मचर्यकी साधनाके द्वारा बिन्दुको विषय-जगत्‌से पृथक् करके, उसे पवित्र बनाकर, ब्रह्ममार्गमें लगाना ही संसारसे मुक्ति प्राप्त करनेका एकमात्र उपाय है। बिन्दुके विक्षुब्ध होकर ऊर्ध्वकी ओर सञ्चरण करनेपर ही नादका विकास होता है। अतएव नाभिचक्रसे ऊपर स्वाभाविक खेल नाद एवं ज्योतिके रूपमें अनुभूत होता है। यही शब्दब्रह्मके सञ्चारकी अवस्था है। इसके बाद नाद, ज्योति इत्यादिकी पूर्णतासे जो परम भावका उदय होता है, वही निजबोधरूप आत्मज्ञानका विकास है। इसका विशेष विवरण 'दीक्षा-तत्त्व' तथा तत्सम्बन्धी षडध्वशुद्धिकी आलोचनाके अङ्गीभूत है।

भगवान् पतञ्जलिने यह निर्देश किया है कि ब्रह्मचर्य धारण करनेसे वीर्यकी प्राप्ति होती है। वास्तवमें ब्रह्मचारीकी अवस्थाका ही वर्णन योगसूत्रमें प्रकारान्तरसे श्रद्धारूपमें किया गया है। ब्रह्मचर्यसम्भूत वीर्यकी प्राप्ति होनेपर देहके अन्दर दिव्य तेज अथवा विद्युत्-शक्तिका विकास होता है—इस तेजकी अधिकताके कारण चित्तकी चञ्चलता नष्ट हो जाती है, प्राणोंकी गति स्थिर हो जाती है और ध्येयकी ओर चित्तका एकतान प्रवाह उत्पन्न होता है। इसीका दूसरा नाम ध्यान अथवा स्मृति है। उपासनाका यही स्वरूप है। क्रमशः इन सबके घनीभूत होते-होते चित्तकी समाधि-अवस्था उत्पन्न होती है। चित्तके समाहित होनेपर ध्येय वस्तु आवरणविमुक्त होकर उज्ज्वलरूपमें स्वीयभावकी ज्योतिसे उद्भासित और प्रकाशित हो उठता है। उस समय चित्त निरोहित हो जाता है और एकमात्र ध्येय ही उसके अनुभव-क्षेत्रमें जागरूक रहता है। कहना नहीं होगा कि यह ध्येय चित्का ही एक आकारविशेष है, यह चित्तसे भिन्न कोई पदार्थ नहीं है। इस प्रकाशको प्रज्ञाका उन्मेष अथवा ज्ञानचक्षुका खुल जाना कहते हैं। इस प्रज्ञाके निरुद्ध होनेके बाद जिस असम्प्रज्ञात समाधिका उदय होता है, वही वास्तवमें योग कहलाने योग्य है। ब्रह्मचर्य योगकी पूर्णावस्था प्राप्त करनेके लिये नितान्त आवश्यक है, इस संक्षिप्त विवरणसे सम्भवतः यह बात पाठकोंको अवश्य मालूम हो जायगी।

सिद्धिसे पारमार्थिक हानि

आध्यात्मिकमार्गमें सिद्धिका स्थान क्या है, इस विषयमें विभिन्न देशों तथा विभिन्न कालोंमें नाना प्रकारकी बातें कही गयी हैं। यहाँपर उन सबकी चर्चा करना अप्रासङ्गिक मालूम होता है। फिर भी सिद्धिकी सार्थकता

क्या है एवं कौन सिद्धि किस समयमें आध्यात्मिक साधनामें बाधक समझी जाने योग्य है, इसका यहाँ विचार करना आवश्यक है। बहुत लोगोंका ऐसा विश्वास है कि सिद्धि वाञ्छनीय नहीं और उसकी प्राप्ति होनेपर मुमुक्षु योगीके योगमार्गमें विघ्न उत्पन्न होता है। इस विश्वासके मूलमें कुछ सत्य है, इसमें कोई सन्देह नहीं। परन्तु असलमें यह विश्वास भ्रान्त मालूम होता है, क्योंकि प्रत्येक वस्तुका सत् और असत् दो प्रकारका व्यवहार हो सकता है। व्यवहारके दोषसे वस्तु-सत्ता आक्रान्त नहीं होती। अग्निका स्पर्श करनेसे अबोध शिशुकी सुकुमार देह जल जाती है, इस कारणसे अग्निकी निन्दा करना अथवा उसका त्याग करना बुद्धिमानीका काम नहीं। अग्नि अपने स्वभावके अनुसार अवश्य कार्य करेगी। जो उसके स्वभावको जानकर और उसे नियन्त्रित करके अपना अभीष्ट कार्य पूरा कर सकता है, उसीको चतुर कहना उचित है। अग्निसे व्यवहारानुसार अच्छा या बुरा दोनों प्रकारका कार्य सम्पन्न होता है। परन्तु इसी कारण अग्निको उन सब कार्योंका दायी मान लेनेसे काम नहीं चलता। शक्तिमात्रको इसी प्रकार समझना चाहिये।

मधुमती भूमि और योगके विघ्न

भगवान् पतञ्जलिका नाम जिस योगसम्प्रदायके साथ संश्लिष्ट है, उसमें चार प्रकारके योगियोंका निर्देश मिलता है। उनमें प्रथम अवस्थापन्न योगियोंको 'प्रथमकल्पिक' कहा गया है। ये लोग अष्टाङ्गयोगसम्पन्न होनेपर ही योगभूमिमें सद्यः प्रवेश करते हैं, इसलिये इनकी गणना सबसे निम्न श्रेणीमें होती है। ये स्थूल समाधिसिद्ध हैं अर्थात् वितर्कानुगत समाधिमें अधिकार प्राप्त करनेके कारण इनमें अन्तर्ज्योतिका स्फुरण होना आरम्भ हुआ है। चित्त समाहित हुए बिना ज्योतिका उन्मेष नहीं हो सकता। परन्तु ज्योतिका आविर्भाव होनेपर भी उसकी क्रमशः शुद्धि होनेकी आवश्यकता है। जबतक उसकी विशुद्धि नहीं होती तबतक तत्त्वोंको जीतकर (अर्थात् अपने वशमें करके) स्वयं योगकी उच्च भूमिपर नहीं पहुँचा जा सकता।

प्रथमकल्पिक अवस्थाके बाद योगी 'मधुमती' नामक योगकी दूसरी भूमिमें पदार्पण करते हैं। इस समय उनका चित्त अत्यन्त विशुद्ध होता है; इस कारण पदस्थ देवता, ऋषि, अप्सरा इत्यादि अनेकों उनके पास उपस्थित होकर नाना प्रकारके अलौकिक प्रलोभनोंके द्वारा उन्हें भुलानेकी चेष्टा करते हैं। ऐसी अवस्थामें साधारणतः मनुष्यके हृदयमें आसक्ति और अहङ्कारका भाव जग उठना स्वाभाविक है। परन्तु जो योगी गुणातीत आत्मस्वरूपमें प्रतिष्ठित होनेके लिये उद्यत हैं, उनके लिये ये सब क्षुद्र प्रलोभन सर्वथा उपेक्षाके योग्य हैं। जब वे संयत होकर चित्तमें बलका सञ्चय करके साधनपथपर अग्रसर होते हैं तब क्रमशः इन सब भयोंसे छुटकारा पा जाते हैं। यह मधुमती अवस्था ही योगियोंकी परीक्षाकी अवस्था है। प्रथम भूमिमें चित्त सम्यक् रूपसे विशुद्ध न रहनेके कारण देवता आदिके इस तरह प्रलोभन देनेकी सम्भावना नहीं रहती। तथा तृतीय अवस्थामें समस्त प्रलोभनकी वस्तुएँ योगियोंको अपने सङ्कल्पके द्वारा निर्मित हो सकती हैं और योगी साधक स्वयं दिव्यभावापन्न होते हैं, इस कारण उनके लिये भी विशेष आशङ्काकी सम्भावना नहीं रहती।

तृतीय अवस्थामें योगी विशोधित प्रज्ञाज्योतिके द्वारा पञ्चभूतोंकी पाँच प्रकारकी अवस्थाओं तथा पञ्चेन्द्रियकी भी उसी प्रकारकी पञ्चविध अवस्थाओंके ऊपर अधिकार प्राप्त करके भूतजयी और इन्द्रियजयी हो जाते हैं। भूतजय होनेपर योगी वज्रके समान सिद्धदेह प्राप्त करते हैं और अणिमा, लघिमा, महिमा, गरिमा आदि अष्ट महासिद्धियाँ प्राप्त करते हैं। ऐसे योगीकी देहपर पञ्चभूतोंके प्रभावसे आघात नहीं होता अर्थात् भौतिक पदार्थोंके गुण योगीदेहमें अपनी क्रिया नहीं करते। इन्द्रियजयद्वारा मनोजवित्व, विकरणभाव तथा प्रधान या मूलप्रकृतिपर विजय प्राप्त हो जाती है। योगशास्त्रमें इन सब सिद्धियोंका वर्णन 'मधुप्रतीक' के नामसे किया गया है। जिन योगियोंने भूतजयी तथा इन्द्रियजयी होकर इस प्रकार अलौकिक सिद्धियाँ प्राप्त कर ली हैं, वे अधिकांशमें देवताओंके स्तरसे, शक्ति और शुद्धिमें ऊपर उठ गये हैं, यह निश्चित है। अतएव साधारण देवताके द्वारा उन्हें लोभमें डाले जानेकी कोई सम्भावना नहीं रहती। विशेषकर पञ्चभूत तथा पञ्चेन्द्रियपर योगियोंका अधिकार होनेके कारण उन्हें सृष्टि, स्थिति और संहार करनेकी शक्ति प्राप्त हो जाती है और उनके चित्तमें विमल वैराग्यकी छटा छिटकी होनेके कारण वे ऐसा कोई भी अभाव अनुभव नहीं करते जिसकी निवृत्तिके लिये किसी भी प्रलोभनमें पड़नेकी सम्भावना हो।

इस प्रकार साधनाक्रमसे जब योगी भूतेन्द्रियराज्यको

अतिक्रमण करके 'अस्मिता' तत्त्वमें प्रतिष्ठित होते हैं तब वे सर्वज्ञ हो जाते हैं तथा सर्वदा सब भावोंमें अवस्थान करनेकी शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। योगशास्त्रकी भाषामें इसीका दूसरा नाम 'विशोका सिद्धि' है। यही वास्तविक जीवन्मुक्त योगियोंकी अवस्था है। इसके बाद पर-वैराग्यके साथ-ही-साथ त्रिगुणका राज्य क्रमशः समाप्त हो जाता है और योगी समस्त दृश्य तथा चिन्तनीय पदार्थोंकी सीमा पार करके, ऊपर उठकर अव्यक्त परमपदमें स्थित हो जाते हैं। यही चौथे प्रकारके योगियोंका स्वरूप है। भाष्यकार व्यासजीने इस सर्वश्रेष्ठ योगभूमिको 'अतिक्रान्तभावनीय' नाम दिया है।

हठयोग

हठयोगके आदि आचार्य कौन थे, यह बतलाना तो बहुत कठिन है। हमारे भारतवर्षीय आचार्योंका यह सिद्धान्त है कि सभी शास्त्रोंकी प्रथम प्रवृत्ति परमेश्वरसे ही होती है। इस कारण हठयोग भी ईश्वरप्रोक्त कहा जाता है। हठयोगी कहा करते हैं कि आदिनाथ श्रीशिवजी ही हठयोगके प्रवर्तक हैं। जिस विचित्र उपायसे मत्स्येन्द्रनाथने इस विद्याको प्राप्त किया था उसका ऐतिहासिक मूल्य कितना है, यह नहीं कहा जा सकता। हाँ, इस सम्बन्धमें एक दन्तकथा हठयोगके बहुत-से ग्रन्थोंमें मिलती है। मत्स्येन्द्रनाथकी तरह गोरखनाथ, चर्पटि, जलन्धर, कनेड़ी, चतुरंगी, विचारनाथ आदि नाथ-सम्प्रदायके आचार्योंने हठयोगमें निष्णात होकर संसारमें इसका प्रचार किया था। इस सम्प्रदायके इतिहास तथा शास्त्रकी आलोचना करनेपर हठविज्ञानकी बहुत-सी अवश्य जानने योग्य बातें मालूम हो सकती हैं। गोरक्षशतक, गोरक्षसंहिता, सिद्ध-सिद्धान्तपद्धति, सिद्ध-सिद्धान्तसंग्रह, गोरक्षसिद्धान्त-संग्रह, अमनस्क, योगबीज, हठयोगप्रदीपिका, हठतत्त्व-कौमुदी, घेरण्डसंहिता, निरञ्जनपुराण इत्यादि बहुत-से साम्प्रदायिक ग्रन्थ आज भी मिलते हैं।

मत्स्येन्द्रनाथ और गोरखनाथके पूर्व भी हठयोगका प्रचलन था, इसमें सन्देह नहीं। कहा जाता है कि प्राचीन कालमें मार्कण्डेय मुनि इस योगके साधक थे।

> द्विधा हठः स्यादेकस्तु गोरक्षादिसुसाधकैः।
> अन्यो मृकण्डपुत्राद्यैः साधितो हठसंज्ञकः॥

गोरक्षोपदिष्ट हठयोगके छः अंग हैं—उसमें यम और नियम ग्रहण नहीं किये जाते। परन्तु मार्कण्डेय अष्टाङ्ग हठयोगके पक्षपाती थे। योगतत्त्व-उपनिषद्में भी हठयोगके आठ प्रकारके अङ्ग बतलाये गये हैं।

हठयोगकी पूर्ण परिणति राजयोग है। पातञ्जल-दर्शनमें असम्प्रज्ञात समाधिके नामसे इसीका वर्णन किया गया है। हठयोगकी नियमित साधनाके द्वारा राजयोगकी सिद्धि होती है, इसी कारण आचार्यगण हठयोगका राजयोगके सोपानके रूपमें वर्णन किया करते हैं। इस राजयोगके प्रभावसे ही साधनशील जीव कालके पराक्रमसे छुटकारा पानेमें समर्थ होता है। हठयोगप्रदीपिकाके मतानुसार समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, तत्त्व, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालम्ब, निरञ्जन, जीवन्मुक्ति, सहज, तुरीय—ये सब राजयोगके नामान्तर हैं। स्वात्मारामने स्पष्ट ही कहा है कि कुम्भकद्वारा प्राणकी गति रुद्ध हो जानेपर चित्त निरालम्ब हो जाता है। ब्रह्मानन्दने भी अपनी टीकामें स्पष्ट लिखा है कि जिस समय सम्प्रज्ञात समाधिके बाद ब्रह्माकार स्थितिका उदय होता है उस समय पर-वैराग्य धारण करके चित्तको सम्यक् प्रकारसे निरुद्ध करना जरूरी है। इससे यह स्पष्ट ही समझमें आ सकता है कि हठयोगसे स्वभावतः राजयोगका विकास होता है।

देहशुद्धि हठयोगका अव्यवहित उद्देश्य है। योगियोंकी पारिभाषिक भाषामें यह षट्शुद्धिके नामसे विख्यात है। घेरण्डसंहिताका मत है कि हठशास्त्रोक्त धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभाति—इस षट्कर्मद्वारा देहकी शुद्धि होती है। देहकी दृढ़ता और स्थिरता आसन और मुद्राका अभ्यास करनेसे सिद्ध होती है। तथा प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधिके द्वारा क्रमशः दैहिक धीरता, लघुता, आत्मप्रत्यक्ष तथा निर्लेपता सुसम्पन्न होती है। अनेक आचार्य आसन, प्राणायाम अथवा कुम्भक, मुद्रा या करण तथा नादानुसन्धान—इन चारको हठयोगका प्रधान प्रतिपाद्य विषय कहते हैं। इनमें आसनका अभ्यास विधिवत् करनेसे देहकी स्थिरता, नीरोगता तथा लघुता सम्पन्न होती है। 'आसनेन रजो हन्ति'—यह सिद्धान्त योगिसम्प्रदायमें अत्यन्त प्रसिद्ध है। दीर्घकालतक विधिके साथ आसनका अभ्यास करनेसे रजोगुणजनित देहकी चञ्चलता और मनकी अस्थिरता दूर हो जाती है। रोग विक्षेपका एक प्रधान कारण है—आसनके अभ्याससे

उसकी भी निवृत्ति हो जाती है। इस अभ्याससे तमोगुणकी क्रियासे उत्पन्न देहका भारीपन भी दूर होता है। देहमें सात्त्विक तेजकी वृद्धि होनेसे तमोगुणका ह्रास होता है और स्वभावतः ही देह हलकी हो जाती है। बार-बार अभ्यास करके आसनको स्थिर कर लेनेपर प्राणायामकी क्रिया सहजसाध्य हो जाती है, परन्तु नाड़ी-चक्र नाना प्रकारसे आच्छन्न रहनेके कारण वायु सुषुम्ना-मार्गमें प्रवेश नहीं कर सकती। इसीलिये प्राण-संग्रहके पहले नाड़ी-शोधनकी आवश्यकता होती है। नाड़ी विशुद्ध हुए बिना उन्मनी-भाव अथवा मनोनिवृत्तिकी कोई आशा नहीं रहती। विधिपूर्वक प्राणायाम करनेसे सुषुम्नानाड़ीके अन्दरका समस्त मल नष्ट हो जाता है। शाण्डिल्य उपनिषद्के मतानुसार नाड़ीशोधन-प्राणायाम कई महीनेतक नित्य दो बार करना चाहिये*। देहकी कृशता, कान्ति, इच्छानुसार वायु-धारण करनेका सामर्थ्य, अग्निवृद्धि, नादकी अभिव्यक्ति और आरोग्यता—ये सब लक्षण जब क्रमशः आविर्भूत हो जायँ तब समझना चाहिये कि सब नाड़ियाँ शुद्ध हो गयी हैं†। त्रिशिखिब्राह्मण-उपनिषद्में लिखा है कि यम, नियम और आसन सिद्ध हुए बिना प्राणायाम यथार्थ-रूपमें नहीं किया जा सकता। अतएव उस अवस्थामें नाड़ी-शुद्धिकी चेष्टा करना अनुचित है। हठाचार्योंका कहना है कि सब साधकोंके लिये षट्कर्मकी आवश्यकता नहीं होती। वायु, पित्त या कफ, इन तीनों दोषोंमेंसे किसी एक या दोको अधिकता होनेपर षट्कर्मकी सहायता लेना आवश्यक है। घटशुद्धिकी तरह स्थूलताका नाश इत्यादि भी हठयोगका एक अव्यवहित फल है। याज्ञवल्क्य प्रभृति आचार्य कहते हैं कि जब एकमात्र प्राणायामके द्वारा ही समस्त मलकी निवृत्ति हो जाती है तब षट्कर्मकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं प्रतीत होती।

मुद्रासाधनका उद्देश्य यह है कि इससे ब्रह्मद्वार या सुषुम्ना-मुखसे निद्रिता कुलकुण्डलिनी जाग्रत् होकर ऊपरकी ओर उठती है। कुण्डलिनीके जागनेपर चक्र और ग्रन्थि सबका भेदन होता है, प्राण अनायास सुषुम्नामें प्रवेश करता है, चित्त निरालम्ब होता है और मृत्युभय छूट जाता है। आधारशक्तिरूपा कुण्डलिनी समस्त योगाभ्यासका मूल अवलम्ब है। मुद्रा आठ प्रकारकी है और मुद्राके अभ्यासका फल है अष्टैश्वर्य-प्राप्ति।

योगकी कुछ आवश्यक बातें

त्रियोग—कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग।

योगचतुष्टय—हठयोग, लययोग, मन्त्रयोग और राजयोग।

द्विविध निष्ठा—सांख्ययोग और कर्मयोग।

द्विविध प्रकृति—परा और अपरा।

त्रिविध पुरुष—क्षर, अक्षर और पुरुषोत्तम (जगत्, जीव और भगवान्)।

वेदान्तके चार महावाक्य—अहं ब्रह्मास्मि, तत्त्वमसि, प्रज्ञानं ब्रह्म, अयमात्मा ब्रह्म।

सप्तज्ञानभूमिका—शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभाविनी, तुर्यगा।

साधनचतुष्टय—नित्यानित्यवस्तुविवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति (शम, दम, तितिक्षा, उपरति, श्रद्धा, समाधान), मुमुक्षुत्व।

त्रिविध नरकद्वार—काम, क्रोध, लोभ।

त्रिविध ज्ञानद्वार—श्रद्धा, तत्परता, इन्द्रियसंयम।

भक्तिके चार महावाक्य—कृष्णस्तु भगवान् स्वयम्, मत्तः परतरं नान्यत्, ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाहम्, मामेकं शरणं व्रज।

द्विविधा भक्ति—अपरा या गौणी, परा या रागानुगा।

नवधा भक्ति—श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वन्दन, दास्य, सख्य, आत्मनिवेदन।

पञ्चभाव—शान्त, दास्य, सख्य, वात्सल्य, मधुर।

* टीकाकार कहते हैं कि ४३ दिन अथवा ३ मास, अथवा ४ मास, ७ मास या एक सालतक इस प्राणायामका विधान है।

† हठयोगप्रदीपिकामें तथा दशम उपनिषद्में कृशताकी बात आती है। शाण्डिल्य-उपनिषद्में कृशताकी जगह लघुता शब्दका प्रयोग हुआ है। योगतत्त्व-उपनिषद्में एक ही साथ कृशता और लघुता दोनों पाठ मिलते हैं। शिवसंहिताके मतसे नाड़ी शुद्ध हो जानेपर दोष नष्ट हो जाते हैं, देहमें साम्य, सुगन्धि और कान्तिकी आभा प्रस्फुटित हो उठती है तथा स्वरमें माधुर्य सिद्ध हो जाता है।

अष्ट सात्त्विक भाव—स्तम्भ, स्वेद, रोमाञ्च, स्वरभङ्ग, कम्प, वैवर्ण्य, अश्रु और प्रलय।

प्रेमकी तीन अवस्थाएँ—पूर्वराग, मिलन और वियोग।

त्रिविध विरह—भूत, वर्तमान और भावी।

विरहकी दश दशाएँ—चिन्ता, जागरण, उद्वेग, कृशता, मलिनता, प्रलाप, उन्माद, व्याधि, मोह और मृत्यु।

चतुर्विध भाव—भावोदय, भावसन्धि, भावशाबल्य और भावशान्ति।

द्विविध महाभाव—रूढ और अधिरूढ।

द्विविध अधिरूढ महाभाव—मोदन और मादन (या मोहन)।

आसन—चौरासी या एक सौ आठ। प्रधान दो—पद्मासन और स्वस्तिकासन।

मुद्रा और बन्ध—अनेक हैं। परन्तु पच्चीस मुख्य हैं। उनके नाम हैं—महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्रोली, शक्तिचालनी, तडागी, माण्डवी, शाम्भवी, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातङ्गी, भुजङ्गिनी और पाँच धारणाएँ (पार्थिव, आम्भसी, वैश्वानरी, वायवी और आकाशी)।

षट्कर्म—धौति, गजकरणी, वस्ति, नौलि, नेति और कपालभाति। कोई-कोई त्राटकसमेत सात मानते हैं।

प्राणायाम—पूरक, कुम्भक और रेचक।

चतुर्विध पातञ्जलोक्त प्राणायाम—आभ्यन्तर, बाह्य और दो प्रकारके केवल प्राणायाम।

अष्टविध प्राणायाम—सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी। कुछ लोग अनुलोम-विलोमको जोड़कर नौ प्रकार मानते हैं।

दैनिक श्वास—२१६००।

योगसाधनमें तीन प्रधान नाडियाँ—इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना।

दश वायु—प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनञ्जय।

योगके षट्चक्र—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा।

योगके सप्त चक्र—उपर्युक्त छः और सातवाँ सहस्रार।

योगके नौ चक्र—उपर्युक्त सात और आठवाँ तालुमें ललनाचक्र और नवाँ ब्रह्मरन्ध्रमें गुरुचक्र।

षोडश आधार—१ दाहिने पैरका अँगूठा, २ गुल्फ, ३ गुदा, ४ लिङ्ग, ५ नाभि, ६ हृदय, ७ कण्ठकूप, ८ तालुमूल, ९ जिह्वामूल, १० दन्तमूल, ११ नासिकाग्र, १२ भ्रूमध्य, १३ नेत्रमण्डल, १४ ललाट, १५ मस्तक और १६ सहस्रार।

तीन ग्रन्थि—ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि।

त्रिमार्ग—पिपीलिका-मार्ग, दार्दुर-मार्ग और विहङ्गम-मार्ग।

त्रिशक्ति—ऊर्ध्वशक्ति (कण्ठमें), अधःशक्ति (गुदामें) और मध्यशक्ति (नाभिमें)।

पञ्चभूत—पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश।

पञ्चाकाश—आकाश, महाकाश, पराकाश, तत्त्वाकाश और सूर्याकाश।

वर्ण—पचास ('अ' से 'ह' तक)।

त्रिविध मन्त्र—पुं, स्त्री, क्लीव।

चतुर्विध वाणी—परा, पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरी।

योगके आठ अंग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यम—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।

नियम—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान।

संयम—धारणा, ध्यान और समाधि।

क्रियायोग—तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान।

द्विविध ध्यान—भेदभावसे और अभेदभावसे।

द्विविध समाधि—सम्प्रज्ञात या सबीज और असम्प्रज्ञात या निर्बीज।

असम्प्रज्ञात समाधिके चार भेद वितर्कानुगम, विचारानुगम, आनन्दानुगम और अस्मितानुगम।

असम्प्रज्ञातके दो भेद—भवप्रत्यय, उपायप्रत्यय।

पञ्चवृत्ति—मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध।

पञ्चक्लेश—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश।

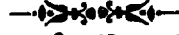
सप्तसाधन—शोधन, दृढता, स्थैर्य, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता।

योगके विघ्न—व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, विषयतृष्णा, भ्रान्ति, फलमें सन्देह, चित्तकी अस्थिरता, दुःख, मनकी खराबी, देहकी चञ्चलता, अनियमित श्वास-प्रश्वास, अनियमित और उत्तेजक आहार, अनियमित निद्रा, ब्रह्मचर्यका नाश, नकली गुरुका शिष्यत्व,

सके गुरुका अपमान, भगवान्‌में अविश्वास, सिद्धियोंकी चाह, अल्प सिद्धिमें ही पूर्ण सफलता मानना, विषयानन्द, पूजा करवाना, गुरु बनना, दम्भ करना।

अष्ट महासिद्धि—अणिमा, महिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व और यत्रकामावसायित्व। कुछ लोग इनमें 'गरिमा' जोड़कर इनकी संख्या ९ कर देते हैं।

चतुर्विध साधक—मृदु, मध्य, अधिमात्र और अधिमात्रतम।

चार अवस्थाएँ—जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीया।

पिपीलिकामार्ग और विहङ्गममार्ग

(लेखक—गङ्गोत्तरीनिवासी परमहंस परिव्राजकाचार्य दण्डिस्वामी श्रीशिवानन्दजी सरस्वती)

हिन्दुओंके वेद, वेदान्त, उपनिषद्, पुराण, उपपुराण, संहिता, धर्मशास्त्र और तन्त्रशास्त्र, सभी एक स्वरसे कहते हैं कि साधनजगत्‌में साधकको मुक्ति प्रदान करनेवाले दो प्रशस्त मार्ग विद्यमान हैं। उनमें एकका नाम है पिपीलिकामार्ग और दूसरेका नाम है विहङ्गममार्ग। अतएव यह जिज्ञासा होती है कि ये दोनों मार्ग क्या हैं? तथा इन दोनों मार्गोंके प्रवर्तक कौन हैं?

शुकश्च वामदेवश्च द्वे सृती देवनिर्मिते।
शुको विहङ्गमः प्रोक्तो वामदेवः पिपीलिका॥
अतद्व्यावृत्तिरूपेण साक्षाद्विधिमुखेन वा।
महावाक्यविचारेण सांख्ययोगसमाधिना॥
विदित्वा स्वात्मनो रूपं सम्प्रज्ञातसमाधितः।
शुकमार्गेण विरजाः प्रयान्ति परमं पदम्॥
यमाद्यासनजायासहठाभ्यासात्पुनः पुनः।
विघ्नबाहुल्यसञ्जात अणिमादिवशादिह॥
अलब्ध्वापि फलं सम्यक् पुनर्भूत्वा महाकुले।
पूर्ववासनयैवायं योगाभ्यासं पुनश्चरन्॥
अनेकजन्माभ्यासेन वामदेवेन वै पथा।
सोऽपि मुक्तिं समाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम्॥
द्वाविमावपि पन्थानौ ब्रह्मप्राप्तिकरौ शिवौ।
सद्योमुक्तिप्रदश्चैकः क्रममुक्तिप्रदः परः॥
(वराहोपनिषद्)

काम-क्रोधादि रिपुओंसे सङ्कुलित इस संसाररूपी महारण्यके सुदीर्घ मार्गमें संसार-पथ-श्रान्त-क्लान्त जीवके नित्य-सुख, परमशान्ति, स्थायी आनन्दके लीला-निकेतन निज भवनमें उपनीत होनेके लिये देवनिर्मित सुप्रशस्त दो मार्ग विद्यमान हैं—शुकमार्ग और वामदेवमार्ग। उनमें बालविरागी परम आत्मज्ञानी शुकदेवके द्वारा उपदिष्ट मार्गको विहङ्गममार्ग तथा वामदेवके द्वारा उपदिष्ट मार्गको पिपीलिकामार्ग कहा गया है। शुकदेवमार्ग और वामदेवमार्ग इन दोनों मार्गोंका अनुसरण करनेसे संसार-पथ-श्रान्त-क्लान्त जीवको मुक्तिकी प्राप्ति हो सकती है। परन्तु शुकदेवोपदिष्ट मार्गका अनुसरण करनेवाला महावाक्यविचारद्वारा अथवा सांख्ययोगसमाधिद्वारा अपने हृदयकमलके रक्त दलमें सजल जलद-जालमध्य चकितोज्ज्वला विद्युन्मालाके समान कोटिसूर्यप्रदीप्त, कोटिचन्द्रोत्फुल्ल, चिर-उज्ज्वल, चिर-ज्योतिष्मान् स्वस्वरूपको जानकर अनायास चिर-सुखशान्तिमय ब्रह्मानन्दसुखाह्वय परमपद मोक्षसाम्राज्यको प्राप्त करता है। और वामदेवमार्गका अनुसरण करनेवाला संसार-पथ-श्रान्त-क्लान्त जीव यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधिरूप अष्टाङ्ग हठयोगका अभ्यास कर विघ्नबाहुल्यसञ्जात अणिमादि अष्ट सिद्धियोंको प्राप्त करता हुआ, कभी ऊर्ध्वगामी और कभी अधःपतित होता हुआ असीम सुषमाकर अनन्त वैचित्र्यपूर्ण नाना जीव-सङ्कुल, शोभनसौन्दर्यमय सुविशाल मर्त्यधामको पुनः लौटकर अतुल ऐश्वर्यका अधीश्वर होकर, राजराजेश्वरकी सुधाधवलित आकाशभेदी सुरम्य हर्म्यावलीमें निवास करता हुआ, पार्थिव सुखैश्वर्यको प्राप्त होता है, अथवा अणिमादि अष्टसिद्धिरूप फलको बिना प्राप्त किये सत्कुलमें जन्म लेकर, पूर्वाभ्यासद्वारा पुनः योगाभ्यास करते-करते सौभाग्यसे ज्ञानोदय होनेपर परमशान्ति—मुक्ति प्राप्त करनेमें समर्थ होता है। अतएव यह ज्ञात हुआ कि वामदेवोपदिष्ट मार्गका अनुसरण करनेवाला जीव उत्थान-पतनके विवर्त्तनमें पड़कर अनेक जन्मोंके बारंबार प्राप्त किये हुए ज्ञानके क्रमविकाससे अनेकों जन्मोंके अन्तमें परमपदलाभ करनेमें समर्थ होता है। परन्तु बालविरागी, ज्ञानरसिक शुकदेवके द्वारा उपदिष्ट

मार्गका अनुसरण करनेवाला जीव केवल भक्तिरसमें अपने हृदयको आप्लुतकर महावाक्यविचारद्वारा, सांख्ययोग-समाधिद्वारा अथवा असम्प्रज्ञात समाधिमें स्थित होकर क्षिप्त मनको शान्तकर षड्रिपुओंका दमनकर, इन्द्रियोंके मार्गका अवरोधकर मिथ्या आडम्बरको त्यागकर, निर्लिप्तचित्त होकर, अपने हृदयकमलके रक्त स्तबकमें—

गतिर्भर्ता प्रभुः साक्षी निवासः शरणं सुहृत् ।

—त्रितापहारी सनातनसखा जगज्ज्योतिकी दिव्य-द्युतिका निरीक्षण कर, ब्रह्मसायुज्यकारिणी, मोक्षद्वारके कपाटको अनावृत करनेवाली भक्तिदेवीके प्रसादसे देव-दुर्लभ मुक्तिलाभ करता है । अतएव शुकदेवमार्ग और वामदेवमार्ग, ये दोनों ही मार्ग ब्रह्मप्राप्तिकर और मङ्गलजनक हैं । इनमें विशेषता यही है कि शुकदेवमार्गका अनुसरण करनेवाला जीव आत्मकल्याणमें निरत होकर शीघ्र ही अभीष्टलाभ करनेमें समर्थ होता है, और वामदेवमार्गका अनुसरण करनेवाला जीव एक जन्ममें समर्थ नहीं होता, कितने ही युग-युगान्तर घूमते-घूमते अनेकों जन्म योगाभ्यासमें व्यतीतकर अनेक जन्मजन्मान्तरके बारंबार प्राप्त ज्ञानके विकाससे अभीष्ट-लाभ करनेमें समर्थ होता है । अतएव बालविरागी शुकदेवके द्वारा उपदिष्ट मार्ग ही सद्योमुक्तिप्रद है । तथा योगिराज वामदेवके द्वारा उपदिष्ट मार्ग क्रममुक्तिप्रद है । तथापि दोनों ही मार्ग जीवके लिये कल्याणप्रद हैं । क्योंकि—

शुको मुक्तो वामदेवोऽपि मुक्त-
स्ताभ्यां विना मुक्तिभाजो न सन्ति ।
शुकमार्गं येऽनुसरन्ति धीराः
सद्यो मुक्तास्ते भवन्तीह लोके ॥
वामदेवं येऽनुसरन्ति नित्यं
मृत्वा जनित्वा च पुनः पुनस्तत् ।
ते वै लोके क्रममुक्ता भवन्ति
योगैः साङ्ख्यैः कर्मभिः सत्त्वयुक्तैः ॥

(वराहोपनिषद्)

ज्ञान-वैराग्य-रसिक बालविरागी शुकदेव गोस्वामी अथवा योगिराज वामदेव दोनों ही मुक्त पुरुष हैं । परन्तु इनमेंसे एकने तो शीघ्र ही मुक्तिलाभ किया है । और दूसरेने अनेकों जन्मोंके अन्तमें मुक्तिलाभ किया है । यही इन दोनोंमें अन्तर है । अतएव इन दोनों मार्गोंमें जो बालविरागी, वैराग्यरसिक शुकदेवके मार्गका अनुसरण करेंगे, वे अनायास ही सद्योमुक्तिलाभ करेंगे और जो उसे छोड़कर आयाससाध्य योगिराज वामदेवके मार्गका अनुसरण करेंगे वे पुनः-पुनः जन्म-मृत्युके विवर्त्तनमें पड़कर युगयुगान्तरके आवागमनके पश्चात् अनेक जन्मोंके पुण्यप्रभावसे अनेक जन्म धारणकर अष्टाङ्गयोगसाधन, सांख्ययोगसाधन तथा कर्मानुष्ठान कर साधनसम्पत्तिसे युक्त होकर सत्त्वगुणसे भूषित हो शुद्ध सत्त्वबुद्धिद्वारा अनेकों ज्ञानान्वेषण, प्रमाण-पर्यवेक्षण, ध्यान-धारणादिके द्वारा आत्मज्ञान होनेपर जन्म-जन्मान्तरके सञ्चित ज्ञानके क्रमिक विकाससे क्रममुक्ति प्राप्त करेंगे ।

गीताका योग

(लेखक—श्रीगीतानन्दजी शर्मा)

श्रीगीतामाहात्म्यमें कहा है—

सर्वोपनिषदो गावो ··· ···
··· ··· दुग्धं गीतामृतं महत् ॥

अर्थात् 'गीतामाहात्म्य' कारकी सम्मतिमें गीता केवल उपनिषद् ही नहीं, किन्तु उपनिषदोंकी भी उपनिषद् है । गीताके उपनिषद् होनेमें यह प्रमाण अवश्य ही बहिर्भूत है । अन्तर्भूत प्रमाण गीताके प्रत्येक अध्यायके अन्तमें कहा जानेवाला वाक्य है—अर्थात् 'इति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु······' इत्यादि । इसपर यदि यह शङ्का हो कि यह वाक्य गीताकारका ही है—इस बातका कोई प्रमाण नहीं; हो सकता है कि किसी औरका हो, तो इसका अति सरल और सोपपत्तिक निराकरण यह है कि गीताके उपसंहारमें संजयने *'इत्यहं वासुदेवस्य'* (१८ । ७४) इत्यादिसे *'तच्च संस्मृत्य संस्मृत्य ।'* (१८ । ७७) तक जो चार श्लोक कहे हैं उन्हींके आधारपर 'इति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु······' इत्यादि वाक्यकी रचना हुई है, यह बात उन श्लोकोंके साथ इस वाक्यको मिलाकर देखनेसे स्पष्ट ही प्रतीत हो जायगी । वे चार श्लोक ये हैं—

इत्यहं वासुदेवस्य पार्थस्य च महात्मनः ।
संवादमिममश्रौषमद्भुतं रोमहर्षणम् ॥७४॥

व्यासप्रसादाच्छ्रुतवानेतद्   गुह्य[6]महं पर[5]म् ।
योगं[7] योगेश्वरात्कृष्णा[3]त्साक्षात्कथ[4]यतः स्वयम् ॥७५॥
राजन् संस्मृत्य संस्मृत्य संवादमिममद्भुतम् ।
केशवार्जुनयोः पुण्यं हृष्यामि च[11] मुहुर्मुहुः ॥७६॥
तच्च संस्मृत्य[12] संस्मृत्य रूपमत्य[2]द्भुतं हरेः ।
विस्मयो मे महान् राजन् हृष्यामि च पुनः पुनः ॥७७॥

१ इति	···	···	इत्यहमश्रौषम्
२ श्रीमत्	···	···	रूपमत्यद्भुतम्
३ भगवत्	···	···	साक्षात् योगेश्वरात्
४ गीतासु	···	···	कथयतः
५ उपनिषत्सु	···	···	परम्
६ ब्रह्मविद्यायां	···	···	गुह्यम्
७ योगशास्त्रे	···	···	योगम्
८ श्री	···	···	महात्मनः
९ कृष्णार्जुन	···	···	केशवार्जुनयोः
१० संवाद	···	···	संवादम्
११ (अमुक) योगो नाम	···		हृष्यामि मुहुर्मुहुः
१२ (अमुक) अध्यायः	···		संस्मृत्य संस्मृत्य ।

इस अन्तःस्थ प्रमाणसे गीताका उपनिषद् होना निर्विवाद सिद्ध है। इसपर यह आपत्ति हो सकती है कि उपनिषद् होनेपर भी ऋषिगीत न होनेसे आर्ष उपनिषद् नहीं है—भागवत उपनिषद् है। यह तो इष्टापत्ति ही है। इससे इसका उपनिषदोंकी भी उपनिषद् होना सिद्ध हुआ।

इससे यह भी फलित हुआ कि गीताके पदोंका (विशेषतः पारिभाषिक पदोंका) वही अर्थ ग्राह्य है जो उपनिषद्के अनुसार सिद्ध हो।

गीताका प्रतिपाद्य विषय योग है। भगवान्का ही वचन है—

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।

'यह योग हमने विवस्वान्से कहा था।'

संजय भी साक्षी है—'व्यासप्रसादाच्छ्रुतवान् ··· योगम्'—'व्यासदेवकी कृपासे मैंने यह योग सुना।' इसलिये इस लेखमें उपनिषद्की दृष्टिसे 'योग' शब्दका ही विचार करें।

परमात्माने 'अग्रे' सृष्टिविषयक जो 'ईक्षण' किया उसका स्वरूप यह था—'एकोऽहं बहु स्यां प्रजायेय।' अर्थात् मैं एक हूँ, बहुत होऊँ, शरीर धारण करूँ।

इस सङ्कल्पके 'बहु स्याम्' अंशकी पूर्ति हुई, तब 'बहुत्व' की—'संख्या' की सृष्टि हुई—अनेक जीव उत्पन्न हुए; अथवा यों कहिये कि भगवान् एक थे, अब अनेक हुए। यह भगवान्का 'संख्या' के साथ योग हुआ। भगवान् अनेक हैं, अनेक होते हुए भी एक हैं। यह भगवान्का 'सांख्ययोग' है। भगवान्ने अर्जुनको पहले यही 'सांख्ये बुद्धिः' दी। इसीका नामान्तर सात्त्विक 'कर्मचोदना' है। इस सात्त्विक ज्ञानकी दृष्टिसे नानात्व मिथ्या है। राजस ज्ञानकी दृष्टिसे वह सत्यवत् प्रतीत होता है। वस्तुतः, 'नायं हन्ति न हन्यते'—यही सिद्धान्त है।

परमात्माके सङ्कल्पके शेष अंश 'प्रजायेय' की जब पूर्ति हुई तब आत्माका शरीरसे योग हुआ। और फिर—

तत्सृष्ट्वा तदेवानुप्राविशत् । सच्च त्यच्चाभवत् । निरुक्तं चानिरुक्तं च । निलयनं चानिलयनं च । विज्ञानं चाविज्ञानं च । सत्यं चानृतं च ।

'उसका सृजन कर उसमें परमात्माने प्रवेश किया। वह सत् भी हुआ और असत् भी हुआ, निरुक्त भी और अनिरुक्त भी, निलयन भी और अनिलयन भी, सत्य भी और असत्य भी।'

अर्थात् क्रमसे अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय शरीरपञ्चकमें प्रवेश करके भी—उपनिषद्की भाषामें 'शारीर आत्मा' होकर भी—वह अन्नमयातीत, प्राणमयातीत, मनोमयातीत, विज्ञानमयातीत और आनन्दमयातीत बने रहे। ब्रह्मसूत्रके शारीरकभाष्यमें इसकी विशेष मीमांसा है।

यह परमात्माका शरीरके साथ योग है। गीतामें इसे केवल 'योग' कहा है। यथा—

बुद्धिर्ज्ञानमसंमोहः क्षमा सत्यं दमः शमः ।
सुखं दुःखं भवोऽभावो भयं चाभयमेव च ॥ ४ ॥
अहिंसा समता तुष्टिस्तपो दानं यशोऽयशः ।
भवन्ति भावा भूतानां मत्त एव पृथग्विधाः ॥ ५ ॥
महर्षयः सप्त पूर्वे चत्वारो मनवस्तथा ।
मद्भावा मानसा जाता येषां लोक इमाः प्रजाः ॥ ६ ॥

दशमाध्यायके इन श्लोकोंमें प्रजाकी प्रवृत्ति और सृष्टि कथन करके इसे ही इसके बादके श्लोकमें 'योग' कहा है—

एतां विभूतिं योगं च मम यो वेत्ति तत्त्वतः ।
सोऽविकम्पेन योगेन युज्यते नात्र संशयः ॥ ७ ॥

नवमाध्यायके—

मत्स्थानि सर्वभूतानि न चाहं तेष्ववस्थितः ।
न च मत्स्थानि भूतानि पश्य मे योगमैश्वरम् ॥ ५ ॥

—इस श्लोकमें, तथा दशमाध्यायके—

विस्तरेणात्मनो योगं विभूतिं च जनार्दन ।
भूयः कथय तृप्तिर्हि शृण्वतो नास्ति मेऽमृतम् ॥ १८ ॥

—इस श्लोकमें 'योग' शब्द उसी औपनिषदार्थमें प्रयुक्त हुआ है ।

तात्पर्य कि उपनिषद् और गीतामें, एक समयावच्छेदेन एक और अनेक, सशरीर और अशरीर होना ही 'योग' शब्दका मुख्यार्थ है ।

विवक्षाके अनुसार तथा प्रसङ्गानुरोधसे गीताके विशेष स्थलोंमें 'योग' शब्दका यही अर्थ अभिप्रेत है । भिन्न-भिन्न स्थानोंमें भिन्न-भिन्न प्रकारसे कथित होनेपर भी गीतोक्त योगका लक्षण मूलतः एक ही है ।

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

(२ । ४८)

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

(२ । ५०)

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥

(६ । २३)

—इत्यादि श्लोकोंमें भी 'योग' शब्दका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष भावसे वही एक ही अर्थ है ।

भूतभावोद्भवकरो विसर्गः कर्मसंज्ञितः ॥

(८ । ३)

यह सृष्टि, स्थिति, संहार करना भगवान्‌का 'कर्म' है । यह उनका कर्मयोग है । इसको गीतामें 'आत्मयोग' भी कहा है—

मया प्रसन्नेन तवार्जुनेदं
रूपं परं दर्शितमात्मयोगात् ।

(११ । ४७)

'मैंने प्रसन्न होकर आत्मयोगसे अपना परमरूप तुम्हें दिखाया ।'

आत्मरूपसे अविकृत रहते हुए भी अनात्मजगत्‌से अभिन्न रहना ही भगवान्‌का योग है । गीतोपनिषद्‌के 'योगेश्वर' और 'योगमाया' शब्द भी वेदान्तसूत्रके ईश्वर और मायाकी अपेक्षा बहुत अधिक अन्वर्थक हैं । इनके गूढार्थकी सूक्ष्म मीमांसा करनेसे 'योग' शब्दका अर्थ और भी खुल जाता है ।

तब योग क्या है ? ब्रह्मका मायाके साथ युगपत् संयोगवियोग ही योग है ।

कल्याण

योगका यथार्थ अर्थ समझना चाहिये । वह है 'श्रीभगवान्‌के साथ युक्त हो जाना', 'भगवान्‌को यथार्थमें पा लेना', या 'भगवत्प्रेमरूप अथवा भगवद्रूप हो जाना ।' यही जीवका परम ध्येय है । जबतक जीव इस स्थितिमें नहीं पहुँच जायगा, तबतक न उसको तृप्ति होगी, न शान्ति मिलेगी, न भटकना बन्द होगा और न किसी पूर्ण, नित्य, सनातन, आनन्दरूप तत्त्वके संयोगकी अतृप्त और प्रच्छन्न आकांक्षाकी ही पूर्ति होगी । इस पूर्णके संयोगका नाम ही योग है । अथवा इसको पानेके लिये जो जीवका विविधरूप सावधान प्रयत्न है उसका नाम भी योग है । यह पूर्णकी प्राप्तिका प्रयत्न जिस क्रियाके साथ जुड़ता है, वही योग बन जाता है । कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, सांख्ययोग, राजयोग, मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग आदि इसीके नाम हैं; परन्तु यह याद रक्खो कि जो कर्म, ज्ञान, भक्ति, ध्यान, सांख्य, मन्त्र, लय या हठकी क्रिया भगवन्मुखी नहीं है, वह योग नहीं है, कुयोग है, और उससे प्रायः पतन ही होता है ।

अतएव इन सब योगोंमेंसे, जिसमें तुम्हारी रुचि हो, उसीको भगवत्प्राप्तिका मार्ग मानकर ग्रहण करना चाहिये । ये सब योग भिन्न-भिन्न भी हैं और इनका परस्पर मेल भी है । यों तो किसी भी योगमें ऐसी बात नहीं है कि वह दूसरेकी बिल्कुल अपेक्षा न रखता हो, परन्तु प्रधानता-गौणताका अन्तर तो है ही । कुछ योगोंका सुन्दर समन्वय भी है । गीतामें ऐसा ही समन्वय प्राप्त होता है । केवल शरीर, केवल वाणी, केवल मन, केवल बुद्धि आदिसे जैसे कोई काम ठीक नहीं होता, इसी प्रकार योगोंमें भी समझना चाहिये ।

हाँ, इतना जरूर ध्यान रहे कि जिन योगोंमें मनका संयोग होनेपर भी (जैसे नेति, धौति आदि षट्कर्म, बन्ध, मुद्रा, प्राणायाम, कुण्डलिनी-जागरण आदि) शारीरिक क्रियाओंकी प्रधानता है, अथवा मन्त्र-तन्त्रादिसे सम्बन्धित देवविशेषकी पूजा-पद्धति मुख्य है, उनमें अज्ञान, अविधि, अव्यवस्था, अनियमितता होनेसे लाभ तो होता ही नहीं, उलटी हानि होती है। भाँति-भाँतिके कष्टसाध्य या असाध्य शारीरिक और मानसिक रोग हो जाते हैं। अतएव ऐसे योगोंकी अपेक्षा भक्तियोग, निष्काम कर्मयोग, ज्ञानयोग आदि उत्तम हैं; ये अपेक्षाकृत बहुत ही निरापद हैं। इनमें भी अनुभवशून्य लोगोंकी देखादेखी अविधि करनेसे हानि हो सकती है; अतएव शान्त, शीलवान्, शास्त्रज्ञ एवं अनुभवी गुरुकी—पथप्रदर्शककी सभी योगोंमें अत्यन्त आवश्यकता है।

परन्तु अध्यात्ममार्गका पथप्रदर्शक या गुरु सहज ही नहीं मिलता। भगवत्कृपासे ही अनेक जन्मार्जित पुण्य-पुञ्जके कारण अनुभवी और दयालु सद्गुरु मिलते हैं। हर किसीको गुरु बना लेनेमें तो बहुत ही खतरा है। आजकल देशमें गुरु बननेवालोंकी भरमार है। यथार्थ वस्तुस्थिति यह है कि आज अनेकों लुच्चे-लफंगे, काम और लोभके गुलाम साधु, योगी, ज्ञानी और महात्मा बने फिरते हैं। इन्हींके कारण सच्चे साधुओंकी भी अनजान लोगोंमें कद्र नहीं रही। दूधका जला छाछको भी फूँक-फूँककर पीता है, यह प्रसिद्ध कहावत चरितार्थ हो रही है। ऐसा होना अस्वाभाविक भी नहीं है; क्योंकि आज साधुवेशमें फिरनेवाले लोगोंमें व्यसनी, कामी, क्रोधी, लम्पट, दुराचारी मनुष्य या पेशेवर, धन कमानेवाले लोग बहुत हो गये हैं। लोगोंको ठगनेके लिये बड़ी-बड़ी बातें बनानेवाले और चालाकीसे भोले-भाले लोगोंको झूठी सिद्धिका चमत्कार दिखानेवाले, अथवा कहीं एकाध मामूली सिद्धिके द्वारा लोगोंमें अपनेको परमसिद्ध साबित करनेवाले लोगोंकी आज कमी नहीं है। आज हठयोगमें अपनेको सिद्ध माननेवाले लोग रोगी, ज्ञानयोगमें सिद्ध माननेवाले कामी, क्रोधी या मानी, लययोगमें सिद्ध माननेवाले शरीरकी नाडियोंसे और आभ्यन्तरिक अवयवोंसे अनभिज्ञ, भक्तियोगमें अपनेको परमभक्त बतानेवाले विषयी और मन्त्रयोगमें अपनेको सिद्ध प्रसिद्ध करनेवाले सर्वथा असफल पाये जाते हैं और इसपर भी अपनी मान-प्रतिष्ठा जमाने या कायम रखनेके लिये सिद्धाईका दावा करते देखे जाते हैं। ऐसे लोगोंसे साधकको सदा सावधान ही रहना चाहिये।

इसका यह तात्पर्य नहीं कि आज सच्चे सिद्धिप्राप्त पुरुष हैं ही नहीं। हैं, अवश्य हैं; परन्तु लोगोंके सामने अपनेको सिद्ध प्रसिद्ध करके जान-बूझकर आसक्ति और स्वार्थवश कामिनी-काञ्चन या मान-सम्मान चाहनेवाले लोगोंमें तो कदाचित् ही कोई सच्चे सिद्ध होंगे! सिद्धिप्राप्त पुरुषोंसे मेरा मतलब पातञ्जलोक्त अष्टसिद्धियाँ या अन्यान्य प्रकारकी सिद्धियोंको प्राप्त पुरुषोंसे नहीं है। किसी भी मार्गसे शेष सीमातक पहुँचकर जो भगवान्‌को प्राप्त कर चुके हैं, उन्हीं महापुरुषोंसे मेरा अभिप्राय है। ऐसे महापुरुष यौगिक सिद्धियोंकी और चमत्कारोंकी कोई परवा नहीं करते। वास्तवमें सिद्धियाँ परमार्थके मार्गमें बाधक ही होती हैं। जिसकी चित्तवृत्ति भगवान्‌की ओर नहीं लगी है और जिसमें थोड़ी भी विषयासक्ति बची है, ऐसा पुरुष यदि किसी साधनसे सिद्धियाँ पा जायगा तो इससे उसका अभिमान बढ़ जायगा; विषयोंकी प्राप्ति और उनके भोगमें सिद्धियोंका प्रयोग होगा; जिनसे भोगोंमें बाधा पहुँचनेकी आशङ्का या सम्भावना होगी, चाहे वह भ्रमवश ही हो, उनको वैरी समझा जायगा, और उनके विनाशमें सिद्धियोंका उपयोग किया जायगा। परिणाममें वह साधक रावण और हिरण्यकशिपु आदिकी भाँति असुर, और धीरे-धीरे राक्षस बन जायगा। अवश्य ही सिद्धियोंको पानेपर भी उनमें न रमकर, उन्हें तुच्छ मानकर लाँघ जानेवाला पुरुष भगवान्‌को पा सकता है। परन्तु ऐसा होना है बड़ा ही कठिन। अतएव परमार्थके साधकगण ब्रह्मलोकतकका भोग और ब्रह्मातककी सामर्थ्य प्रदान करनेवाली सिद्धियोंसे भी अलग ही रहना चाहते हैं।

सच्ची सिद्धि तो अन्तःकरणकी वह शुद्ध स्थिति है जिसमें भगवान्‌के सिवा दूसरेको स्थान ही नहीं रह जाता। ऐसी शुद्धान्तःकरणरूप सिद्धिको प्राप्त करके और फिर इसके द्वारा साधन करके जो भगवान्‌को प्राप्त कर लेते हैं, वे ही परमसिद्ध हैं। यह परमसिद्धि प्राप्त होती है अन्तःकरणकी सम्यक् प्रकारसे शुद्धि होनेपर ही, फिर चाहे वह शुद्धि किसी भी योगरूप उपायसे हुई हो। ऐसे परमसिद्ध महात्मा भी मिल सकते हैं, परन्तु उन्हें प्राप्त करनेके लिये हृदयमें लगन होनी चाहिये। सच्चे सत्सङ्गके लिये जब हृदयमें छटपटाहट पैदा हो जायगी, जब संतमिलनके लिये प्राण व्याकुल हो उठेंगे, जब योगजिज्ञासारूपी

अग्नि प्रबल और प्रचण्ड होकर हृदयमें छिपे हुए चोरोंको भस्मीभूत कर देगी और अपने प्रखर प्रकाशसे विषयाभिलाषरूपी तमको नाश कर देगी, और सारे प्रपञ्चको जलाती हुई दौड़ेगी भगवान्‌की ओर, तब भगवान् स्वयं व्याकुल होकर उसे बुझानेके लिये संतरूपी मेघ बनकर अमृतवर्षा करेंगे !

एक महानुभाव ढोंगी नहीं हैं, उनके मनमें कामिनी-काञ्चन या मानका लोभ भी नहीं है, अच्छे शास्त्रज्ञ भी हैं, परन्तु साधन करके परमतत्त्वको पहचाने और पाये हुए नहीं हैं। योगग्रन्थोंके पण्डित हैं, परन्तु साधक या सिद्ध योगी नहीं हैं। ऐसे पुरुषका संग करनेसे शास्त्रज्ञान तो हो सकता है। ग्रन्थीय विद्याप्राप्तिके लिये ऐसे सज्जनको अवश्य गुरु बनाना चाहिये, और इसकी आवश्यकता भी है। क्योंकि ग्रन्थीय विद्या क्रियात्मिका विद्यामें बहुत सहायक होती है। परन्तु ऐसे गुरुसे पढ़कर साधना करना—क्रियात्मक योग साधना विपद्‌से शून्य नहीं है। इससे हानिकी बड़ी सम्भावना है। जब वैद्यक और इंजिनियरी आदिमें भी केवल पुस्तकज्ञानसे काम नहीं चलता, अनुभवी गुरुकी आवश्यकता होती है, तब योग-सरीखा साधन केवल पुस्तकज्ञानके आधारपर करना तो बहुत ही भयकी बात है।

अनुभवी गुरुसे जानकर भी यदि साधक उनकी बतायी हुई प्रत्येक बातको नहीं मानता, तो उसे भी सफलता नहीं हो सकती। बल्कि किसी-किसी प्रसंगमें तो उलटा नुकसान हो जाता है। अतएव यदि योगसाधना करनी हो तो पहले चित्तमें दृढ़ निश्चय करो, फिर गुरुको खोजो, और भगवत्कृपासे गुरु मिल जायँ तब उनकी एक-एक छोटी-से-छोटी बातको भी महत्त्वपूर्ण और परमावश्यक समझकर श्रद्धापूर्वक उनका अनुसरण करो।

एक बात और है; सभी साधनोंका लक्ष्य मोक्ष या भगवत्प्राप्ति है। सारे ही योगोंकी गति उस एक ही परम योगकी ओर है। फिर ऐसा योग क्यों न साधना चाहिये, जिसमें रुकने या गिरनेका डर न हो, मार्गमें कष्ट भी न हो, सरल, सहज हो और इसी जीवनमें लक्ष्यतक पहुँच जानेका निश्चय हो। ऐसा योग है शरणागति-योग ! भगवान्‌का अनन्य आश्रय लेकर श्रद्धा-विश्वासपूर्वक भगवान्‌का सतत स्मरण करते हुए अपने जीवनके सभी कर्मोंके द्वारा उन्हींकी पूजा करना और जीवनको सम्पूर्णतया उन्हींपर छोड़कर निश्चिन्त हो जाना। यही शरणागति-योग है। और सभी योगोंमें विघ्न हैं, परन्तु यह सर्वथा निर्विघ्न है। अतएव इसीको परम साधन समझकर इसीमें लग जाओ।

योगका अर्थ

(लेखक—डा० श्रीभगवानदासजी, एम० ए०, डी० लिट्‌)

'कल्याण' के सम्पादकजीकी इच्छा है कि 'योग' के विषयपर 'योगाङ्क' के लिये लेख लिखा जाय। लेखसूची भी मिली। उसे देखकर लिखनेकी इच्छाके स्थानपर पढ़नेकी ही इच्छा प्रबल हुई। इन विषयोंपर प्रामाणिक लेख पढ़नेको मिलें तो अहोभाग्य। जिसको किसी विषयका साक्षात् अनुभव हो उसीको तो उस विषयपर लिखनेका अधिकार हो सकता है। अपने पास 'योग' का अनुभव नहीं। क्या लिखूँ ? कई पत्र आये। इसलिये विवश होकर 'परोक्ष' और 'अपरोक्ष' अनुभवकी आड़में शरण लेकर, पढ़े और सुनेके भरोसे, कुछ लिखता हूँ, यद्यपि 'परोक्ष' भी और 'अनुभव' भी यह व्याहत-सी ही बात है।

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

(गीता ६। ४६)

योगकी महिमा ऐसी है। मेरे-ऐसा नितान्त अनजान उसपर क्या लिखे ?

अमरकोषमें 'योगः सन्नहनोपायध्यानसङ्गतियुक्तिषु' कहा है। पुराणकालमें, जब देशकी बोली संस्कृत थी, तब युद्धके लिये योधाओंको 'सन्नहन', सन्नद्ध हो जाने, कवच पहनने और हथियार उठानेके लिये, 'योगो योगः' ऐसी पुकार होती थी। 'उपाय' को भी 'योग' कहते हैं। वैद्यकमें नुसखेको भी 'योग' कहते हैं- -'इत्येको योगः', 'इति द्वितीयो योगः', अर्थात् रोगको दूर करनेका उपाय। 'ध्यान' के विशेष प्रकारका नाम 'योग' प्रसिद्ध ही है। 'सङ्गति', सङ्गम, दो वस्तुओंका मिलना भी 'योग' है। तथा 'युक्ति' भी। 'युक्ति' का अर्थ उपाय भी है, और विशेष तर्क भी, जो खण्डन-मण्डनका उपाय ही है। दूसरे कोषकारोंने 'योग' शब्दके पैंतीस-चालीसतक अर्थ

गिनाये हैं। इन सब रूढ़ अर्थोंका मूल यौगिक अर्थ ही है, अर्थात् दो पदार्थोंका मिलना, संयोग। यथा, योधाका कवच और हथियारसे संयोग, किसी इष्ट फलके साधनेके लिये विविध कारणों और करणोंका संयोग, औषधोंका संयोग, चित्तका ध्येय विषयसे संयोग, अन्ततः जीवात्मा-परमात्माका अभेदानुभवात्मक संयोग।

इस देशमें आपामरप्रसिद्ध रूढ़ अर्थ 'योग' का 'विशेष सिद्धि साधनेवाली चर्या' हो रहा है। शरीरकी और चित्तकी वह क्रिया, वह अभ्यास, जिससे कोई विशेष सिद्धि मिल जाय, 'योग' है। तथा योगी-योगिनी वह पुरुष या स्त्री जो कोई अलौकिक कर्म कर सके, जो साधारण मनुष्यकी शक्तिके बाहर है।

देशके इस भोले विश्वासके भरोसे, कितने ही ठग, केवल जटा बढ़ाकर, 'भभूत' (विभूति) रमाकर, आसन जमाकर, नशेकी चीजोंसे (गाँजा, भाँग, चंडू, शराब आदिसे) आँख चढ़ाकर, तामस तपस्याके कुछ प्रकार साधकर, भीड़को दिखाकर, सीधी-सादी पर स्वार्थी--'कृपणाः फलहेतवः', दुनियावी छोटा-मोटा सुख उन जटाधारियों या दिगम्बरोंसे चाहनेवाली जनताको धोखा देते फिरते हैं। ऐसोंसे आप खबरदार रहना और दूसरोंको करना, यह इस समयमें आवश्यक पहला कर्तव्य है। दूसरा कर्तव्य है योगके सच्चे अर्थका पता लगाना।

गुरवो (योगिनो) बहवस्सन्ति शिष्यवित्तापहारकाः।
विरला गुरवस्ते ये शिष्यसन्तापहारकाः॥

सूफियोंने भी कहा है—

ऐ बसा इब्लीस् आदम-रूय अस्त।
पस बहर दस्ते न बायद् दाद दस्त॥

'आदमीकी शकल बनाये बहुतेरे शैतान दुनियामें फिरते रहते हैं, इसलिये जल्दीसे किसी आदमीको योगी और गुरु मानकर उसके हाथमें अपना हाथ रख देना नहीं चाहिये।' योगकी चर्चा भारतवर्षकी हवामें भरी है - हिन्दुओंमें 'योग' के नामसे, मुसलमानोंमें 'सुलूक' के नामसे। पुराण-इतिहासमें, योगवासिष्ठमें, साम्प्रदायिक ग्रन्थोंमें, स्मृतियोंमें, दार्शनिक ग्रन्थोंमें, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, गोरक्ष-संहिता आदि सैकड़ों निबन्धोंमें, हठयोग, राजयोग, लययोग आदि तरह-तरहके योगोंकी बातें लिखी हैं। पर 'श्रुतिप्रत्यक्षहेतवः', कही-सुनी बातको प्रत्यक्ष कर दिखानेवाले प्रायः मिलते नहीं। मिलें भी कैसे? जैसे खोजनेवाले वैसे पाये जानेवाले।

साँचे मनके मीता प्रभुजी, साँचे मनके मीता।

सच्चे मनसे कोई खोजता नहीं, सांसारिक लालचोंसे ही खोजता है। इसलिये ढोंगी, दाम्भिकों, ठगोंको ही पाता है। योगसूत्रभाष्यमें कहा है—'स्वाध्यायादिष्टदेवता-सम्प्रयोगः।' जिसका मन सचमुच स्वाध्यायमें, मोक्षशास्त्रोंके अध्ययनमें, प्रणव आदि पवित्र मन्त्रोंके जपमें, सच्ची मुमुक्षासे लगा हो, उसके पास देवता, ऋषि, सिद्ध पुरुष, आप ही आकर उसकी सहायता जाग्रदवस्था अथवा स्वप्नावस्थामें करते हैं। बिना सात्त्विक तपस्याके, बिना यम-नियमादिका अंशतः भी सेवन किये, 'योग' कैसे मिले? कठोपनिषद्में कहा है कि कठिन परीक्षाके बाद यमराजने नचिकेता बालकको 'योगविधिं च कृत्स्नम्' बताया। तथा मुण्डकमें कहा है

तेषामेवैतां ब्रह्मविद्यां वदेत शिरोव्रतं विधिवद्यैस्तु चीर्णम्। नैतदचीर्णव्रतोऽधीते।

जिन्होंने 'शिरोव्रत' नामक योग और तपस्याके प्रकारका चरण नहीं किया वे ब्रह्मज्ञानके अधिकारी नहीं। देवीभागवतके एकादश स्कन्धमें 'शिरोव्रत' के प्रकारका संकेत किया है। सुप्त 'कुण्डलिनी' शक्तिके जागरण, उत्थापन, सञ्चालन, शिरःस्थित ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्त उन्नयन आदिकी बात 'शिरोव्रत' के सम्बन्धमें कही है। पर इस सबका ठीक अर्थ क्या है, 'कुण्डलिनी' क्या है, उसका उत्थापन, संनयन कैसा होता है, यह सब केवल पोथीमें पढ़ लेने, या ज़बानी कह-सुन लेनेसे ही नहीं समझमें आता। यह प्रक्रियाके, अभ्यासके और सद्गुरुकी देख-रेखमें ही प्रयोगके अधीन है। वायुयानका वर्णन अच्छी वैज्ञानिक पुस्तकमें भी पढ़ लेनेसे, वायुयानको बनाने और उड़ाने-चलानेकी शक्ति नहीं हो जाती। विशेषज्ञ प्रयोक्ताके पास बहुत परिश्रम और अभ्याससे ही हो सकती है।

भगवद्गीताके सात सौ श्लोकोंमें, योगः, योगी, युक्तः, योगारूढः, युञ्जन्, युञ्जीत, योगयज्ञाः, योगसेवया, सांख्ययोगौ इत्यादि 'युज्' धातुसे बने शब्द और उनके साथ समस्त पद एक सौ अठारह बार आये हैं। गीताकी शब्दानुक्रमणी देखनेसे यह जान पड़ता है। इनके सिवा, प्रति अध्यायके समाप्तिपर जो उसका नाम दिया है उसको भी गिनें तो अठारह और होते हैं। 'आत्मा', 'अहं', 'बुद्धि',

'योग'—ये ही चार शब्द और इनके प्रकार-विकार सबसे अधिक बार गीतामें कहे गये हैं। स्वयं श्रीकृष्ण भगवानने 'योग' की परिभाषा क्या की है?

समत्वं योग उच्यते (२।४८)
योगः कर्मसु कौशलम् (२।५०)
निःस्पृहः युक्त उच्यते
अर्थात्—
योगो निःस्पृहता स्मृता (६।१२)
दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् (६।२३)
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥ (६।३२)

अर्थात्—
(आत्मौपम्येन सर्वत्र योगस्तु समदर्शनम्।)
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥ (६।४७)

मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः॥ (१२।२)

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः॥ (९।३४)

सर्वगुह्यतमं भूयः शृणु मे परमं वचः।
मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे॥ (१८।६४-६५)

अर्थात्—
(आत्मश्रद्धात्मभक्तिश्चाप्यात्मयज्ञनमस्क्रिये।
आत्मन्येवापि मनसः सर्वथा विनिवेशनम्॥
अयं गुह्यतमः श्रेष्ठः परो योगतमः स्मृतः।)

सारांश, श्रीकृष्णजीका मत यही है कि जीवका परमात्माके साथ अपना अभेद सर्वदा सर्वथा अनुभव करते रहना, और इसके कारण सब जीवोंके साथ 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' व्यवहार करना—यही परमयोग, जीवात्मा-परमात्माका अभेदात्मक संयोग, और भेदभावजनित दुःखोंका वियोग है। यहाँ 'योग' शब्द योगसे साधनीय अवस्थाके अर्थमें कहा गया है। योग तो साधन है। जीवात्मा-परमात्माका अभेद, कैवल्य, यह साध्य है।

योगसूत्र, योगभाष्यके सिद्धान्त सब इस निष्कर्षके अनुकूल ही जान पड़ते हैं।

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।' 'तदा द्रष्टुःस्वरूपेऽवस्थानम्।'

चित्तकी वृत्तियोंका, भेदानुभवात्मक स्वच्छन्द प्रवृत्तियोंका, निरोध करना—यह योग है। यदि सब वृत्तियोंका निरोध हो जाय तो द्रष्टा, पुरुष, जीवात्मा, अपने स्वरूपमें स्थित हो जाता है, 'अहमेव केवलः' 'अहमेव न मत्तोऽन्यत्' (भागवत ११।१३।२४), इस 'कैवल्य' का अनुभव करता है। योग-सूत्र-भाष्यमें जीवात्मा-परमात्माके अभेदकी चर्चा नहीं की है, सांख्यानुकूल 'पुरुषबहुत्व' माना है, और 'पुरुषविशेष ईश्वरः', 'पूर्वेषामपि गुरुः, कालेनानवच्छेदात्', 'क्लेशादिसे अपरामृष्ट', 'निरतिशयसर्वज्ञबीज' आदि कहा और माना है। वेदान्तकी दृष्टिसे यह ठीक नहीं पड़ता। इसीलिये ब्रह्मसूत्रमें 'योगः प्रत्युक्तः' कहा है। पर योगशास्त्रकी प्रारम्भिक दृष्टिमें ही पुरुषविशेष देख पड़ता है। अन्तिम दृष्टिका वेदान्तदृष्टिमें ही पर्यवसान होता है। क्योंकि पुरुषविशेष भी, और कालाद्यतीत, क्लेशाद्यपरामृष्ट भी, यह बात बनती नहीं। 'विशेष' तो देश-कालादिमें अवच्छिन्न होता है। योगाभ्यास, मनन, विचारणका, भेद-दृष्टि, विशेष-दृष्टिसे, जीव आरम्भ करता है। अन्तमें अभेदका, कैवल्यका, दर्शन करता है। तब अपने असली स्वरूपको, परमात्मासे अपनी एकताको, पहचानता है, और उसमें स्थित हो जाता है—'तदा द्रष्टुः स्वरूपे, स्वे महिम्नि, भूम्नि, अन्य-निषेधके, भेदभावप्रतिषेधके, स्वभावे, स्वविभवे, विभुत्वे, व्यापकत्वे, स्थितः', 'अहमेव सर्वः'।

एकका निरोध, दूसरेका अनुरोध। वृत्तियोंका, दृश्योंका निरोध, द्रष्टाका अनुरोध। एक ओर वैराग्य, दूसरी ओर अभ्यास। एक ओरसे हटना, दूसरी ओर सटना। प्रकृतिकी विकृतियोंको, विकारोंको छोड़ना, आत्माको पकड़ना। 'एतत् न इति' के साथ 'अहम् इति' कहना। यदि ऐसा न होता तो केवल निषेधात्मक निरोध अकिञ्चित्कर होता, सुषुप्ति—निद्रामात्र होता।

योगसूत्रभाष्यके प्रक्रियांशको छोड़कर दर्शनांशमें जो अन्य शङ्काएँ उठती हैं उनका यों ही समाधान करना उचित जान पड़ता है। यथा 'वृत्तयः पञ्चतय्यः', पाँच प्रकारकी वृत्तियोंमें 'विपर्यय' को गिनाया है और फिर 'पञ्चक्लेशाः' में अविद्याको प्रथम कहा है, और उसका लक्षण 'विद्याविपरीतं ज्ञानमविद्या' कहा है। अर्थात् जो 'विपर्यय' वही 'अविद्या'। और अविद्या ही मुख्य क्लेश है, अन्य चार क्लेशोंकी जड़मूल है। पर 'वृत्तयः पञ्चतय्यः

क्लिष्टाक्लिष्टाः' यह भी सूत्रहीमें कहा है। तो 'विपर्यय'-रूपिणी, 'अविद्या'-रूपिणी, 'मिथ्याज्ञान'-रूपिणी, 'मुख्य क्लेश'-रूपिणी वृत्ति 'अक्लिष्टा' भी हो सकती है—यह बात जल्दी समझमें नहीं आती। एवं चित्तवृत्तिका निरोध करनेवाला कौन है, स्वयं चित्त ही या पुरुष? परन्तु पुरुष तो अपरिणामिनी चितिशक्ति है, निष्क्रिय है। और चित्त अपना निरोध क्यों करे, किस उद्देश्यसे करे? यदि इष्टसाधनबुद्धिपूर्वक उसमें अपना आत्मघात करनेकी शक्ति है (जो कि व्याहत बात है) तो फिर वही चैतन्यमय सर्वशक्तिमान् ठहरा, उससे भिन्न, 'पुरुष' क्यों माना जाय? ऐसी ही सूक्ष्मेक्षिकाओंके कारण आरम्भिक दृष्टिको छोड़कर अन्तिम दृष्टिपर स्थिति करना पड़ता है। वही 'सम्प्रज्ञात-योग' का मुख्य लक्ष्य वा साध्य जीवन्मुक्ति-दृष्टि जान पड़ती है। तथा 'असम्प्रज्ञातयोग' की पराकाष्ठा यह जान पड़ती है कि जब भेदभाव सर्वथा अस्त हो जाय और उसका सूचक स्थूल-सूक्ष्म आदि शरीर कुछ भी न रहे, तब विदेह कैवल्य प्राप्त हो।

यथा नद्यः स्यन्दमानाः समुद्रे-
ऽस्तं गच्छन्ति नामरूपे विहाय।
तथा विद्वान्नामरूपाद्विमुक्तः
परात्परं पुरुषमुपैति दिव्यम्॥

जीवात्मा-परमात्माका योग, अभेदात्मक संयोग ही मुख्य योग। इस एकत्वके 'प्रत्यभिज्ञान', पहिचानको जगानेवाले उपाय—गौण योग। यों तो, 'योगः समाधिः, स च सार्वभौमश्चित्तस्य धर्मः, (योगभाष्य)। चित्तकी सभी पाँचों क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र, समाहित भूमियों, अवस्थाओंमें, कमबेश 'योग' होता है। तितलीके पीछे आँख दौड़ाता हुआ क्षिप्तचित्त बच्चा, गुरुजीके आदर वा भयसे, वर्णमालाकी पोथीमें 'क', 'ख' पर जो एक-एक क्षणके लिये मनोयोग कर देता है, वह भी उस क्षणमें और उस क्षणभरके लिये योग ही है। एवं लैलाके लिये मजनूँकी, एवं 'पाती लेके आये दौरे, ऊधौ तुम भये बौरे, योग कहाँ राखैं, यहाँ रोम-रोम स्याम है' यह व्रजगोपिकाओं-की, सात्त्विक विक्षिप्त अवस्था तो (जो द्वैतभावात्मक भक्तिकी दृष्टिसे 'एकाग्रता' और 'समाधि' की भूमियोंसे भी ऊँची है) योगसे अधिकांश भरी है। इसीसे तो 'इश्के मजाजी' को, मानवस्नेह—प्रेम—अनुरागको, 'इश्के हकीकी' का, 'वासुदेवः सर्वमिति', 'सर्वमात्मैवाभूत्', विश्वभक्तिका, दर्वाजा कहा है। एवं पश्चिम देशके यशस्वी विज्ञानाचार्योंने बड़ी-बड़ी गवेषणासे बड़े-बड़े आविष्कार किये हैं, बड़ी-बड़ी वैज्ञानिक सिद्धियाँ साधी हैं, यह सब चित्तकी चौथी भूमि, बड़ी एकाग्रताका फल है। बल्कि यह कहना भी अनुचित न होगा कि कुछ अंशतक पाँचवीं भूमि 'समाधि' में पहुँचनेसे, 'स्वरूपशून्य इव', 'तन्मय इव', 'अर्थमात्रनिर्भास इव' होनेसे, मिली हैं।

योग-सूत्र-भाष्य प्रभृति ग्रन्थोंमें कही हुई सिद्धियाँ इन वैज्ञानिक सिद्धियोंसे बहुत आगे बढ़कर हैं। इनकी भी चर्चा एक सूत्रमें की है। 'जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः'। वैज्ञानिक सिद्धियोंको यदि ओषधिजा और मन्त्रजा और तपोजा कहें तो अनुचित न होगा। हाँ, 'ओषधि', 'मन्त्र' और 'तपः' शब्दोंका अर्थ थोड़ा संकोच छोड़कर विस्तारसे करना होगा। योगोक्त सम्प्रज्ञात समाधिजा सिद्धियाँ कठिन तपस्या और अभ्याससे मिलती हैं—ऐसी पौराणिक प्रथा है, और स्पष्ट ही है कि सहजमें नहीं मिल सकतीं।

समाधावुपसर्गाः व्युत्थाने सिद्धयः।

—कहकर ऐसी सिद्धियोंका अपवाद-सा भी योगसूत्रमें किया है। तथा भागवतके एकादश स्कन्धके १४, १५, २८ आदि अध्यायोंमें भी, स्वयं श्रीकृष्णजीके मुखसे, यथा—

न पारमेष्ठ्यं न महेन्द्रधिष्ण्यं
न सार्वभौमं न रसाधिपत्यम्।
न योगसिद्धीरपुनर्भवं वा
मय्यर्पितात्मेच्छति मद्विनान्यत्॥
अन्तरायान् वदन्त्येता युञ्जतो योगमुत्तमम्॥
नहि तत्कुशलादृत्यं तदायासो ह्यपार्थकः।
अन्तवत्त्वाच्छरीरस्य फलस्येव वनस्पतेः॥

इत्यादि।

साथ ही इसके यह भी कहा है—

जितेन्द्रियस्यायुक्तस्य जितश्वासस्य योगिनः।
मयि धारयतश्चेत उपतिष्ठन्ति सिद्धयः॥
उपासकस्य मामेवं योगधारणया मुनेः।
मद्धारणां धारयतः का सा सिद्धिः सुदुर्लभा॥
मया सम्पद्यमानस्य कालक्षपणहेतवः।
जन्मौषधितपोमन्त्रैर्यावतीरिह सिद्धयः।
योगेनाप्नोति ताः सर्वाः नान्यैर्योगगतिं व्रजेत्॥
सर्वासामपि सिद्धीनां हेतुः पतिरहं प्रभुः।
अहमात्मान्तरो बाह्योऽनावृतः सर्वदेहिनाम्॥

अर्थात् जो परमात्माकी उपासनामें लीन है,

सर्वभूतहिते रत है, सर्वमय हो रहा है, उसको विशेष स्वार्थइच्छा किसी प्रकारकी सिद्धियोंकी नहीं हो सकती। हाँ, जीवन्मुक्तावस्थामें, शरीरधारणावस्थामें, कालक्षेपके लिये, स्थूलेन्द्रियोंके प्रयोग और मात्रास्पर्श और तत्तद्विषय-सम्पर्क और तज्जनित सुख-दुःख कम हो जानेपर, दिव्य अनुभवार्थ, तथा अधिक लोकोपकारशक्त्यर्थ, अन्तरात्माकी प्रेरणासे आप-से-आप सिद्धियाँ उपस्थित हो जाती हैं।

निष्कर्ष यह कि योगसाधनद्वारा, स्वार्थबुद्धिसे, सिद्धियोंकी आकांक्षा-अभिलाषा न करे, नहीं तो दुर्गति होगी, जैसी दानवों, दैत्यों, राक्षसोंकी, कठिन-कठिन तपस्यासे, भारी-भारी सिद्धियाँ और शक्तियाँ प्राप्त करके हुई, और जैसी प्रत्यक्ष, हमलोगोंकी आँखोंके सामने, पाश्चात्य विज्ञानकी यन्त्रात्मक सिद्धियोंसे पाश्चात्य तथा पौरस्त्य समस्त मानवजगत्की हो रही है।

एकमात्र सात्त्विक भावसे 'आत्मौपम्येन सर्वत्र' सर्वदर्शी हो, 'मन्मना' हो, तपस्या, सद्व्यवहार, त्याग, धर्मका आचरण करे, जबतक शरीर रहे तबतक। यदि इस बीचमें, उसकी चित्तशुद्धिके कारण, अन्तरात्मा-परमात्माको ही मंजूर हो कि उसके शरीरसे कुछ विशेष लोकसेवा ली जाय, तो वही इस शरीरमें सिद्धियाँ स्वयं उत्पन्न करेगा, जैसे विश्वासपात्र सज्जनको लोग अपनी निधि न्यास-रक्षाके लिये आप सौंपते हैं, वह माँगने नहीं जाता, और उन सिद्धियों-शक्तियोंसे लोकसेवा अधिक कर सकेगा।

इस प्रकारसे यही समझमें आता है कि—

'समत्वं योग उच्यते', 'योगः कर्मसु कौशलम्'।

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः॥

वेदान्त और योग

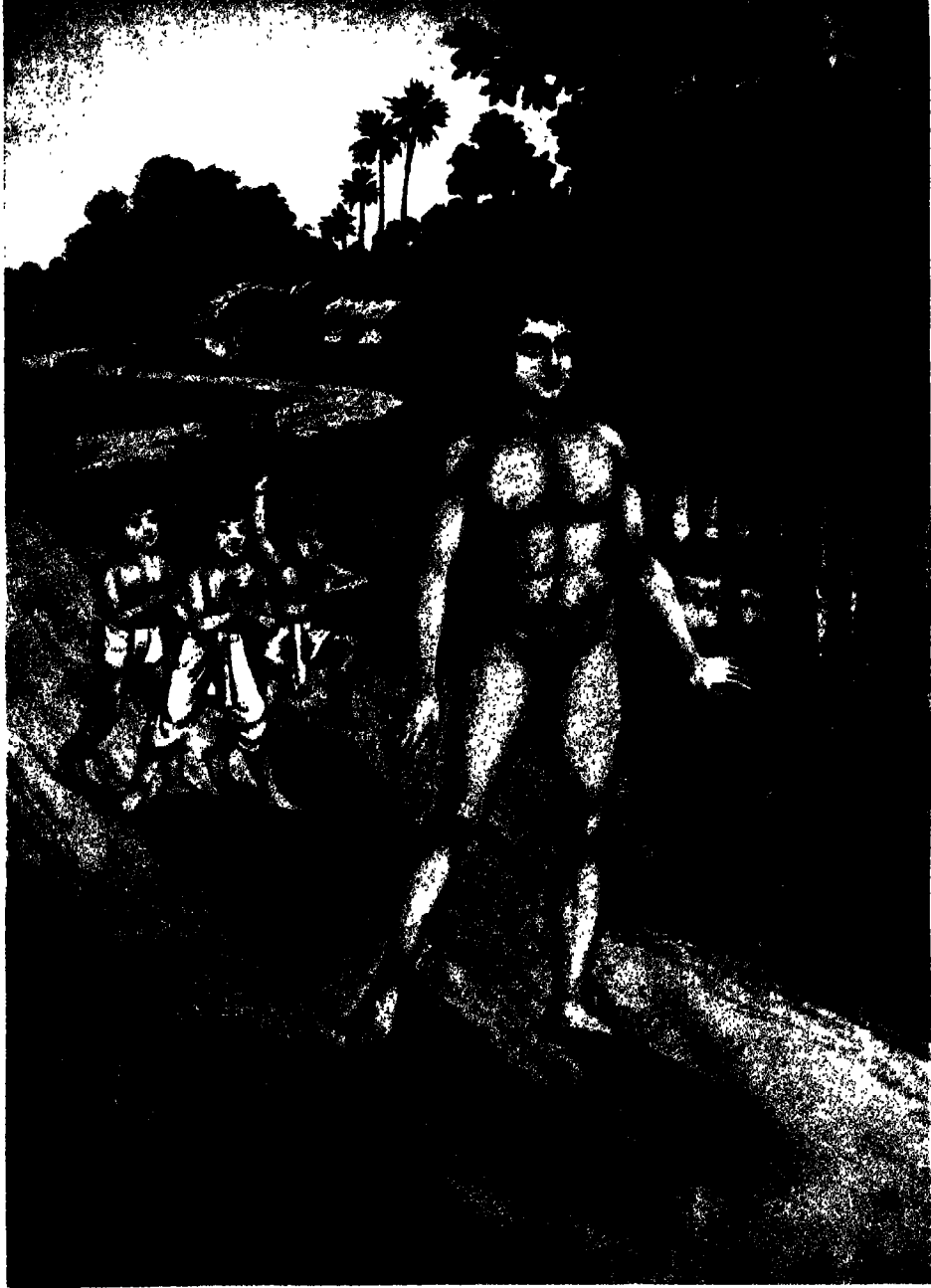
(लेखक—डॉ० श्रीमहेन्द्रनाथ सरकार)

हिन्दुस्तानका जीवन और तत्त्वज्ञान सदा एक साथ रहा है। तत्त्वज्ञानका अर्थ हिन्दुस्तानमें केवल 'पदार्थोंको विचारदृष्टिसे देखना' ही नहीं है। तत्त्वज्ञानका वास्तविक अर्थ तो आत्मप्रकाश है। इसलिये हिन्दुस्तानके तत्त्ववेत्ता केवल सिद्धान्तका प्रतिपादन कर चुप नहीं रहते, किन्तु साथ ही ऐसी साधना भी बतलाते हैं जिससे आत्मबोधके जो अनेक स्तर हैं वे खुल जायँ और अन्तमें सत्यका साक्षात्कार हो। वेदान्तमें इस विषयकी समीक्षा विचारदृष्टि तथा अन्तर्दृष्टि दोनोंसे होती है। इसलिये यह एक 'दर्शन' भी है और साथ ही आत्मस्फूर्ति भी।

इसकी विचारदृष्टिमें सविशेष ब्रह्म और निर्विशेष ब्रह्म दोनों एक चीज नहीं हैं; ब्रह्म एक ही है और वह निर्विशेष है, उसपर मायाका जो विश्वप्रपञ्च दीखता है वह केवल भ्रम है। अद्वैत वेदान्तका यही परम सिद्धान्त है और इस सिद्धान्तको माननेवाला कोई भी साधक तबतक सन्तुष्ट नहीं हो सकता जबतक उसे 'तत्त्वमसि' महावाक्यका साक्षात् अनुभव न हो। इस सत्यके अनुभव करनेका सर्वोत्तम मार्ग यही है कि बुद्धि इतनी निर्मल और ज्ञान-प्रवण हो जाय कि वह सदसत् या नित्यानित्यके भेदको अनुभव कर सके। वेदान्तकी साधना मुख्यतया ज्ञान-साधना है, जिसके अभ्याससे धीरे-धीरे वह बोध होता है जिससे सब पदार्थ एक ही सनातन सत्तामें देख पड़ते हैं। वेदान्तकी मुख्य साधना 'दृश्यमार्जन' है अर्थात् पदार्थों और उनके रूपोंको नित्यानित्यवस्तुविवेकसे देखकर सत्को असत्से अलग करना। इस व्यतिरेक-क्रमसे साधकको सबके आधारभूत एक ही सत्की सत्ताका साक्षात्कार हो सकता है।

वेदान्तके मननादिरूप अभ्याससे ऐसी विचारप्रणाली बँधती है और मनको ऐसा अभ्यास पड़ जाता है कि पीछे सदसत्का ज्ञान (विचारकी अपेक्षा न रख) अपने-आप ही होने लगता है और सत्की जो सर्वत्र व्याप्त समसत्ता है वह अनुभूत होती है। वेदान्त दार्शनिक सिद्धान्तके नाते सत्के साथ नामरूपात्मक जगत्का समन्वय नहीं साध सका है; क्योंकि इसका सिद्धान्त ही यह है कि नामरूपात्मक जगत् ब्रह्मपर आरोपित एक मानसिक व्यापार मात्र है, यथार्थमें ब्रह्ममें उसकी कोई सत्ता नहीं है। कारणमें कार्यके होनेकी बातको वेदान्त परमार्थतः नहीं स्वीकार करता, यद्यपि यह मानी हुई बात है कि कारण ही कार्यके रूपमें भासता है।

सामान्य सांसारिक बुद्धिमें यह नामरूपात्मक जगत् सत्य है। इसलिये वेदान्त सृष्टिरचनाका क्रम बतलाते हुए, माया और ईश्वर इन दो तत्त्वोंको मानकर चलता है। मायाको ब्रह्मका व्यष्टितत्त्व माना है। इस व्यष्टितत्त्वकी सत्ता अवश्य ही वैसी नहीं है जैसी कि ब्रह्मकी सत्ता।

ज्ञानयोगी शुकदेव

अलक्ष्यलिङ्गो निजलाभतुष्टो वृतश्चिबालैरवधूतवेषः ॥

वेदान्तका विचार इस प्रकार है कि मनुष्यकी बुद्धिको जब यह तत्त्वजिज्ञासा होती है कि इस दृश्य जगत्का कारण क्या है, तब उसे कारणके लिये मूल सत्ताकी ही भावना करनी पड़ती है। यह मूल सत्ता अवश्य ही ऐसी सत्ता है जिसमें इस नामरूपात्मक विश्वकी विविध रचनाके लिये किञ्चित् भी कोई विकार नहीं उत्पन्न होता। व्यष्टितत्त्व केवल मायामें कल्पित है।

परब्रह्मके अन्दर अपने आपको परिच्छिन्न और परिवृत करनेवाला जो तत्त्व है उसे माया कहते हैं। मानो ब्रह्म अपने सङ्कल्प और सृष्टिक्रममें अपने आपको बाँधता है। पर यह केवल प्रतीत होता है; ऐसा है नहीं।

इस ज्ञानके आधारपर वेदान्तकी साधना प्रतिष्ठित है, इस कारण इसमें दृश्य जगत्से विरक्तिका भाव धारण करना स्वाभाविक ही हो गया है। वेदान्तमें जीवनको प्रापञ्चिक और पारमार्थिक दोनों ही रूपोंमें माना जाता है और यद्यपि प्रापञ्चिककी सत्ता वेदान्तने अस्वीकार की है तथापि उसके व्यावहारिक उपयोगको उसने ग्रहण किया है। इसी दृष्टिसे वेदान्तने जीवनमें तथा आत्मानुभूतिके क्षेत्रमें भी एक नया रास्ता निकाला है—गन्तव्य स्थानपर पहुँचनेके पश्चात् अवश्य ही इस रास्तेका कुछ महत्त्व नहीं रह जाता। बात यह है कि वेदान्तका वास्तविक कार्य चैतन्यको अज्ञानसे मुक्त कर देना है; पर मुक्ति भी क्रमशः होती है, पहले साधकके जीवनमें ऐसी शुद्धता और सूक्ष्मता आती है जो सामान्य सांसारिक जीवनमें नहीं होती। वेदान्तमें आध्यात्मिक जीवनके दो भाग किये जा सकते हैं—एक अध्यात्ममूलक व्यावहारिक साधन और दूसरा आध्यात्मिक परा गति। पूर्वोक्त साधन करते हुए चित्त शुद्ध और बुद्धि-बोधशक्ति सूक्ष्म होती जाती है। यह साधनावस्था देहाभिमानी अबोध प्राकृत जीवनकी अपेक्षा उन्नत जीवन है। यह दिव्य जीवन है, क्योंकि इसमें क्रमशः उन शुभ वृत्तियोंका उदय होता है जो अज्ञानसे दबी रहती हैं और जीवनमें स्वच्छता और पवित्रताका आनन्द आता है; यहाँ साधनामें तो क्रमविकास हो रहा है, पर इस हालतमें भी लक्ष्य वही निर्गुण ब्रह्म है जिसमें कोई विकार नहीं होता। यह विकास अवश्य ही अधिक सूक्ष्म है, क्योंकि इसमें दैवी वृत्तियाँ उदय होती हैं और विकासक्रममें यह ऊँची चढ़ाई है; तथापि जीवनका सूत्र जीवनके विभिन्न क्षेत्रोंमें वही एक ही चला आता है और इस कारण द्विधाविभक्त बोधके बोझसे जीवन दब जाता है।

वेदान्तमें आत्मानुभवके दो मार्ग हैं—(१) प्रत्यक्ष, और (२) अप्रत्यक्ष। प्रत्यक्ष मार्ग है नित्यानित्यवस्तु-विवेक। इसका ऐसा अभ्यास हो कि छोटी-छोटी बातोंमें भी मन विवेकसे च्युत न हो और प्रत्येक पदार्थमें उसी अविकार्य सत्को ढूँढ़े।

परन्तु प्रत्येक पदार्थमें सत्को ढूँढ़नेकी इस वृत्तिसे बाह्य पदार्थोंकी सत्ताका लोप हो सकता है और पदार्थमात्रके मूलमें अव्यय चैतन्य प्रकट हो सकता है।

इस प्रकार दृश्यमार्जनकी पद्धतिसे जैसे पृथक् सत्ता-सी प्रतीत होनेवाली अनात्म प्रकृतिके रूपमें भासनेवाला बाह्य अन्तराय नष्ट हो जाता है, वैसे ही आभ्यन्तर प्रकृति (मन-बुद्धि आदि) के अवहित निरीक्षण-क्रमसे उसकी भी अनित्यता और क्षण-क्षणमें पलटनेकी वृत्ति प्रकट हो जाती है। यह भ्रम भी दूर हो जाता है कि हमारी चेतन प्रकृति स्वभावसे गतिशील है।

वेदान्तने हमारी आन्तर प्रकृति और हमारे चित्स्वरूपमें भेद बताया है। मनुष्यका अन्तःकरण चित्स्वरूपको प्रतिबिम्बित करता और प्रकाशयुक्त देख पड़ता है; पर यह आत्माकी अन्तःकरणपर पड़ी हुई केवल छाया है।

यहाँ भी, वेदान्तमें, विचारणाके द्वारा आन्तर प्रकृतिके चक्करोंमेंसे बाहर निकलकर अन्तर्हित आत्माको पुनः प्राप्त करना होता है। इसके लिये चेतन प्रकृतिके केन्द्रस्थानमें अर्थात् उस कालातीत सत्तामें जो आन्तर प्रकृतिकी अप्रतिहत सतत गतिमें सदा स्थिर और अव्यवहित रहती है, दृष्टिको एकाग्र करना पड़ता है। आन्तर प्रकृतिकी विकृतियोंको इस प्रकार देखनेका जो अभ्यास है उससे दृष्टि विशाल होती है और क्रमशः अन्तःसाक्षीका साक्षात्कार होता है। यह अन्तःसाक्षी शान्तिस्वरूप है और मन, बुद्धि, अहङ्कारकी वृत्तियोंके खेलका द्रष्टा है। यह द्रष्टा है, नैयायिकोंका कर्ता नहीं; यह मोक्षस्वरूप है, काल और कालावच्छिन्न आन्तर प्रकृतिसे सर्वथा मुक्त।

द्रष्टा गुणी या कर्मी नहीं है, उसमें गुण और कर्म होनेका मतलब तो यह होगा कि उसका द्रष्टृत्व और कर्तृत्व अन्तःकरणमें आबद्ध है। यह मोक्षस्वरूप है, वैसा कर्ता नहीं जो अन्तःकरणमें अपना प्रतिबिम्ब डाले, उसे प्रकाशित करे, अभिप्राय व्यक्त करे अथवा किसी प्रकारका भी कोई काम करे। द्रष्टाके इस मुक्तस्वरूपको श्रीमच्छङ्कराचार्यने पहचाना, कैंट आदि नहीं पहचान सके।

मोक्षस्वरूप द्रष्टृत्व ही आध्यात्मिक और पारमार्थिक अनुभूतिकी पराकाष्ठा है। इस अनुभूतिमें जीव और ईश्वर, ह्रत्पुरुष और विराट्पुरुष इस प्रकारका कोई भेद नहीं रह जाता। कारण, यथार्थमें वेदान्तका 'तत्त्वमसि' महावाक्य किसी प्रकारका समन्वय नहीं है, बल्कि वह परा स्थिति है जिसमें भेद या समन्वयका कोई प्रश्न ही नहीं उठ सकता। अतः वास्तविक वैदान्तिक साधना इसी परम बोधको प्राप्त होनेका प्रयास है जहाँ ये सामान्य शङ्कुचित भेदज्ञान नहीं रह पाते।

वेदान्तकी साधना इसी ज्ञान-धारणापर निर्भर करती है कि अनेकत्व जो कुछ देखनेमें आता है वह सब मिथ्या है और चिन्मय ब्रह्मका जीव या ईश्वररूपमें घनीभूत होकर कर्म करना भी मिथ्या है और अद्वितीय सत्य केवल वही परब्रह्म है जो इन सबके परे है। सविशेष और निर्विशेष ब्रह्मके इस भेदको जानना और सविशेषको अनित्य और मिथ्या मानना वास्तविक ज्ञानका आरम्भ है। पर सविशेषको केवल अनित्य माननेसे पूरा काम नहीं होता, इसके साथ इसके परे जो अद्वितीय सत्य है उसकी खोज होनी चाहिये। इससे उस चैतन्यके कपाट खुलते हैं जो न अक्रिय है न सक्रिय, मन और वाणीसे जिसका वर्णन ही नहीं हो पाता।

ऐसी साधना और ऐसी अनुभूति उन उदार आत्माओंसे ही बन पड़ती है जिन्होंने प्रखर वैराग्य साधन किया है और बोधशक्तिका तुरीय मान खोल दिया है।

इस बोधको प्राप्त होनेकी अवस्था पहले तर्कसे जानी जा सकती है, पर है यह यथार्थमें मनकी साधना। वस्तु जब प्रत्यक्ष या समीप होती है तभी विश्वासकी पूर्णता होती है। इसका यह मतलब है कि इस वेदान्त-सिद्धान्तका सतत मनन और निदिध्यासन हो। इससे वृत्ति ब्रह्माकार होती है और मन और अहङ्कारकी दुस्तर मायाको तर जानेमें बड़ी मदद मिलती है और मन अन्तर्मुख होकर जीवनके उस क्षेत्रमें प्रवेश करता है जो देशकालके परे है। वेदान्तमें योगका माहात्म्य यही है।

'योग' शब्दके अनेक अर्थ और रूप हैं, पर इसका जो सर्वसम्मत अर्थ है वह चैतन्यके विविध स्तरोंका खुलना ही है। और योगका लक्ष्य प्रायः आत्माकी विज्ञानमय स्थितिपर पड़े हुए आवरणको हटाना, चित्तको अधिकाधिक चिन्मय बनाना और विश्वजीवनके जगमग प्राणस्वरूपको अपने अन्दर अनुभव करना होता है। विज्ञानमय जीवनका जो विस्तृत क्षेत्र है, जो विविध ब्रह्माण्डोंमें तरतमभावसे प्रकट हुआ है, जीव उसी क्षेत्रमें पहुँचनेकी इच्छा करता है। योगसे विश्वजीवनका सूत्र हाथमें आता है और जीव भगवत्सत्ताके साथ सगुणरूपमें मिलना चाहता है।

यह मार्ग अप्रत्यक्ष है; क्योंकि यह सान्त साकार चैतन्यको आधारभूमिके तौरपर ग्रहण करनेका एकबारगी निषेध नहीं करता। पर इसका लक्ष्य क्रमशः सान्त जीवनमें अनन्त जीवनको भरना और सान्त चिन्मय सत्ताको अनन्तकी वृत्ति, शक्ति और ज्ञप्तिमें मिला देना ही है। जो लोग उपासनामार्गी हैं और अपर ब्रह्मका ध्यान करते हैं उन्हें सगुण ब्रह्मका साक्षात्कार होता ही है।

इस योगका वास्तविक स्वरूप एकमेवाद्वितीय ब्रह्मके सगुण रूपका एकाग्रध्यान और उसीमें मिलना है। यह मिलन अन्तःकरणमें होता है और तब शान्ति और शक्तिका उदय होता है। पर इसमें साधनकी मुख्य और गुप्त बात यह है कि हमारे स्थूल शरीर और स्थूल प्राण हमारे वशमें हों और सूक्ष्म प्राण और सूक्ष्म अन्तःकरणके साथ अपने जीवनका अभेद-सम्बन्ध हो।

जब हमारी प्रकृतिकी जड़ता दूर होगी तब सगुण ब्रह्मकी सूक्ष्म जीवनधाराओंकी अनुभूति होगी। पर इस मार्गकी परिसमाप्ति तब होती है जब अन्तःकरणमें सगुण ब्रह्मका, केवल जब कभी नहीं बल्कि, सतत अनुभव हो। जिनको ऐसा सतत अनुभव होता है उनमें प्रचण्ड शक्ति और अगाध ज्ञान होता है, क्योंकि सगुण ब्रह्मके साथ उनका जीवनसूत्र इस तरह मिला हुआ होता है कि ईश्वरीय कार्योंकी उन्हें स्पष्ट सूचना मिलती रहती है और विश्वजीवनकी गतिके साथ-साथ उनके पैर पड़ा करते हैं।

यह जो सगुण-साधक योग है उससे ईश्वरप्रीत्यर्थ कर्म करनेकी वृत्ति अत्यन्त प्रबल होती है और वह सायुज्यमुक्तिके साधनके लिये साधकको तैयार करती है।

वेदान्तके इस योगमें जीव और शिवकी जो एकरूपता होती है वह एकरूपता केवल परात्पर ब्रह्मकी स्थितिमें ही नहीं होती—परात्पर ब्रह्मके साथ एकरूप होना तो इस योगकी परिसमाप्ति ही है—बल्कि त्रिगुणात्मक जगत्कर्ममें भी ईश्वरके साथ जीव एकरूप होता है और यह यों होता है कि वेदान्तमें व्यवहारतः जीव और ईश्वरमें भेद है, परमार्थतः नहीं है। इस तरह मनुष्यकी इच्छा और ईश्वरकी इच्छामें भेद है, और इसलिये वेदान्तमें मनुष्यकी इच्छा और ईश्वरकी इच्छाके योगका विधान है। वेदान्तकी साधनामें योगके इस अङ्गपर जो

अधिक ध्यान दिया-दिलाया जाता है, इसका कारण यह है कि मोक्षका ध्यान मुख्य होनेसे इसका ध्यान दब-सा गया है।

ईश्वर और जीवकी इच्छाके एक होनेका अर्थ तो वास्तवमें यही है कि मनुष्यकी इच्छा ईश्वरेच्छाके पूर्ण शरणागत हो; पर यह शरणागति 'जो कुछ होता है, होने दो' ऐसा मानकर चुप पड़े रहनेकी स्थिति नहीं है, बल्कि अपनी इच्छाको नये साँचेमें ढालना है और अपनी वृत्तिको विश्वकी गतिके साथ मिलाना है। इस प्रकार मनुष्यका चित्त अहङ्कार और ममकारकी सीमा तोड़कर अन्तमें अपने परमात्मस्वरूपका अनुभव करता है। तब वह विधि-निषेधरूप कर्मके बन्धनसे मुक्त हो जाता है और उस लोकमें प्रवेश करता है जहाँ सब चित्त पृथक् होते हुए भी एक होते हैं और यहाँ उनका व्यष्टि-अहङ्कार और ममकार पीछे छूट जाता है। वेदान्तके सिद्धान्तके अनुसार मनुष्यकी चित्तवृत्ति इतनी विशाल हो सकती है कि उसमें अहंता-ममता कुछ रह ही न जाय। चित्तका वास्तविक मोक्ष यही है, क्योंकि इसीसे उसको अपने स्वच्छन्द, विश्वव्याप्त और विधिनिषेधातीत तथा निरहङ्कार स्वरूपका बोध होता है।

यही चित्तका मोक्ष है, क्योंकि यही चित्तको सब प्रकारकी सीमाओंसे मुक्त कर देता है। पर यह मोक्ष वह मोक्ष नहीं है जो परात्पर ब्रह्मके साक्षात्कारसे प्राप्त होता है। यह केवल चित्तवृत्तिका स्वातन्त्र्य है, और वह आत्माका स्वातन्त्र्य है। वेदान्त आत्मास्वातन्त्र्यको ही उच्चतर स्थिति मानता है, जिसमें ध्याता-ध्यान-ध्येयकी त्रिपुटी समाप्त हो जाती है।

इस सगुण ब्रह्मके साथ एकात्मता होनेसे अहंता-ममतारूप सत्ता बदलकर सत्ताका कुछ दूसरा ही स्वरूप हो जाता है और अपनी ससीमताका ध्यान भी नहीं रहता। यद्यपि पूर्वके संस्कार इस अवस्थामें भी उठकर अहङ्कारके समवस्थित करनेमें सचेष्ट होते हैं तथापि सगुण ब्रह्मके साथ एकात्मताका जो भाव है वह अहंभावसे क्रमशः मुक्ति दिलानेवाला है। और उससे अन्तःकरणमें अनन्तकी सत्ता स्थापित होती है। अन्तःकरणका इस प्रकार पूर्ण परिवर्तन होनेसे बाह्य जगत्के अनुभव करनेका प्रकार भी बदल जाता है। फिर व्यक्तिगत या व्यष्टिगत स्वरूपमें रमना नहीं होता, अव्यक्त अनन्तकी अनुभूति होने लगती है।

यह मानना कि पृथक् मन और अहङ्कारके बिना कोई प्रतीति नहीं हो सकती, गलत है। प्रतीति—अनुभूति—बोधको अहङ्कारकी विमूढतासे मुक्त करना ही वेदान्त सिखाता है।

इस मुक्तिके बिना चित्तवृत्ति या इच्छाका मोक्ष नहीं हो सकता, क्योंकि बोधशक्ति और चित्तवृत्तिका बड़ा घनिष्ट सम्बन्ध है। दोनों एक साथ ही रहती हैं। इस प्रकार वैयक्तिक मनोगत इच्छा या सङ्कल्पसे मुक्त होकर ही साधक विश्वात्मा और विश्वसङ्कल्पको साक्षात् करके विश्वबोधके आनन्दको प्राप्त होता है।

बोधशक्ति और चित्तवृत्तिको इस प्रकार नियत करनेसे इतना ही होता है कि मुक्तिका आस्वाद मिलनेसे आगे बढ़नेको जी चाहता है—इससे यह नहीं होता कि त्रिगुणकी वृत्तियोंसे पूर्ण मोक्ष मिल जाय। कारण, यह भी साधनकी अवस्था है—चेष्टा है और चेष्टा चाहे कितनी भी स्वयं स्फूर्त हो वह बद्धताका ही लक्षण है—मुक्त आत्मस्वरूप नहीं। इसलिये वेदान्तका अन्तिम लक्ष्य इस सगुणकी अवस्थाके परे पहुँचना है। यह तब हो सकता है जब हम विश्वात्मबोधसे क्रमशः ऊपर उठकर उस परम भावको प्राप्त हों जहाँ कोई इच्छा नहीं है, केवल एक अद्वितीय परमात्मसत्ता है—वहाँ कोई चेष्टा नहीं है, न फल पानेका कोई सुख है, प्रत्युत एक ऐसा आनन्द है जो चिन्मय है।

पूर्वसाधनासे चित्तवृत्ति उन्नत, उदार और विशाल होती है, और उत्तरसाधनासे परा सत्ता—परम भावका बोध होता है। चित्तवृत्ति देशकालसे सर्वथा स्वाधीन नहीं है, उसे कार्यरूपमें व्यक्त होनेके लिये किसी-न-किसी माध्यमकी आवश्यकता होती है और माध्यमकी इस आड़के कारण अद्वितीय ब्रह्मका साक्षात्कार नहीं हो सकता। इसलिये वेदान्तमें योगका वास्तविक परम अर्थ वह साधन है जिससे देशकालाद्यनवच्छिन्न नित्य-शुद्ध-बुद्ध-मुक्तस्वभाव परमात्मचैतन्यमें चित्त लग जाय—पूर्वसाधनामें चैतन्यका जो देशकालावच्छिन्न परिचित-अभ्यस्त व्यक्त रूप है उससे चित्त मुक्त हो, क्योंकि देशकालावच्छिन्नता ही यहाँ बद्धता है। कैंटके 'विशुद्ध तर्कवाद' (Pure reason) में बुद्धिकी विषयातीत सत्ता होनेसे उसमें देशकालसे स्वतन्त्र स्वतःसिद्ध बुद्धिके साथ बाह्य जगत्के तदनुरूप होनेवाले बोधकी समन्वित एकता साधित हो सकती है; पर यह जो बाह्य जगत्का बोध है वह तो देशकालसे परिच्छिन्न ही है, उसकी स्वतन्त्र सत्ता नहीं।

वेदान्तने उस चिन्मय ब्रह्मका पता पाया है जो देशकालके परे है। वह गुणवृत्तियोंसे सर्वथा स्वतन्त्र और देशकालसे अनवच्छिन्न होनेके कारण कैवल्यस्वरूप है। वेदान्तका यह विशिष्ट अनुभव है। योग अन्तःकरणकी ग्रन्थियोंको भेदने और ज्ञानके भिन्न-भिन्न स्तरोंको खोलनेकी कला है और वेदान्तकी विशिष्ट योगसाधना देशकालानवच्छिन्न चिन्मय ब्रह्मको पाना है। यह मोक्ष आत्माको सगुणरूपसे नहीं प्राप्त होता, निर्गुण परमभावके साक्षात्कारसे होता है। कारण, सगुण देशकालपरिच्छिन्न है और परम भावमें ऐसी कोई परिच्छिन्नता नहीं। कालकी परिच्छिन्नताको हटाकर चिन्मय ब्रह्मको पाना ही मोक्षका परम साधन है। यही वैदान्तिक योग या ज्ञानयोगकी मूल भित्ति है।

योग क्या है ?

(लेखक—स्वामी श्रीअभेदानन्दजी पी-एच० डी०)

'योग' शब्द संस्कृतके 'युज्' धातुसे बना है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना'। अंग्रेजीका 'योक' (yoke) शब्द भी उसी धातुसे बना है। आरम्भमें अंग्रेजीके 'yoke' और संस्कृतके 'योग' का शाब्दिक भाव एक ही था। 'युज्' धातुका अर्थ है किसी वस्तुसे अपनेको जोड़ना अथवा किसी कार्यमें अपनेको लगाना। इस प्रकार मूल अर्थमें इसका अभिप्राय है किसी कठिन—कठोर कार्यके लिये अपनेको तैयार करना। अंग्रेजीमें इस भावकी व्याख्या 'to go into harness' अथवा 'to buckle to' अर्थात् कार्यके लिये आरूढ़ हो जाना, कमर कस लेना, आदि प्रयोगोंके द्वारा करते हैं। जिस प्रकारके उद्देश्यकी सिद्धि करनी होती है उसी प्रकारका उद्योग भी होता है; इसलिये उद्योग मानसिक भी हो सकता है, शारीरिक भी। पूर्ण स्वस्थता अथवा दीर्घजीवन प्राप्त करनेके उद्देश्यको लेकर मनसे और शरीरसे जो क्रिया होगी उसे 'योग' (हठयोग) कहेंगे।

यही बात मनःशक्तिकी वृद्धि तथा विकासके सम्बन्धमें कही जा सकती है। आत्मसंयमके लिये जिस प्रकारके मानसिक अभ्यासकी आवश्यकता है, आत्माको परमात्मासे मिलानेमें जिस साधनका आश्रय लिया जाता है, परमात्ममिलन अथवा आध्यात्मिक पूर्णताके लिये जो प्रक्रिया काममें ली जाती है उसे भी 'योग' ही कहते हैं। उसका नाम है 'राजयोग'।

'योग' शब्दका व्यवहार बहुत ही व्यापक अर्थमें किया जाता है और इसका क्षेत्र भी बहुत विस्तृत है। हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, मन्त्रयोग, लययोग, इत्यादि-इत्यादि इसके अन्तर्गत हैं। इनमेंसे प्रत्येक योगका भिन्न आदर्श है जिसकी प्राप्ति उसके अनुकूल विशिष्ट साधना और अभ्यासद्वारा ही हो सकती है।

राजयोग

योगके क्रियात्मक भागकी सभी शाखाओंमें 'राजयोग'-का सम्बन्ध केवल मन और मनःशक्तिसे है। इसे हम क्रियात्मक मनोविज्ञान कह सकते हैं। इसका उद्देश्य है सभी प्रकारकी मानसिक बाधाओंको हटाकर मनको पूर्णतया स्वस्थ और संयमी बनाना। इसके अभ्यासका मुख्य अभिप्राय है इच्छा-शक्तिको जगाना तथा उसे बलवती बनाना। इसके साथ ही धारणा-शक्तिको जाग्रत करके राजयोग साधकको ध्यान और धारणाके द्वारा सभी धर्मोंके चरम उद्देश्यकी प्राप्ति करा देता है।

योगकी इस साधनप्रणालीको राजयोग अथवा सर्वश्रेष्ठ मार्ग कहते हैं। क्योंकि धारणा-शक्ति और इच्छा-शक्ति सभी प्रकारकी भौतिक शक्तियोंसे श्रेष्ठ हैं—इतना ही नहीं, अपितु सभी दूसरी शक्तियोंकी प्राप्तिके लिये अनिवार्य हैं। जिस मनुष्यने पूर्ण विकसित इच्छा-शक्तिद्वारा संयत, सुदृढ़ मन पाया है और जिसकी धारणा-शक्ति अत्यन्त बलवती है वह सहज ही भौतिक शक्तियोंपर प्रभुत्व स्थापित कर सकता है। और अल्पकालमें ही सत्यका साक्षात्कार कर सकता है। राजयोग ही यह सिखला सकता है कि इसे कैसे प्राप्त किया जाय। वे सभी लोग जो प्राचीन अथवा अर्वाचीन हिन्दू राजयोगियोंसे परिचित हैं, राजयोगके अनुशीलन तथा अभ्यासको प्रोत्साहन देते हैं।

पीथैगरस (Pythagoras) तथा प्लेटो (Plato) जैसे ग्रीसदेशके प्राचीन तत्त्ववेत्ताओंने हमारे राजयोगकी भूरि-भूरि

प्रशंसा की है। प्लॉटिनस (Plotinus) तथा प्रोक्यूलियस (Proculeius)-जैसे Neo-Blatonism नामक सम्प्रदायके अनुयायियोंने, मिश्रदेशवासियोंने, यहूदियोंमें 'इसेन' (Essene) सम्प्रदायके अनुयायियोंने, ईसाइयोंमें Gnostic सम्प्रदायके लोगोंने, फारसके Manichean सम्प्रदायवालोंने तथा योरपके मध्यकालीन ईसाई रहस्यवादियोंने भी राजयोगकी बड़ी प्रशंसा की है तथा इसका अभ्यास रोमन कैथलिक सम्प्रदायकी ऊँची श्रेणीके साधु और साध्वियाँ भी करती थीं। स्पिनोज़ा, कांट, शोपेनहार, एमर्शन आदि दार्शनिकोंने भी इसकी प्रशंसा की है तथा यह बताया है कि राजयोगकी साधनाका उद्देश्य प्रकृति तथा आत्माके रहस्यका उद्घाटन करना तथा प्रत्येक व्यक्तिके अन्दर छिपी हुई शक्तियोंको जाग्रत करना है। योगियोंने अपने जीवनके द्वारा यह प्रत्यक्ष दिखला दिया है कि राजयोगके अभ्याससे वह शक्ति प्राप्त होती है जो संसारकी अन्य सभी शक्तियोंका नियन्त्रण करनेवाली है। राजयोगका यह कहना है कि जिसने अपने मनपर विजय प्राप्त कर ली वह प्रकृतिके समस्त व्यापारोंपर शासन कर सकता है।

राजयोगकी शिक्षा यह है कि संसारकी सर्वोपरि शक्ति मनःशक्ति है। यदि मनकी शक्तियोंका पूरी तरह समाहित करके किसी वस्तुविशेषपर केन्द्रीभूत कर दिया जाय तो उस वस्तुकी वास्तविक सत्ता प्रकट हो जायगी। यदि हम एक बिन्दुपर अपनी समग्र मनःशक्तिको पुञ्जीभूत कर एकाग्र कर सकें तो हम सहज ही उस वस्तुविशेषकी, जिसपर हमने अपनी वृत्तियोंको एकाग्र किया है, सारी विशेषताएँ जान जायँगे—चाहे वह वस्तु भौतिक हो, चाहे मानसिक, चाहे आध्यात्मिक।

राजयोगीके समाहित चित्तकी तुलना बिजलीकी सर्च-लाइटसे की जा सकती है। अपने मनकी केन्द्रीभूत तथा एकोन्मुखी किरणोंको जब वह किसी पदार्थविशेषपर फेंकता है, चाहे वह स्थूल हो अथवा सूक्ष्म, तब उस वस्तु-का रेशा-रेशा जगमगा उठता है और उसके सामने अपने सत्यरूपमें प्रकट हो जाता है। साधारण मनुष्योंकी दृष्टि वस्तुओंकी तहतक इसलिये नहीं पहुँच सकती कि उनकी मानसिक शक्तियाँ साधारण प्रकाशकी बिखरी हुई किरणों-की भाँति अस्त-व्यस्त, छिन्न-भिन्न हैं। इसी प्रकार यदि मनकी वृत्तिको आभ्यन्तरिक वस्तुओंपर स्थिर किया जाय, अथवा आध्यात्मिक जगत्के सत्योंपर ठहराया जाय तो विश्वात्माका पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो सकता है।

इस प्रकार यह बात स्पष्ट हो गयी कि इन्द्रिय-शक्ति अथवा वैज्ञानिक यन्त्रोंद्वारा प्राप्त सभी प्रकारकी शक्तियोंसे ध्यान-शक्ति बढ़कर है। यदि हम अपनी मनःशक्तियोंका नियमन करके, मनको अन्तर्मुखी करके और मनको क्षुब्ध तथा विक्षिप्त करनेवाले सभी विघ्नोंका उपशमन करके अपनी केन्द्रीभूत मानसिक शक्तिको आत्माकी ओर मोड़ सकें तो अपनी व्यष्टि आत्माका सत्यस्वरूप हमारे सामने आ जायगा और हम इस बातको समझ जायँगे कि हमारा शुद्ध, नित्य, अपरिच्छिन्न अहं ही सर्वात्मा अथवा परमात्मा है और वह ब्रह्मसे भिन्न नहीं है। तब हमें इस बातका भी बोध हो जायगा कि ब्रह्मकी दिव्य सनातन सत्ता, जिसे हम अज्ञानवश अपनेसे भिन्न मानकर पूजते थे, हमसे अलग नहीं है—वह हमारे भीतर ही है और उसे पानेके लिये हम बाहर जानेकी आवश्यकता नहीं। वह तो हमारी ही सर्वशक्तिमान् आत्मा है जिसका निवास हमारे भीतर है। हम यह भी देखेंगे कि वही एक अव्यय सनातन आत्मा सर्वत्र व्याप्त है और उससे परे कुछ है ही नहीं। भगवान्ने गीतामें कहा है—

> सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
> ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥

सच्चा योगी सभी वस्तुओंमें सर्वत्र आत्माको और आत्मामें ही सब वस्तुओंको देखता है। इस प्रकार वह समस्त जगत्के नाम और रूपके मूलमें 'एक सत्' परम तत्त्वको जान लेता है और इसी कारण वह 'समदर्शी' हो जाता है। इस ज्ञानके द्वारा ही आत्मा अज्ञानसे मुक्त हो सकता है।

राजयोगकी साधनाके आठ अङ्ग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। पहले चार, अर्थात् यम, नियम, आसन और प्राणायाम, हठयोगमें भी समानरूपसे मिलते हैं। यम-नियमोंमें सदाचारसम्बन्धी सारे नियमोंका समावेश हो गया है। आगेके साधनोंका अभ्यास करनेके लिये यह आवश्यक है कि यम-नियमका पूरी तरहसे पालन किया जाय। बुद्ध, ईसा तथा संसारके अन्यान्य सभी धर्माचार्योंके प्रधान उपदेश तथा मूल सिद्धान्त यम और नियमके अन्तर्गत आ

जाते हैं। यमके अन्दर निम्नलिखित बातें आ जाती हैं— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।

इसके अनन्तर दूसरी सीढ़ी नियमकी है, जिसके अन्तर्गत हैं—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान अर्थात् ईश्वरकी इच्छामें आत्मसमर्पण कर देना। तीसरी सीढ़ी है आसन—अर्थात् शरीर तथा इसके अवयवोंको भिन्न-भिन्न प्रकारसे स्थिर करना। हठयोग-शास्त्रमें सब मिलाकर कुल चौरासी आसनोंका वर्णन मिलता है। इनमेंसे प्रत्येकको यदि उसके अनुकूल विशेष प्रकारके प्राणायामके साथ किया जाय तो नाडी-चक्रों तथा शरीरके भीतरके भिन्न-भिन्न अङ्गोंकी प्रसुप्त शक्तियाँ जाग जाती हैं। योगके सर्वोच्च आदर्शकी प्राप्तिके लिये यह आवश्यक है कि शरीर स्वस्थ और सुदृढ़ हो। जो शरीरसे रुग्ण हैं वे अपने चित्तको एकाग्र नहीं कर सकते और न वे ऊँचे तत्त्वोंपर अपना ध्यान ही टिका सकते हैं। इस हेतु योगसाधनाकी प्रारम्भिक अवस्थामें साधकोंको कुछ आसनोंका अभ्यास करना चाहिये, जिससे वे अपने शरीरको स्वस्थ और चित्तको सुस्थिर कर सकें। चौथी सीढ़ी है प्राणायाम। यह श्वासोंका व्यायाम है। मूढ़ता, आलस्य, शारीरिक दुर्बलता आदि विघ्न कुछ खास प्रकारके प्राणायाम करनेसे दूर हो जाते हैं। और उनसे इन्द्रियों तथा नाडी-चक्रोंको वशमें और मनको सुस्थिर करनेमें बहुत अधिक सहायता मिलती है।*

इसके अनन्तर पाँचवीं सीढ़ी प्रत्याहारकी है। यदि हम बाह्य विषयोंसे मनको हटाकर किसी आन्तरिक वस्तुपर इसे स्थिर कर सकें और अपनी इच्छाके अधीन कर लें, अर्थात् इसे अपने वशमें करके जहाँ चाहें वहाँ ले जा सकें, तो समझ लीजिये कि हमारा प्रत्याहार सध गया। पतञ्जलि ऋषिका कथन है—

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः। (२।५४)

मनकी शक्तियोंको एकत्र कर उन्हें बाह्य विषयोंकी ओर जानेसे रोकनेकी प्रक्रियाका नाम ही प्रत्याहार है। धारणा इसके अनन्तर आती है और यह धारणाकी प्रारम्भिक सीढ़ी है। इन पाँच प्रारम्भिक सीढ़ियोंको पारकर यदि साधक 'धारणा' का अभ्यास करे तो उसे अपूर्व लाभ होगा।

धारणासे आगे योगसाधनकी सातवीं सीढ़ी—'ध्यान' है। ध्यानके द्वारा ही मनुष्य समाधि अथवा तुरीयावस्थामें प्रविष्ट होता है, जो योगकी आठवीं और अन्तिम सीढ़ी है।* समाधि-अवस्थामें सूक्ष्म बोध करानेवाली छठी इन्द्रियका विकास होता है, आध्यात्मिक अथवा दिव्य चक्षु खुल जाती हैं और हमारी आत्माके आत्मा—परमात्माका साक्षात्कार हो जाता है। समाधि अथवा तुरीयावस्थाको प्राप्त करनेके लिये अनवरत चेष्टा, धैर्य और अध्यवसायकी आवश्यकता है। समाधिके अनेक विघ्न हैं—जैसे शोक, व्याधि, मनःशैथिल्य, संशय, चेष्टाका परित्याग, मन और शरीरका भारीपन, सांसारिक पदार्थोंकी कामना, विपर्यय-ज्ञान, चित्तका एकाग्र न होना, एक स्थितिपर पहुँचकर उससे च्युत हो जाना, श्वास-प्रश्वासकी विषम क्रिया, इत्यादि-इत्यादि। एकनिष्ठ योगीको चाहिये कि वह इस मार्गके सारे विघ्नों और बाधाओंको हटाकर आगे बढ़ता चले जबतक वह लक्ष्यपर न पहुँच जाय, पथमें उसे नाना प्रकारकी सिद्धियाँ लुभाने आवेंगी। उन-उन विभूतियोंमें—बहुत दूरका दृश्य देख लेना, बहुत दूरका शब्द सुन लेना (Clairvoyance and Clair-audience), दूसरोंके मनकी बात जान लेना (Thought-reading), तथा अणिमा, महिमा आदि अष्ट सिद्धियाँ मुख्य हैं। कैवल्य मुक्ति अर्थात् सब प्रकारके बन्धनोंसे छुटकारा चाहनेवाला योगी इन सारी विभूतियोंको विघ्नरूप समझकर इनसे सदा बचता रहे और कभी उनका उपयोग स्वार्थसाधनमें न करे। निर्विकल्प समाधिरूप योगकी चरमावस्थामें स्थित हुआ राजयोगी फिर कभी संसारके जालमें नहीं फँसेगा। समस्त संसार उसे परमात्माकी रंगस्थली प्रतीत होने लगेगा और वह निरन्तर इस बातका अनुभव करेगा कि उसका शरीर और मन उस सर्वसमर्थ शक्तिके हाथका एक यन्त्र है, जिसका स्फुरण समस्त नामरूपमें हो रहा है। इस प्रकार आध्यात्मिक ज्ञानकी दिव्य ज्योति तथा आध्यात्मिक पूर्णताको प्राप्त कर चुकनेपर सच्चा राजयोगी जीवन्मुक्त हो जाता है, आत्मजित् हो जाता है और इसी जीवनमें वह समस्त प्रकृतिका स्वामी बन जाता है। ॐ तत्सत्

---

* इस विषयको विस्तारसे जाननेके लिये पाठक मेरी 'How to be a Yogi' पुस्तकके 'प्राणायाम' (The Science of Breathing) नामक प्रकरणको देख सकते हैं।

* इन पिछली तीन अवस्थाओंका विशदरूपसे ज्ञान प्राप्त करनेके लिये पाठक मेरी लिखी हुई 'Spiritual Unfoldment' अथवा 'आत्मविकास' नामक पुस्तक देखें।

सुरत-शब्द-योग

[लेखक —श्रीआनन्दस्वरूपजी (साहेबजी महाराज)]

राधास्वामीसम्प्रदायमें जो योगसाधन प्रचलित है वह सुरत-शब्द-योगके नामसे प्रसिद्ध है। बतलाया जाता है कि शब्द दो प्रकारके हैं, आहत और अनाहत। आहत शब्द वे हैं जो आघात अर्थात् दो वस्तुओंके टकरानेसे उत्पन्न होते हैं और अनाहत वे हैं जो स्वतः अर्थात् आघातके बिना उत्पन्न होते हैं। अनाहत शब्दोंमें सुरत अर्थात् ध्यानके जोड़नेहीको सुरत-शब्द-योग कहते हैं।

हर कोई जानता है कि प्रत्येक शक्तिके दो रूप होते हैं, गुप्त और प्रकट। जब कोई शक्ति गुप्तरूप होती है तो मनुष्यको उसका कोई ज्ञान नहीं हो सकता। वह अरूप और अनाम रहती है। जब वह क्रियावती होती है तभी मनुष्यको उसका ज्ञान होता है। और जब कोई शक्ति क्रियावती होती है तो उसका विकास धारारूपसे हुआ करता है। अर्थात् उसकी धाराएँ चतुर्दिक् फैलकर अपना मण्डल बाँधती हैं। और ऐसी प्रत्येक धाराके संग-संग एक शब्दकी धारा प्रवाहित होती है। इसीलिये कहा जाता है कि जहाँ कोई शक्ति क्रियावती होती है वहाँ शब्दकी ध्वनि भी विद्यमान रहती है। देखिये, सूर्यकी किरणोंके द्वारा जो सौरशक्ति वायुमण्डलमें विकीर्ण होकर पृथ्वीमण्डलपर उतरती है उससे भी ध्वनि उत्पन्न होती है; परन्तु हमारी श्रवणेन्द्रिय इस सूक्ष्म शब्दके ग्रहण करनेमें अशक्त है। इस कारण हम उसे सुन नहीं पाते, पर वह शब्द होता है अवश्य। एक श्रवणेन्द्रिय ही क्या, हमारी सभी ज्ञानेन्द्रियोंकी गति सीमाबद्ध है। हम अपने चर्म-चक्षुओंसे जलकी बूँदको स्वच्छ और शुद्ध प्रतीत करते हैं, परन्तु सूक्ष्मदर्शक यन्त्र(Microscope) से देखनेपर उस बूँदमें शतशः कीटाणु (Germs) विचरते हुए दृष्टिगोचर होते हैं। इसी प्रकार हमारे शरीरमें विद्यमान आत्मशक्तिकी धाराओंसे भी अनेक ध्वनियाँ होती हैं, जिन्हें सुननेमें हमारी स्थूल श्रवणेन्द्रिय अशक्त है। परन्तु यदि कोई मनुष्य साधन करके अपनी सूक्ष्म और चेतन श्रवणेन्द्रियोंको जाग्रत कर ले तो उनके द्वारा उसको अवश्य ही सूक्ष्म और चेतन शब्दोंका अनुभव प्राप्त होगा। इसी सिद्धान्तके अनुसार प्रत्येक सुरत-शब्द-मार्गानुयायी इन दिव्य शक्तियोंके जगानेका साधन करता है। जब किसी अभ्यासीको ये शब्द सुनायी देने लगते हैं तो उसके अन्तरमें महान् परिवर्तन होने लगता है। कारण, यह एक सृष्टि-नियम है कि प्रत्येक शब्द अपने उत्थान-स्थान या भाण्डारका प्रभाव लिये रहता है। किसी दुःखिनीके रुदन और क्रन्दनके स्वरको सुनकर हमें तत्क्षण ज्ञात हो जाता है कि उसके हृदयमें कोई घोर दुःख व्याप रहा है। पुत्रकी मृत्यु होनेपर किसी माताके विलापको सुनकर बिना किसीके बतलाये ही हम समझ जाते हैं कि उसके हृदयको क्या आघात पहुँचा है। इसी प्रकार वे सूक्ष्म और चेतन शब्द भी, जो सुरत-शब्द-अभ्यासीको अन्तरमें सुनायी देते हैं, अपने उत्थान-स्थानोंके गुणोंका प्रभाव लिये होते हैं। अतः उन शब्दोंसे सम्बन्ध होते ही अभ्यासीके अन्तरमें उन शब्दोंके उत्थान-स्थानोंके गुणोंका प्रभाव व्याप्त हो जाता है। प्रथम उसे नूतन प्रकारकी शीतलता और निर्मलताका अनुभव होता है और कुछ कालके बीतनेपर उच्च कोटिके शब्दोंके प्रभावसे उसकी चेतन ज्ञानेन्द्रिय जाग्रत होकर उसे चेतन-सृष्टि प्रत्यक्ष होने लगती है, जिसके कारण उसका हृदय अत्यन्त गद्गद हो जाता है।

हमारा मनुष्यशरीर देखनेमें तो केवल हाड़-मांस-चामका पुलिंदा ही है, परन्तु 'सत्-कर्त्तार' ने इसके भीतर नाना प्रकारकी दिव्य शक्तियाँ स्थापित कर दी हैं। शरीरके उन स्थलोंको जहाँ इन गुप्त शक्तियोंके केन्द्र नियत किये गये हैं, चक्र, कमल और पद्म कहते हैं। जो पाठकवृन्द योगविद्याकी परिभाषासे परिचित हैं वे इन शब्दोंके अर्थ भली प्रकार समझते हैं। हर कोई जानता है कि जाग्रत् अवस्थामें मनुष्यकी समझने-बूझने और देखने-सुनने आदिकी सभी क्रियाएँ उनके मस्तिष्कमें स्थित विभिन्न केन्द्रोंके क्रियावान् (Active) होनेहीपर बन पड़ती हैं। इन केन्द्रोंमें तो केवल इसी प्रकारकी क्रियाओंके प्रकट करनेकी योग्यता है; परन्तु उन कमलों और पद्मोंकी योग्यता अत्यन्त उच्च कोटिकी है, यहाँतक कि एक ऐसा कमल है जिसके क्रियावान् होनेपर मनुष्यको ब्रह्म-पुरुषका ऐसे ही

प्रत्यक्ष दर्शन प्राप्त हो जाता है जैसे कि इन चर्मचक्षुओं या साधारण दर्शनेन्द्रियके क्रियावान् होनेपर भौतिक जगत्-के सूर्यका होता है, और एक कमल ऐसा है कि उसके चैतन्य होनेपर अभ्यासीको निर्मल चेतन अर्थात् प्रकृतिकी हदसे परेके शुद्ध चेतनका अनुभव हो जाता है, और विश्वास किया जाता है कि इन कमलोंमें उच्चतम कमल या पद्मके क्रियावान् होनेपर मनुष्यको सच्चे कुलमालिकका प्रत्यक्ष दर्शन प्राप्त हो सकता है। सुतरां, राधास्वामीमतमें जो साधन बतलाये जाते हैं उनका प्रयोजन यही है कि अभ्यासीकी सुरत अर्थात् आत्मा क्रमशः अन्तरमें चढ़कर इन गुप्त चक्रों, कमलों और पद्मोंको चैतन्य करे और सूक्ष्म और चेतनमण्डलोंकी रचनाका अनुभव करती हुई अन्तमें सच्चे कुलमालिकका दर्शन प्राप्त करके कृतकृत्य हो।

यह लिखनेकी आवश्यकता नहीं कि सुरत-शब्द-योग-का साधन ऐसा सुगम नहीं है जैसा कि ऊपरके लेखसे प्रतीत होनेकी सम्भावना है। मनकी चञ्चलता और मलिनता इस साधनकी कमाईमें भी वैसी ही बाधक होती हैं जैसी कि ये दूसरे योग-साधनोंकी कमाईमें हुआ करती हैं। परन्तु अभ्यासीकी सहायताके लिये इस विषयमें एक विशेष प्रबन्ध है, अर्थात् सुरत-शब्द-मार्गानुयायीको दो ऐसी युक्तियाँ सिखलायी जाती हैं जिनके द्वारा वह इन विघ्नोंसे बहुत कुछ छुटकारा पा सकता है। ये सुमिरन और ध्यानकी युक्तियाँ हैं। सुमिरनसे अभिप्राय एक खास बीजमन्त्रका अन्तरमें जप या उच्चारण, और ध्यानसे अभिप्राय अन्तरमें चेतनस्वरूपका चिन्तन है। ये युक्तियाँ कोई नयी बात नहीं हैं। 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' और 'वीतरागविषयं वा चित्तम्' इन दो योगसूत्रोंमें इन्हींके लिये संकेत किया गया है।

अभ्यासीको यह भी निर्देश है कि अपने आहार-व्यवहारमें सावधान रहे और संयमसे बरते। उसे मद्य, मांस आदि तामसी पदार्थोंसे सर्वथा परहेज करना होगा और साधारण खान-पानमें भी विचार रखना होगा कि भोजन धर्म्य, स्वच्छ तथा पथ्य हो और वह न तो अति मात्राको पहुँचने पावे और न इतनी अल्प मात्रामें ही रहे कि दिनभर खाद्य पदार्थोंके स्वप्न आते रहें और शरीर निर्बल हो जाय। इसके अतिरिक्त उसे संसारके अनावश्यक व्यवहार और व्यापारसे भी पृथक् रहना होगा। दुष्ट और अनिष्ट सम्पर्क तो उसके लिये सर्वथा ही त्याज्य हैं। उसे उचित है कि जीवनसम्बन्धी धंधोंसे निबटनेपर जो समय बचे उसे या तो अन्तरी साधनकी कमाईमें लगावे या महात्माओं और प्रेमी जनोंके संगमें या महापुरुषोंकी पवित्र बानीके स्वाध्यायमें व्यतीत करे, ताकि मनको मलिन और चञ्चल होनेके लिये न्यून-से-न्यून अवसर प्राप्त हो।

इन निर्देशोंपर आचरण करनेसे प्रेमी परमार्थीका काम चल निकलता है और शनैः-शनैः नवीन आत्मबल उत्पन्न होनेसे उसकी सब कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं और एक दिन उसकी सुरत-शब्दकी डोरके सहारे पिण्ड और ब्रह्माण्ड-के पार सच्चे कुलमालिक राधास्वामीदयालके चरणोंमें विश्राम पा लेती है।

प्रार्थना

(१)

बनि दीन गरीब अनाथ महा यह दासी परी शरणागत तेरे,
सब स्वारथ मित्रसे विश्व भरा, अब तेरे सिवाय नहीं कोउ मेरे।
किये दोष अनेक अजानपने, करि माफ प्रभो करो रावरे चेरे,
तकसीरोंको याद करो मत हा, अब राखो दयानिधि चर्णसे नेरे॥

(२)

मोह भरी मद मस्त भई, कितनेहूँ किये जग काम निकामी,
रावरेसों कछु भेद नहीं, तुम हो हरि केशव अन्तरयामी।
दूर कै दोष हरो भ्रम बन्धन, हूँ तव चर्ण सरोज नमामी,
आय परी शरणागत मैं अपनाओ मुझे अब विश्वके स्वामी॥

—सुदर्शनदासी

वेदोंमें योग

(लेखक—उदासीन परिव्राजकाचार्य, वेददर्शनाचार्य, मण्डलेश्वर श्रीस्वामी गङ्गेश्वरानन्दजी महाराज)

उदासीनं सुखासीनमुपासीनं रमारमम् । औदास्यप्रथमाचार्यं कुमारं वैधसं भजे ॥

योग भारतवर्षकी अमूल्य सम्पत्ति है। दर्शनशास्त्र महर्षियोंकी योगविद्याका ही चमत्कार हैं। स्मृति, पुराण, अन्यान्य चिकित्सा-ज्योतिषादि शास्त्र, अधिक क्या, समस्त विद्याएँ योगाभ्यासजन्य ऋतम्भरा प्रज्ञाके ही मधुर एवं मनोहर फल हैं। अतएव आर्यजातिके समस्त साहित्यमें ही योगका मुक्तकण्ठसे गुणगान हुआ है। एकाग्रता, समाधि तथा योग ये तीनों शब्द एक ही अर्थके प्रतिपादक हैं। विचार करनेसे सिद्धान्त होगा कि संसारका कोई भी ऐसा कार्य व्यावहारिक या पारमार्थिक नहीं है, जो बिना चित्तकी एकाग्रताके निष्पन्न हो सकता हो।

आजकल नये-नये वैज्ञानिक आविष्कार भी अमरकीर्ति न्यूटन प्रभृति वैज्ञानिक महानुभावोंकी एकाग्रताके ही दिव्य चमत्कार हैं। अतः प्रत्येक प्राणीको एकाग्रता या योगकी शरणमें अवश्य आना ही होगा। अन्यथा वह अपने लौकिक और पारलौकिक किसी भी अभीष्टको सिद्ध न कर सकेगा।

सब धर्मोंका साधन योग ही है

इसके अतिरिक्त पुरुषके प्रत्येक अभीष्टकी सिद्धिके लिये, पुत्र-वत्सला श्रुतिजननी धर्मानुष्ठानकी आज्ञा कर रही है, 'धर्मं चर'—धर्मका अनुष्ठान करो। यह अनुष्ठेय धर्म तीन अङ्गोंमें विभक्त है—यज्ञ, तप और दान। इनमें भी मुख्य स्थान यज्ञका है। अतएव श्रीकृष्ण परमात्माने—

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ॥

(गीता १८ । ५)

'यज्ञ, दान और तप ही बुद्धिमान् मनुष्योंके पावन करनेवाले हैं।' इस उक्तिमें यज्ञको ही प्रथम स्थान दिया है।

वह यज्ञ तीन प्रकारका है—कर्मयज्ञ, उपासनायज्ञ तथा ज्ञानयज्ञ। उक्त त्रिविध यज्ञकी निष्पत्ति योगपर अवलम्बित है। कर्मयज्ञमें अनन्त क्रियाओंका पूर्वापरभावसे अनुष्ठान, तत्तद् वेदमन्त्रोंद्वारा अनुष्ठेय कर्तव्यका स्मरण, सम्पूर्ण अङ्गोंका सङ्कलन आवश्यक है। यदि पश्चात् अनुष्ठेय क्रियाका प्रथम और प्रथमानुष्ठेय क्रियाका पश्चात् अनुष्ठान हो, अनुष्ठेय कर्तव्यस्मारक वेदमन्त्रके उच्चारणमें शब्द, वर्ण और स्वरकी भूल हो जाय या कोई अङ्ग छूट जाय, तो वह यज्ञ अपूर्ण ही नहीं वरं प्रत्यवायका कारण होगा। अतः कर्मयज्ञकी निष्पत्तिके लिये ऋत्विजोंको सर्वथा सावधान रहना पड़ता है। चतुर्वेदपारग ब्रह्मा नामक ऋत्विक् तो इसीलिये नियुक्त किया जाता है कि वह एकाग्रमना रहकर कर्मानुष्ठानमें व्यग्र ऋत्विजोंकी मानवस्वभावसुलभ भूलोंको समय-समयपर सुधारता रहे।

उपासनायज्ञकी तो बात ही क्या कहनी है, क्योंकि प्रेम या भक्तिको उपासनाका जीवन, और योगको शरीर माना है। जिस प्रकार शरीरके बिना शरीरी आत्माका कोई भी भोग सिद्ध नहीं हो सकता, ठीक उसी तरह उपासनाका कोई भी अङ्ग योगकी सहायता बिना निष्पन्न नहीं हो सकता।

सर्वव्यापक जीवहृदयविहारी परमात्मा, विविध वृत्तितरङ्गोंसे अन्तःकरण-जलाशयके चञ्चल होनेके कारण, मनुष्यके हृदयसे छिप जाते हैं, यही उनका मनुष्यसे दूर होना है। जिन क्रियाओंसे उस तरह दूर हटे हुए परमात्मा जीवके हृदयमें वृत्तितरङ्गोंके एक बार ही शान्त होनेपर प्रकट हो जायँ, अर्थात् जलाशयमें सूर्यके समान परमात्माके वास्तविक स्वरूपके दर्शन होने लगें, यही परमात्माका जीवके समीप होना है। अन्य प्रकारकी समीपता और विप्रकृष्टता सर्वव्यापी परमात्मामें बन ही कैसे सकती है? शान्तचित्तमें परमात्माके प्रादुर्भावरूप समीप-स्थितिके सम्पादक क्रिया-कलापका नाम ही उपासना है। चित्त-शान्ति-साधनयोगके बिना उसका होना कठिन ही नहीं, असम्भव है।

रहा ज्ञानयज्ञ, वह भी बिना योगके आत्मलाभ करनेमें असमर्थ है। बृहदारण्यकोपनिषद्के मैत्रेयी ब्राह्मणमें—

आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः। (२ । ४ । ५)

'अरे आत्माका ही दर्शन, श्रवण, मनन और निदिध्यासन करना चाहिये।'

इस वचनद्वारा श्रवण-मननके सदृश निदिध्यासनको आत्मसाक्षात्कारका साधन माना है।

निदिध्यासन ध्यानका नामान्तर है। ध्यान विशाल योगभवनका सप्तम सोपान है। अतः यह निश्चित हुआ कि बिना योगके कोई भी यज्ञ विशेषतः ज्ञानयज्ञ निष्पन्न नहीं हो सकता, अतएव योगी याज्ञवल्क्य लिखते हैं—

इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

'यज्ञाचार, दम, अहिंसा, दान, स्वाध्याय प्रभृति धर्मोंसे योगके द्वारा आत्मदर्शन करना परम धर्म है।' इस परम धर्मका साधन है योग।

दर्शनशास्त्र और पुराणादि स्मृतियोंमें भी योगकी महिमा और यज्ञोंकी सिद्धिके लिये उसकी परमावश्यकता बतलायी गयी है। इसी सिद्धान्तका ऋक्संहितामें स्पष्ट उल्लेख पाया जाता है—

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन ।
स धीनां योगमिन्वति ॥

(ऋक्संहिता, मण्डल १, सूक्त १८, मन्त्र ७)

अर्थात् 'योगके बिना विद्वान्का भी कोई यज्ञकर्म नहीं सिद्ध होता, वह योग क्या है सो चित्तवृत्तियोंका निरोध है, वह कर्तव्य कर्ममात्रमें व्याप्त है।'

कर्म, उपासना तथा ज्ञानभेदसे यज्ञ तीन प्रकारका है। वह योगके बिना निष्पन्न नहीं हो सकता। अज्ञानीकी तो बात ही क्या, ज्ञानी भी योगकी सहायताके बिना उसे सिद्ध करनेमें असमर्थ है, क्योंकि चित्तवृत्तिनिरोधरूपी योग या एकाग्रतासे समस्त कर्तव्य व्याप्त है, अर्थात् सब कर्मोंकी निष्पत्तिका एकमात्र उपाय चित्तसमाधि या योग ही है।

योग क्या है ?

योग शब्द 'युज् समाधौ' धातुसे घञ् प्रत्यय होकर बना है, अतएव इसका अर्थ संयोग न होकर समाधि ही हुआ है। समाधि नाम चित्तवृत्तिनिरोधकी क्रियाशैलीका है, उस क्रियाशैलीको पूज्यपाद महर्षियोंने चार भागोंमें विभक्त किया है—मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग और राजयोग।

परिदृश्यमान प्रपञ्चका कोई भी भाग नामरूपसे बचा हुआ नहीं है। जीव नामरूपमें ही फँसकर बद्ध होता है, जिस भूमिपर गिरता है, उसी भूमिको पकड़कर मनुष्य उठ सकता है, आकाशको नहीं। इस नियमके अनुसार जीवको नामरूपके अवलम्बनसे ही मुक्तिपथकी ओर अग्रसर होना होगा। अतः दिव्य नामरूपके अवलम्बनसे चित्तवृत्ति-निरोधकी जितनी क्रियाएँ हैं, शास्त्रमें उन्हें मन्त्रयोगनामसे कहा गया है।

स्थूल शरीरसे सम्बन्ध रखनेवाली षट्कर्मादि योग-क्रियाओंके अभ्यासद्वारा स्थूल शरीरपर आधिपत्य स्थापित करते हुए सूक्ष्म शरीरपर प्रभाव डालकर चित्तवृत्तिनिरोधकी जितनी क्रियाशैलियाँ हैं, उनका नाम हठयोग है।

समष्टि-व्यष्टिके सिद्धान्तानुसार जीवशरीररूपी पिण्ड, समष्टिसृष्टिरूपी ब्रह्माण्ड दोनों एक हैं। अतः ब्रह्माण्डकी समस्त वस्तुओंका अस्तित्व उसीके समान पिण्डमें अवश्य है। पिण्डमें ब्रह्माण्डव्यापिनी प्रकृतिशक्तिका केन्द्र मूलाधारपद्ममें स्थित सार्धत्रिवलयाकारा—साढ़े तीन चक्र लगाये हुए सर्पवत् कुण्डलाकृति कुण्डलिनी है। ब्रह्माण्ड-व्यापी पुरुषका केन्द्र सहस्रदलकमल है, निद्रित कुल-कुण्डलिनीको गुरूपदिष्ट योगक्रियाओंसे प्रबुद्ध करते हुए कुलकुण्डलिनीस्थ प्रकृतिशक्तिको सुषुम्नानाड़ीगुम्फित षट्-चक्रोंके भेदनद्वारा ले जाकर सहस्रदलकमलविहारी परमात्मामें लय करनेकी जो क्रियाशैली है और तदनुयायी जितने साधन हैं, उनको लययोग कहते हैं।

मनकी क्रिया मनुष्यके बन्धनका कारण है। बुद्धिकी क्रिया मनुष्यके मुक्त करानेमें सहायक होती है। बुद्धिकी क्रिया विचार है, अतः उसके द्वारा चित्तवृत्तिनिरोधकी जो क्रियाशैली है, उसका नाम राजयोग है। इसका अधिकार सबसे बढ़कर है।

योगके विघ्न और उपविघ्न

उक्त चतुर्विध योगके नौ अन्तराय (विघ्न) और पाँच उपान्तराय (उपविघ्न) हैं।

महर्षि पतञ्जलि उनकी नामावली इस प्रकार लिखते हैं—

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शना-लब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

(योग० १ । ३०)

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।
(योग० १ । ३१)

१ व्याधि (रोग), २ स्त्यान (शिथिलता), ३ संशय, ४ प्रमाद (जान-बूझकर योगाङ्गोंका अनुष्ठान न करना), ५ आलस्य, ६ अविरति (विषयोंमें ग्लानिका न होना अर्थात् विषयभोगाभिरुचि), ७ भ्रान्तिदर्शन (विपरीत निश्चय), ८ अलब्धभूमिकत्व (योगाङ्गोंका अनुष्ठान करनेपर भी मधुमती, मधुप्रतीका आदि समाधिभूमिविशेषका लाभ न होना), ९ अनवस्थितत्व (भूमिविशेषका लाभ होनेपर भी चित्तका स्थिर न रहना) यह नौ चित्तविक्षेपकारी अतएव योग या समाधिके अन्तराय (विघातक) हैं। योगमल, योगप्रतिपक्ष, योगविघ्न इन्हींका नामान्तर है ।

इनके साथी पाँच उपविघ्न ये हैं १ दुःख, २ दौर्मनस्य (इच्छाके पूर्ण न होनेसे मनका क्षुब्ध होना), ३ अङ्गमेजयत्व (अङ्गकम्पन), ४ श्वास (बाह्य वायुको भीतर ले जाना), ५ प्रश्वास (भीतरकी वायुको बाहर निकालना) ।

योगसिद्धिके लिये प्रार्थनाकी आवश्यकता

इन विघ्नोपविघ्नोंका निराकरण और चतुर्विध योगानुष्ठानका फल समाधिलाभ तभी होगा, जब साधक ईश्वरका अनुकम्पापात्र हो। सच्चे हृदयसे विनीत प्रार्थी भक्तके ऊपर ही ईश्वर अनुकम्पा करते हैं, अतः निर्विघ्न चतुर्विध योगसिद्धिके निमित्त जगदीश्वरकी प्रार्थनाका वह मन्त्र जिसके द्वारा साधक भगवान्‌को अपनी ओर आकृष्ट कर सके, निम्न निर्दिष्ट है—

योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे ।
सखाय इन्द्रमूतये ॥

अर्थात् प्रत्येक योगमें, प्रत्येक सङ्कट-संग्राममें हम सखा (साधक लोग) बलवान इन्द्रको बुलाते हैं। ऋग्वेद १ । ३० । ७ शुक्लयजुः—११ । १४ सामवेद उ० १ । २ । ११ । १ पू० २ । २ । ७ । ९ अथर्ववेद १९ । २४ । ७ एवं २० । २६ । १ ॥

योग मन्त्रयोगादि भेदसे चार प्रकारका है। उक्त सर्व प्रकारके योगमें प्रवृत्त हुए मित्रके समान अति प्रिय हम साधक सर्वशक्तिसम्पन्न परमात्माको व्याध्यादि विघ्न, दुःख, दौर्मनस्यादि उपविघ्न तथा लोभ, क्रोध, मोहादि राजस-तामस चित्तविकार जो समाधिके प्रबल शत्रु हैं, उनके द्वारा जब-जब समाधिविघातकी चेष्टारूपी संग्राम उपस्थित हो, उस समय रक्षाके लिये कहीं प्रबल शत्रुओं-द्वारा समाधिका विघात न हो जाय, इस अभिप्रायसे उन प्रबल शत्रुओंके दमनपूर्वक समाधिको सुरक्षित बना रखनेके लिये आह्वान करते हैं—अर्थात् प्रार्थना करते हैं ।

तात्पर्य—प्रार्थनासे आकृष्ट ईश्वरकी दयासे चतुर्विध योग जिसका हम अनुष्ठान कर रहे हैं, वह निर्विघ्न निष्पन्न हो ।

समाधि, विवेकख्याति तथा ऋतम्भरा प्रज्ञाके जनक योगानुष्ठानको ही महर्षिवृन्दने एक स्वरसे स्वीकार किया है, केवल योगानुष्ठानके ही नहीं, किन्तु उसके विवेकख्यात्यादि फलकी निष्पत्तिमें भी ईश्वरानुकम्पाका विशेष हाथ है ।

वेदका निम्न निर्दिष्ट मन्त्र इसी भावको प्रकट करता है—

स घा नो योग आभुवत् स राये स पुरं ध्याम् ।
गमद् वाजेभिरा स नः ॥ (ऋ० १ । ५ । ३ ॥ साम० उ० १ । २ । १० । ३ ॥ अथर्व० २० । ६९ । १ ॥)

अर्थात् वही परमात्मा हमारी समाधिके निमित्त अभिमुख हो, वही विवेकख्यातिरूपी धन तथा अतीतानागतादि अनन्त वस्तुविषयक होनेसे बहुविध बुद्धि ऋतम्भरा प्रज्ञा नामक प्रज्ञाके उत्पादनिमित्त अनुकूल हो, अर्थात् उसकी दयासे समाधि, विवेकख्याति तथा ऋतम्भरा प्रज्ञाका हमें लाभ हो अपि च वही परमात्मा अणिमादि सिद्धियोंके सहित हमारी ओर आगमन करे ।

तात्पर्य—अणिमादि सिद्धियाँ भी भगवत्कृपासे चरण-सेविकाओंके समान हमारी सेवाके लिये प्रतिक्षण प्रस्तुत रहें ।

अष्टाङ्गयोग

पूर्वोक्त चतुर्विध योगकी क्रियाशैली पूज्यपाद महर्षियोंने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन आठ अङ्गोंकी सहायतासे निर्णीत की है ।

भेद इतना ही है कि किसीमें किसी अङ्गके सङ्कोच और किसीमें किसी अङ्गके विस्तारसे अङ्गसंख्याकी न्यूनाधिकता दृष्टिगोचर होती है । जैसे हठयोगके सात

अङ्ग, राजयोगके सोलह अङ्ग और लययोगके ९ अङ्ग हैं। उन सबका विवरण निम्नलिखित है।

हठयोगके सप्ताङ्ग

षट्कर्मासनमुद्राः प्रत्याहारश्च प्राणसंयामः।
ध्यानसमाधी सप्तैवाङ्गानि स्युर्हठस्य योगस्य॥

षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि ये हठयोगके सात अङ्ग हैं।

इनके शरीरसंशोधन, दृढ़ता, स्थिरता, धीरता, लघुता, आत्मप्रत्यक्ष, निर्लिप्तता और मुक्तिलाभ क्रमशः फल हैं। प्रथमाङ्ग षट्कर्मसाधनके विषयमें योगशास्त्रमें इस प्रकार लिखा है—

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि समाचरेत्॥

धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक तथा कपालभाति ये षट्कर्म हैं। इनका पृथक्-पृथक् वर्णन स्थान-सङ्कोचसे अशक्य है। ये सब क्रियाएँ योगिराज गुरुदेवकी कृपासे सुविज्ञेय हैं, केवल शास्त्रावलोकनसे नहीं।

हठयोगका द्वितीयाङ्ग आसन है। जिसके अभ्याससे शरीर दृढ़ एवं मन स्थिर हो, उसका नाम आसन है। जगत्में जितनी जीवयोनियाँ हैं, उतने ही प्रकारके आसन हैं।

भगवान् महादेवने चौरासी लक्ष आसनोंका वर्णन किया है, उनमें चौरासी आसन मुख्य हैं, उनमें भी तैंतीस मर्त्यलोकमें मङ्गलजनक हैं। तैंतीस आसनोंके नाम ये हैं—सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, बद्धपद्मासन, भद्रासन, मुक्तासन, वज्रासन, सिंहासन, गोमुखासन, वीरासन, धनुरासन, मृतासन, गुप्तासन, मत्स्यासन, मत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कटासन, संकटासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, उत्तानमण्डूकासन, वृक्षासन, मण्डूकासन, गरुडासन, वृषासन, शलभासन, मकरासन, उष्ट्रासन, भुजङ्गासन और योगासन।

उनमें भी हठयोगप्रदीपिकामें प्रधानासन चार एवं सर्वश्रेष्ठ सिद्धासन माना है—

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम्।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा॥

(प्रथमोपदेश श्लोक ३४)

'सिद्ध, पद्म, सिंह तथा भद्र ये चार मुख्य आसन हैं; इनमें भी श्रेष्ठ यह है कि सदा सुखस्वरूप सिद्धासनपर बैठे।'

जिन क्रियाओंसे प्राणायाम-प्रत्याहारादि अङ्गोंकी सिद्धिमें सहायता प्राप्त होती है, उन सुकौशलपूर्ण क्रियाओंका नाम मुद्रा है।

उनमेंसे मुख्य मुद्राओंके नाम ये हैं—महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेधा, खेचरी, विपरीतकरणी, योनिमुद्रा, वज्रोली, शक्तिचालिनी, तड़ागी, माण्डूकी, शाम्भवी, पञ्चधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मतंगी और भुजङ्गिनी।

आसनों एवं मुद्राओंका विशेष निरूपण स्थानाभावसे नहीं किया गया। पाठक उनके विशेष ज्ञानार्थ योगग्रन्थोंका ही अवलोकन करें।

प्राणायाम तीन प्रकारका है—रेचक, पूरक तथा कुम्भक। कुम्भक दो तरहका है—सहित और केवल। इस लघु निबन्धमें शिष्टाङ्गसम्बन्धी विशेष वक्तव्य नहीं।

राजयोगके षोडश अङ्ग

भक्ति तथा छः दर्शनोंके अनुसार राजयोगके सात अङ्ग हैं। वे सब विचारप्रधान हैं। धारणाके दो अङ्ग हैं—प्रकृतिधारणा और ब्रह्मधारणा। ध्यानके अङ्ग तीन हैं—विराट्ध्यान, ईशध्यान तथा ब्रह्मध्यान। समाधिके चार अङ्ग—वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत। उनके स्थूलभूत, सूक्ष्मभूत, इन्द्रिय, अहंकार तादात्म्यापन्न पुरुष, क्रमशः ध्यातव्य विषय हैं।

लययोगके अङ्ग

यम, नियम, स्थूल क्रिया, सूक्ष्म क्रिया, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, लयक्रिया और समाधि।

सूक्ष्म क्रियाके साथ स्वरोदयसाधनका, प्रत्याहारके साथ नादानुसन्धानक्रियाका और धारणाके साथ षटचक्रभेदन-क्रियाका सम्बन्ध है।

पायुसे दो अङ्गुल ऊपर और उपस्थसे दो अङ्गुल नीचे चतुरङ्गुलविस्तृत समस्त नाड़ियोंका मूलस्वरूप पक्षीके

अण्डकी तरह एक कन्द विद्यमान है, जिसमेंसे बहत्तर हज़ार नाड़ियाँ निकलकर सारे शरीरमें व्याप्त हुई हैं। उनमें-से योगशास्त्रमें तीन नाड़ियाँ मुख्य कही गयी हैं—इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्ना।

चन्द्ररूपिणी इड़ा मेरुदण्डके वाम भागमें, सूर्यरूपिणी पिङ्गला मेरुदण्डके दक्षिण भागमें, और चन्द्र-सूर्यादिरूपिणी त्रिगुणमयी सुषुम्ना मध्य भागमें विराजमान रहती है। मूलसे उत्थित इड़ा और पिङ्गला मेरुदण्डके वाम और दक्षिण भागमें समस्त पद्मोंका वेष्टन करके आज्ञाचक्रपर्यन्त धनुषाकारसे जाकर भ्रूमध्यके ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमुखमें सङ्गता हो नासारन्ध्रमें प्रवेश करती हैं।

भ्रूमध्यके ऊपर जहाँपर इड़ा और पिङ्गला मिलती हैं, वहाँपर मेरुमध्यस्थित सुषुम्ना भी जा मिलती है।

इसलिये यह स्थान त्रिवेणी कहलाता है। क्योंकि शास्त्रमें इन तीनों नाड़ियोंको गङ्गा, यमुना और सरस्वती कहा गया है। यथा—

इडा भोगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती॥

इस त्रिवेणीमें योगबलसे जो योगी अपने आत्माको स्नान करा सकते हैं—

त्रिवेणीयोगः सा प्रोक्ता तत्र स्नानं महाफलम्।

—इस शास्त्रीय वचनके अनुसार उनको मोक्षकी प्राप्ति होती है।

प्रणवाकृति सुषुम्ना, धनुषाकार इड़ा और पिङ्गलाके बीचमेंसे मेरुदण्डके अन्ततक जाकर उससे पृथक् हो वक्राकारको धारण करके भ्रूयुगलके ऊपर इड़ा और पिङ्गलाके साथ ब्रह्मरन्ध्रमुखमें सङ्गता हो ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्त जाती है। बस, इड़ा, पिङ्गलाके समान सुषुम्ना भी मूल-कन्दसे निर्गत हो ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्त गयी है।

इस प्रकार मूलकन्दसे लेकर ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्त विस्तृत सुषुम्ना नाड़ीकी छः ग्रन्थियाँ हैं, जो षट्चक्र कहलाती हैं। योगक्रियाके द्वारा मूलाधारस्थिता निद्रिता कुलकुण्डलिनीको जाग्रत् कर इन छः चक्रोंके द्वारा सुषुम्नापथमें प्रवाहित करके ब्रह्मरन्ध्रके ऊपर सहस्रदलकमलस्थित परमशिवमें लय कर देना ही लययोगका उद्देश्य है।

प्रथम चक्रका नाम मूलाधार पद्म है, वह गुदाके ऊपर और लिङ्गमूलके नीचे सुषुम्नाके मुखमें संलग्न है। अर्थात् कन्द और सुषुम्नाके सन्धिस्थलमें इसकी स्थिति है। इसके व-श-ष-स, ये वर्ण चार दल हैं, इसका रक्तवर्ण है, इस चक्रकी अधिष्ठात्री देवी डाकिनी है। आधारपद्मकी कर्णिकाओंके गह्वरमें वज्रा नाड़ीके मुखमें त्रिपुरसुन्दरीका निवासस्थान एक त्रिकोण शक्तिपीठ है। वह कामरूप कोमल और विद्युत्के समान तेजपुञ्ज है। उसमें कन्दर्प नामक वायुका निवास है, वह वायु जीवधारक बन्धुजीव पुष्पके समान विशेष रक्तवर्ण तथा कोटि सूर्यसमान प्रकाश-शाली है, उक्त त्रिकोण शक्तिपीठमें स्वयम्भूलिङ्ग विराजमान है, जो पश्चिम मुख, तप्त काञ्चनतुल्य कोमल, ज्ञान और ध्यानका प्रकाशक है। इस स्वयम्भूलिङ्गके ऊपर मृणाल अर्थात् कमलकी डण्डीके तन्तुके सदृश सूक्ष्मा शङ्खवेष्टनयुक्ता और साढ़े तीन वलयोंके आकारकी सर्पतुल्य कुण्डलाकृति नवीन विद्युन्मालाके समान प्रकाशशालिनी कुलकुण्डलिनी निज मुखसे उस स्वयम्भूलिङ्गके मुखको आवृत करके निद्रिता रहती है। उसके प्रबोधकी क्रियाएँ अतिकठिन गोप्य तथा गुरुप्रसादैकलभ्य हैं।

द्वितीय चक्रका नाम स्वाधिष्ठान पद्म है, इसकी स्थिति लिङ्गमूलमें है। ब, भ, म, य, र, ल ये छः वर्ण उसके दल हैं। इसका रक्तवर्ण है। उसमें बालाख्य सिद्धकी स्थिति है और अधिष्ठात्री देवी राकिणी है।

तृतीय मणिपूर नामक चक्र है, जो नाभिमूलमें है और ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ ये दस सुवर्णमय वर्ण जिसके दश दलरूपसे शोभायमान हैं, जहाँ रुद्राक्ष सिद्ध लिङ्ग सब प्रकारके मङ्गलोंको दान कर रहे हैं, और जहाँ परम धार्मिका लाकिनी देवी विराजमान है।

चतुर्थ हृदयस्थित चक्रका नाम अनाहतचक्र है,—क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ इन द्वादश वर्णयुक्त, अति रक्तवर्ण इसके द्वादश दल हैं। हृदय अति प्रसन्न स्थान है। इस अनाहत पद्ममें परम तेजस्वी रक्तवर्ण बाणलिङ्गका अधिष्ठान है, जिसका ध्यान करनेसे इहलोक और परलोकमें शुभ फलकी प्राप्ति हुआ करती है। दूसरे पिनाकी नामक सिद्ध लिङ्ग और काकिनी नामक अधिष्ठात्री देवी वहाँ स्थित हैं।

पञ्चम पद्मका स्थान कण्ठ है और नाम विशुद्धचक्र है, उसका रंग सुन्दर स्वर्णकी तरह है, (मतान्तरमें धूम्रवर्ण है)—अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः इन षोडश वर्णसुशोभित उसके षोडश दल हैं। इस पद्ममें छगलाण्ड नामक सिद्ध लिङ्ग और शाकिनी नामक देवीकी स्थिति है।

भ्रूद्वयके मध्यमें आज्ञापद्म छठा चक्र है। यह शुभ्र वर्ण है और ह, क्ष युक्त इसके दो दल हैं, शुक्र नामके महाकाल इस पद्मके सिद्ध लिङ्ग और हाकिनी नाम्नी महाशक्ति इस चक्रकी अधिष्ठात्री देवी हैं।

द्विदल पद्मके ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमें ही इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्नाका सङ्गमस्थान तीर्थराज प्रयाग है, इसमें स्नान करनेसे तत्क्षण साधक मुक्तिपदको प्राप्त होता है। ब्रह्मरन्ध्रके ऊपर सहस्रदलकमल स्थित है। उस स्थानका नाम कैलास है, और वहाँ देवादिदेव महादेव सदा विराजमान हैं और वही महेश्वर नामक परम शिव हैं। उनको नकुल भी कहते हैं। वह नित्यविलासी हैं, उनका क्षय और वृद्धि कदापि नहीं होती, अर्थात् वह सदा एकरूप ही हैं। इस सहस्रदलकमलमें जो साधक अपनी चित्त-वृत्तिको निश्चलरूपसे लीन करता है, वह अखण्डज्ञानरूपी निरञ्जन परमात्माकी स्वरूपताको लाभ कर लेता है अर्थात् मुक्त हो जाता है। इस सहस्रदलपद्मसे निर्गत पीयूषधाराको जो योगी निरन्तर पान करता है वह अपनी मृत्युको मारकर कुलजयद्वारा चिरजीवी हो जाता है। इसी सहस्रदलकमलमें कुलरूपा कुण्डलिनी महाशक्तिका लय होनेपर चतुर्विध सृष्टिका भी परमात्मामें लय हो जाता है। मूलाधारमें जो चार दलोंका पद्म है, इस अवस्थामें वहाँकी कुण्डलिनी शक्ति निश्चय करके अपने स्थानको त्याग कर देती है। क्रमशः कुण्डलिनी षट्चक्र-भेदनद्वारा सहस्रदलपद्ममें आकर लयको प्राप्त हो जाती है। यहाँ शिवशक्तिसंयोगरूप मुक्तिक्रिया कहलाती है, और इस अवस्थामें वह योगी अखण्डज्ञानरूपी निरञ्जन परमात्माके रूपको प्राप्तकर मुक्त हो जाता है।*

लययोगके दर्शित अलौकिक रहस्यविज्ञानके लिये हम ही नहीं, मन्त्रद्रष्टा ऋषि भी कितने लालायित एवं उत्कण्ठित रहा करते थे, इसका पता अधोनिर्दिष्ट मन्त्रके अवलोकनसे चलता है।

क्व त्री चक्रा त्रिवृतो रथस्य क्व त्रयो वन्धुरो ये सनीळाः।
कदा योगो वाजिनो रासभस्य येन यज्ञं नासत्योपयाथः॥

(ऋक्संहितामण्डल १ सूक्त ३४ मन्त्र ९)

[त्रिवृतः] त्रिवृद्भूतकार्यस्य तेजोऽबन्नविकारस्य, [रथस्य] शरीरस्य 'शरीरं रथमेव तु' इति श्रुतेः [त्री चक्रा] त्रीणि चक्राणि अधस्तनानि मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूराभिधानि [क्व] कुत्र वर्तन्ते, तेषां स्थानविशेषः क्व इति न अस्माभिर्ज्ञायते, [वन्धुरः] वन्धुजीवपुष्पसन्निभो रक्तवर्णो जीवधारकः कन्दर्पाभिधो वायुः त्रिकोणशक्तिपीठमध्यवर्ती क्वेति सम्बन्धः [सनीळाः] नीडं ब्रह्मरन्ध्रस्योपरि वर्तमानं सहस्रारं पद्मं शिववासस्थानं तेन सहिताः [त्रयः] उपरितनचक्रविशेषाः अनाहतविशुद्धाज्ञानामकाः क्व कुत्रेत्यपि च न ज्ञायते [वाजिनः] बलशालिनः सर्वशक्तिसम्पन्नस्य [रासभस्य] रासेन रणप्रचुरेण—आनन्दघनेन स्वात्मना भासमानस्य, आनन्दघनस्वप्रकाशस्य रासो रासलीला शिवशक्तिसङ्गमलक्षणा सर्वरसाधारभूता, ततः शोभमानस्य वा शिवस्य [योगः] कुलकुण्डलिनीरूपया शक्त्या समं सम्बन्धः, योगशास्त्रोपदिष्टषट्चक्रभेदनादिक्रियाकौशलेन प्रबोधितायाः कुलकुण्डलिनीरूपाया महाशक्तेः सहस्रारपद्ममध्यवर्तिनि भगवति शिवे लय इति यावत्, [येन] लययोगेन [यज्ञम्] यजनं मिथः सङ्गमनम् 'यज देवपूजासङ्गतिकरणदानेषु' इति धातुपाठः [नासत्या] सर्वदा वर्तमानौ शक्तिशिवौ, युवां [उपयाथः] उपगच्छथ—संयोगः, [कदा] कस्मिन् काले इत्यपि न ज्ञायते, अपि मातापितरौ शक्तिशिवौ, युष्मत्प्रसादात् अस्मिन् पिण्डे कस्य चक्रस्य किं स्थानं का अधिष्ठात्री देवी कियन्ति दलानि को वर्णो मूलाधारपद्मस्थकुलकुण्डलिनीशक्तेः सहस्रदलपद्मस्थशिवे लयगमनसमयश्च क्व इत्येतत् सर्वमवगतं भवतु, अवगम्य च तथानुतिष्ठेयं भवत्करुणयेति भावः।

अर्थात् (छान्दोग्यप्रतिपादित सृष्टिके अनुसार) अग्नि, जल, पृथ्वी इन तीन भूतोंका कार्य शरीर है, रथ नाम—'शरीरं रथमेव तु' शरीरको ही रथ समझो, इस कठश्रुतिके प्रमाणसे—शरीरका ही है। उस शरीररथके मध्यमें नीचेके तीन चक्र, जिनके मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर ये नाम हैं, वे कहाँ हैं, उनका स्थानविशेष

* सातों चक्रोंके चित्र एवं विवरणसहित 'शक्ति-अंक' में प्रकाशित हो चुके हैं। पृष्ठ ४५४ देखना चाहिये।

कौन-सा है, यह हमें ज्ञात नहीं। जीवधारक बन्धुजीव पुष्पके समान नितान्त रक्तवर्ण कन्दर्प नामक वायु कहाँ है, अर्थात् उसके निवासस्थानके ज्ञानसे भी हम वञ्चित हैं। शिववासस्थान सहस्रदलकमलसहित ऊपरके तीन चक्र, जिनके अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा ये नाम हैं, कहाँ हैं, यह भी हमें ज्ञात नहीं; सर्वशक्तिसम्पन्न आनन्दघन स्वप्रकाश शिव परमात्मा, जो शिवशक्तिसंगमरूप रासलीलासे शोभित होते हैं, उनका आधारपद्माश्रित कुलकुण्डलिनी महाशक्तिसे योग अर्थात् कुलकुण्डलिनीका उनमें लय जिसके द्वारा शिवशक्ति दोनों परस्पर सङ्गत होते हैं, वह लय किस समय होता है, इसका भी हमें पता नहीं है। हे अविनाशी शिवशक्ति माता-पिता! आपकी कृपासे लययोगसम्बन्धी ये सब बातें मुझे ज्ञात हों और मैं जानकर उस लययोगका अभ्यास करूँ।

वेद पूर्णपुरुष जगदीश्वरकी कृति हैं, उनमें आध्यात्मिक, आधिदैविक, आधिभौतिक तीनों भाव रहते हैं, क्योंकि कार्य कारणके अनुरूप ही होता है। जब वेदके रचयिता प्रभुमें क्रमशः ब्रह्म, ईश तथा विराट् ये पूर्वोक्त तीन भाव हैं तब प्रभुकी कृति वेदमें भी क्यों न होंगे?

भाष्यकार यथारुचि केवल एक भावके दृष्टिकोणसे वेदमन्त्रोंकी व्याख्या किया करते हैं, इससे यह समझना भारी भूल है कि अन्य भावका अर्थ है ही नहीं या भाष्यकार उसको जानते ही न थे। आचार्य सायणने आधिदैविक भाव जिसका सम्बन्ध कर्मकाण्डसे है, उसी भावके दृष्टिकोणसे रचना की है। अतः सायणभाष्यमें आध्यात्मिक योगपक्षका अर्थ न मिलना युक्तिसङ्गत ही है। परन्तु अनन्त स्थलोंमें आध्यात्मिक पक्षके अनुकूल भी व्याख्या की है जिसके द्वारा कृपालु सायणाचार्यने जिज्ञासुओंकी दर्शिन भ्रान्तिका सर्वथा मूलोच्छेद कर दिया है।

इस निबन्धमें उद्धृत वेदमन्त्रोंके योगसम्बन्धी अर्थ श्रीसनत्कुमारप्रवर्तित मुनि (उदासीन) सम्प्रदायके पुनरुत्थापक आचार्य योगिराज शिवस्वरूप विश्वगुरु, सोलहवीं शताब्दीके महापुरुष श्रीश्रीचन्द्र महाराजनिर्मित योगप्रदीपसे लिये गये हैं।

आचार्यश्रीकृपासे बाबा श्रीहजारा, महाराज श्रीबनखण्डीजी, पंजाबकेसरी महाराज रणजीतसिंहके परम श्रद्धेय तत्सनकालीन योगिराज महाराज श्रीहरिदास प्रभृति अनन्त महापुरुष भारतवर्षके रत्न मुनिसम्प्रदायमें हुए हैं। अब भी हृषीकेशवासी योगिराज श्रीस्वरूपानन्दजी महाराज हैं जो इस समय योगविद्याके अद्वितीय वेत्ता हैं।

दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका।
योगगारुडमन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति॥

'हे राम! इस संसाररूपी विषके वेगकी वेदना बड़ी दुःसह है। यह पावन योग-गारुड मन्त्रसे ही शान्त होती है।'

ऐतरेय आरण्यकमें प्राणविद्या

(लेखक—पं० श्रीबलदेवजी उपाध्याय एम० ए०, साहित्याचार्य)

उपक्रम

भारतीय दर्शनमें प्राणविद्याका विशेष महत्त्व है। इस विद्याका जितना चिन्तन तथा अध्ययन हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियोंने किया था, उतना शायद ही किसी अन्य देशके विद्वानोंने किया होगा। सच तो यह है कि प्राणोपासनाकी विद्या हमारी अपनी सम्पत्ति है। प्राणके वास्तविक महत्त्वको समझना, इस शरीर तथा बाह्य जगत्में उसके सच्चे कार्य तथा व्यापक प्रभावको परखना, तथा किसी देवताका आरोप कर उसकी उपासना करना—ये सब सिद्धान्त इस भारत-भूमिपर ही हमारे पूर्वजोंकी सात्त्विक बुद्धि तथा उर्वर मस्तिष्कके कारण ही प्राचीन कालमें उत्पन्न हुए तथा अब भी हममें किसी-न-किसी रूपमें दृष्टिगोचर होते हैं। यह विद्या कबसे चली? यह कहना बिल्कुल असम्भव है, परन्तु जब हमारे साहित्य तथा धर्मका प्रथम प्रभात हुआ, तभीसे इस विद्याका उदय हुआ होगा, यह हम बिना रोक-टोक कह सकते हैं, क्योंकि हमारी वैदिक संहिताओंमें, विशेषतः ऋक् तथा अथर्ववेदकी संहिताओंमें, इस विद्याका समुल्लेख सबसे पहले किया गया मिलता है। विद्वानोंसे यह अपरिचित नहीं कि उपनिषदोंमें प्राणविद्या भरी पड़ी है, परन्तु उपनिषदोंमें नहीं, प्रत्युत आरण्यक तथा संहितामें इस विद्याका यथेष्ट वर्णन उपलब्ध होता है। बहुत-से विद्वानोंको यह

सिद्धान्त नवीन-सा प्रतीत होगा, परन्तु यह बात है बिल्कुल ठीक। इस महत्त्वपूर्ण प्राणविद्याके प्रथम निर्देश तथा संकेत उपनिषदोंसे पूर्व वैदिक संहिताओं तथा आरण्यकोंमें भी मिलते हैं, इसका निश्चय इन कतिपय पृष्ठोंके पढ़नेवालेको अवश्य हो जायगा।

आरण्यकोंका विषय

वेदके दो विभाग हैं—मन्त्र तथा ब्राह्मण। 'मन्त्रब्राह्मणात्मको वेदः।' मन्त्रोंके संग्रहोंको 'संहिता' कहते हैं। ऐसी संहिताएँ हमारे यहाँ बहुत हैं, ऋक्संहिता, सामसंहिता आदि। ब्राह्मणोंके तीन भेद हैं—ब्राह्मण, आरण्यक तथा उपनिषद्। उपनिषद्में ब्रह्मविद्याका वर्णन है, यह ज्ञानकाण्ड हुआ। ब्राह्मणोंमें यज्ञ-यागादिका सर्वत्र वर्णन है। इसका प्रधान विषय कर्मकाण्ड हुआ। यह गृहस्थोंके लिये है जो घर-द्वार बनाकर वेदविहित यज्ञोंका अनुष्ठान अपने कल्याणके लिये किया करते हैं। आरण्यकोंका स्थान ब्राह्मणों तथा उपनिषदोंके बीचमें आता है। 'आरण्यक' नाम पड़नेके दो कारण बतलाये जाते हैं। एक तो यह हुआ कि ये ग्रन्थ अरण्यमें ही पढ़ने योग्य हैं, इनका अध्ययन तथा मनन अरण्य (जंगल) में ही करना चाहिये। अतः अरण्यमें पाठ होनेके कारण इन ग्रन्थोंका नाम आरण्यक पड़ा[१]। दूसरा कारण यह है कि ये उन लोगोंके लिये हैं जो गृहस्थाश्रमको छोड़कर वानप्रस्थ-आश्रममें हैं। अतः जो लोग घर-द्वार छोड़कर जंगलमें कुटिया बनाकर अधिकतर निवास किया करते हैं उन्हीं तृतीय आश्रममें रहनेवालोंके लिये 'आरण्यक' ग्रन्थ दृष्ट हुए। इन ग्रन्थोंके विषय-विवेचनसे भी पूर्वोक्त नामकरणके हेतुकी सत्यताका अनुमान किया जा सकता है। इन आरण्यक ग्रन्थोंमें कर्मकाण्डकी दार्शनिक भित्तिका ही विवेचन नहीं है, प्रत्युत अन्य भी अनेक दार्शनिक सिद्धान्तोंके उद्गम यहाँ दिखायी पड़ते हैं जिनका प्रचुर विकाश उपनिषदोंमें हमारे सामने आता है। इस प्रकार आरण्यकमें वर्णित दार्शनिक सिद्धान्तोंका अध्ययन करना भारतीय दर्शनके इतिहासकी दृष्टिसे अत्यन्त महत्त्व रखता है। इनके मनन करनेसे हमें पता चलेगा कि वैदिक संहिताओंसे आरम्भ होकर उपनिषदोंमें विकसितरूप प्राप्त होनेके पहले भारतीय दार्शनिक वादों तथा सिद्धान्तोंके कौन-कौन-से रूप थे। संक्षेपमें औपनिषद सिद्धान्तोंके पूर्वरूपसे अवगत हो जानेके लिये आरण्यकोंका अध्ययन विशेष महत्त्व रखता है।

ऐतरेय आरण्यक

अथर्ववेदको छोड़कर प्रत्येक वेदके एक या अनेक आरण्यक हैं। ऋग्वेदके दो आरण्यक हैं—ऐतरेय तथा शांखायन। यह ऐतरेय आरण्यक अपने विषयमें विशेष महत्त्वका है। इसके पाँच खण्ड हैं। उन्हें भी आरण्यक ही कहते हैं। प्रत्येक आरण्यकमें कई अध्याय हैं। पहले आरण्यकमें पाँच अध्याय, दूसरेमें सात, तीसरेमें दो, चौथेमें एक और पाँचवेंमें तीन। इस प्रकार पूरे ग्रन्थमें अठारह अध्याय हैं। प्रत्येक अध्यायमें कई खण्ड हैं। इनमें दूसरे आरण्यकको छोड़कर अन्य भागोंमें ऐसे विषय हैं जिनसे इस समय हमारा मतलब नहीं। द्वितीय आरण्यकके भी सात अध्यायोंमेंसे अन्तिम चार अध्याय मिलकर ऐतरेय उपनिषद् हैं। आदिके तीन अध्यायोंमें प्राणविद्याका विवेचन किया गया है। इस लेखमें इन्हीं अध्यायोंमें वर्णित प्राणविद्याका सार जिज्ञासु पाठकोंके उपकारार्थ प्रस्तुत किया जायगा। इन अध्यायोंमें प्रमाणके लिये वर्णित विषयकी पुष्टि करनेके लिये ऋग्वेदके अनेक मन्त्रोंका निर्देश किया गया है। अतः मुख्य विषयपर आनेसे पहले एक-दो मन्त्र ऋग्वेदसे दिये जायँगे जिससे प्राणविद्याके ऋग्वेदीय स्वरूपका स्वल्प परिचय प्राप्त हो जाय।

ऋग्वेदमें प्राण-स्वरूप-वर्णन

ऐतरेय आरण्यकके प्राणविद्याविषयक अध्यायोंमें ऋग्वेदके लगभग आठ या दस मन्त्रोंको प्रमाणके लिये उद्धृत किया गया है। यहाँपर केवल दो मन्त्रोंको उद्धृत करनेका विचार है। इन मन्त्रोंका अर्थ भी श्रीसायणाचार्यके भाष्यके अनुसार कर दिया गया है। प्राण समस्त विश्वको व्याप्त किये हुए है, इस विषयमें यह मन्त्र 'तदुक्तमृषिणा' कहकर दिया गया है[१]—

अपश्यं गोपामनिपद्यमान-
मा च परा च पथिभिश्चरन्तम्।

१. अरण्य एव पाठ्यत्वादारण्यकमितीर्यनाम्।
—सायणभाष्य ऐतरेय आरण्यक पृ० २

१. ऐतरेय आरण्यक आनन्दाश्रम संस्करण पृ० १०६।

ज्ञानयोगी राजा जनक

न विना ज्ञानविज्ञाने मोक्षस्याधिगमो भवेत् ।

स सध्रीचीः स विषूचीर्वसान
आवरीवर्ति भुवनेष्वन्तः[1]।

इस मन्त्रके द्रष्टा दीर्घतमा ऋषि कह रहे हैं कि मैंने प्राणको देखा है—साक्षात्कार किया है। यह प्राण सब इन्द्रियोंका गोपा (रक्षक) है। यह कभी नष्ट नहीं होनेवाला है। यह भिन्न-भिन्न मार्गों अर्थात् नाड़ियोंके द्वारा आता और जाता है। मुख तथा नासिकाके द्वारा क्षण-क्षणमें इस शरीरमें आता है तथा फिर बाहर चला जाता है। यह प्राण शरीरमें—अध्यात्मरूपमें—वायुके रूपमें है, परन्तु अधिदैवरूपमें सूर्य है। अन्य श्रुति कहती है—

आदित्यो वै बाह्यप्राण उदयत्येष ह्येनं चाक्षुषं प्राणमनुगृह्णाते।

(प्रश्नोपनिषद् ३। ७)

यह प्राण आदित्यरूपसे मुख्य तथा अवान्तर दिशाओंको व्याप्त कर वर्तमान है और सब भुवनोंके मध्यमें बारंबार आकर निवास करता है। इस मन्त्रमे यही सारांश निकलता है—'सर्वं हीदं प्राणेनावृतम्'[2]। इस समस्त विश्वके देव, मनुष्य तथा पशु आदि समग्र प्राणी प्राणवायुके द्वारा व्याप्त हैं।

प्राण अमृतरूप है। जबतक उसका इस देहमें वास है, यह शरीर मृत्युको प्राप्त नहीं होता। इस सिद्धान्तकी पुष्टि करनेके लिये ऋग्वेदका यह मन्त्र दिया गया है—

अपाङ् प्राङेति स्वधया गृभीतो-
ऽमर्त्यो मर्त्येना सयोनिः।
ता शश्वन्ता विषूचीना वियन्ता
न्यन्यं चिक्युर्न निचिक्युरन्यम्॥

(१। १६४। ३८)

यह प्राण इस शरीरमें स्वधा—अन्नके द्वारा ही स्थित है। यह मलमूत्रादिके निकालनेके लिये अधोभागमें जाया करता है तथा श्वासके लिये मुख आदि ऊर्ध्वभागमें सञ्चरण किया करता है अर्थात् वह अपान तथा प्राणके रूपमें शरीरमें सर्वदा सञ्चार किया करता है। प्राण अमर्त्य है—अर्थात् मृत्युरहित है, परन्तु वह मरणधर्मवाले शरीरके साथ सदा एक स्थानपर निवास करता है। ये शरीर और प्राण विविधव्यापारसम्पन्न हैं तथा आपसमें विरुद्ध हैं, क्योंकि मृत हो जानेपर शरीर पृथ्वीपर गिर जाता है; परन्तु प्राण ऊपर किसी लोकान्तरमें चला जाता है। इन दोनोंमेंसे देहको मनुष्य अन्नपानके द्वारा बढ़ा सकता है, परन्तु प्राणको अन्न और पानसे कोई भी नहीं बढ़ा सकता।

इसी प्रकार अन्य अनेक मन्त्रोंमें प्राणके स्वरूपका यथार्थ वर्णन हमें उपलब्ध होता है। इन सब मन्त्रोंका निर्देश करनेके लिये यहाँ न तो उचित अवसर है, न स्थान ही। इन दो मन्त्रोंको यहाँ उद्धृत करनेसे हमारा यही अभिप्राय है कि प्राणकी महत्ताको ऋग्वेदकी संहितामें भी स्वीकार किया गया है। यही हमें प्राणविद्याका वह मूल दृष्टिगोचर होता है जिसका विकास आरण्यकोंसे होता हुआ उपनिषदोंमें उपलब्ध होता है।

प्राणकी श्रेष्ठता

सब इन्द्रियोंमें कौन श्रेष्ठ है ? इसका उत्तर उपनिषदोंमें एक अतीव हृदयग्राहिणी आख्यायिकाके द्वारा दिया गया है। इस विषयका वर्णन छान्दोग्य (५। १), कौषीतकि (२। १४) तथा प्रश्नोपनिषद् (२। १–१३) में आया हुआ है। छान्दोग्य (५। १। ६–१५) का वर्णन पूर्ण ही नहीं, प्रत्युत सबसे प्राचीन भी माना जाता है। परन्तु बात ऐसी नहीं है। आरण्यकमें भी यह कथानक ज्यों-का-त्यों मिलता है। ऐतरेय आरण्यकके दूसरे आरण्यकके पहले अध्यायके चतुर्थ खण्डमें यह इन्द्रिय-प्राण-संवाद बड़ी ही सुन्दर रीतिसे दिया गया मिलता है।

चक्षु, श्रवण आदि इन्द्रियोंमें आपसमें यह स्पर्धा चली कि उक्थ कौन है ? सब झगड़ने लगे कि मैं ही उक्थ हूँ, मैं ही उक्थ हूँ। अन्तमें उन्होंने कहा कि हमलोग इस शरीरसे निकल चलें; जिसके निकल जानेपर यह शरीर नष्ट हो जाय तथा गिर पड़े, वही सबसे श्रेष्ठ माना जाय। पहले वागिन्द्रिय निकल गयी। परन्तु यह शरीर बिना बोले खाते-पीते टिका रहा। अनन्तर चक्षु निकल गया; यह देह बिना देखे खाते-पीते टिकी रही, श्रवण निकल गया, यह शरीर बिना सुने खाते-पीते टिका रहा। मनके निकल जानेपर भी यह शरीर मूँदे हुएकी तरह खाते-पीते बना रहा; परन्तु प्राणके बाहर निकलते ही यह शरीर गिर पड़ा। इसपर भी प्राणकी श्रेष्ठताके विषयमें इन्द्रियोंको निश्चय नहीं हुआ। अब भी वे आपसमें झगड़ा करती ही रहीं।

---

१. ऋ० वे० १। १६४। ३१; १०। १७७। ३
२. ऐत० आर० पृ० १०८।

अब यह स्थिर हुआ कि जिसके प्रवेश करनेपर यह शरीर उठ खड़ा हो, वही उक्थ है—वही हममें श्रेष्ठ है। वागिन्द्रिय पहले घुसी, परन्तु यह शरीर सोया ही रहा। चक्षु, श्रवण, मन बारी-बारी प्रवेश करते गये, परन्तु कोई परिणाम नहीं हुआ। यह शरीर पहलेकी भाँति ही सोया-सा रहा—पृथ्वीपरसे उठ नहीं सका। अन्तमें प्राणने प्रवेश किया, उसके प्रवेश करते ही यह शरीर उठ खड़ा हुआ। अतः प्रतिज्ञाके अनुसार प्राण ही उक्थ माना गया। वही सब इन्द्रियोंमें श्रेष्ठ माना गया।[1]

आरण्यकका यह वर्णन उपनिषद्के वर्णनसे कई अंशोंमें भिन्न-सा है। उपनिषद्में तो प्राणके निकलते समय शरीरकी अन्य इन्द्रियोंके खिन्न तथा निर्जीव होनेकी घटनाका वर्णन है, परन्तु इस आरण्यकमें प्रवेशसे पतित शरीरको खड़ा करा देनेकी योग्यताका एक नवीन उल्लेख प्राणके विषयमें किया गया है। प्राणकी श्रेष्ठता इस प्रकार उत्क्रमणसे ही नहीं, बल्कि प्रवेशसे भी सिद्ध की गयी है। इस आरण्यकके अध्ययनसे यह भी पता चलता है कि यह विषय ऋग्वेदकी संहितामें भी निर्दिष्ट किया गया है। इन्द्रियोंने 'त्वमस्माकं तव स्मसि' (तुम हमारे स्वामी हो और हम तुम्हारे भृत्य हैं) कहकर प्राणकी श्रेष्ठता स्वयं मानी है। यह इस मन्त्रसे स्पष्ट प्रतीत होता है।[2]

प्राणकी उपासना

प्राणकी सब इन्द्रियोंमें श्रेष्ठता प्रतिपादित करनेके अनन्तर उसकी उपासनाके प्रकारका विस्तृत वर्णन इस आरण्यकमें किया गया है। इस प्राणके अनेक गुणोंका विशद विवेचन किया गया है। अनन्तर उसमें भिन्न-भिन्न देवता तथा ऋषियोंकी दृष्टि कर प्राणोपासनाके ढंग तथा उसके फलका उल्लेख किया गया है। इस लेखमें इस वर्णनका थोड़ा-सा सारांश प्रस्तुत करनेका प्रयत्न किया गया है।

हमारे शास्त्रोंमें इस पिण्डाण्ड तथा ब्रह्माण्डकी एकतापर सर्वत्र ज़ोर दिया गया मिलता है। बाहर जो यह विशाल ब्रह्माण्ड नानाकारोंसे हमारे सामने उपस्थित है, उसका एक छोटा प्रतिनिधि है यह हमारा लघु शरीर। अतः भीतर तथा बाहर सब जगह भिन्न-भिन्न आकारसे एक ही तत्त्व इस मानव-शरीर तथा विश्वरूपमें समभावसे व्याप्त दृष्टिगोचर हो रहा है। बाह्य जगत्में जो विश्वका पोषक आदित्य है, इस शरीरमें सब इन्द्रियोंकी स्थितिका कारण वही प्राण है। श्रुतिमें प्राण तथा आदित्यकी एकता सर्वत्र प्रतिपादित की गयी है। प्रश्नोपनिषद्में कहा गया है—'आदित्यो वै बाह्यप्राण उदयत्येष चाक्षुषं प्राणमनुगृह्णाते' (प्रश्न० १। ७)। आरण्यकोंमें भी इसी एकताका प्रतिपादन स्पष्ट शब्दोंमें किया गया है। अतः जिस प्रकार आदित्य हमारी उपासनाका विषय है, उसी प्रकार इस शरीरमें प्राण भी हमारी उपासनाका विषय है। हमारा यह सतत ध्येय होना चाहिये कि हम इस प्राणकी उपासना सदा किया करें।

प्राणकी महिमा

सोऽयमाकाशः प्राणेन बृहत्या विष्टब्धः, तद्यथायमाकाशः प्राणेन बृहत्या विष्टब्ध एवं सर्वाणि भूतानि आपिपीलिकाभ्यः प्राणेन बृहत्या विष्टब्धानीत्येवं विद्यात्।

(ऐत० आर० २। १। ६)

अर्थात् 'प्राण इस विश्वका धारक है। प्राणकी ही शक्तिसे जैसे यह आकाश अपने स्थानपर स्थित है, उसी तरह सबसे बड़े प्राणीसे लेकर चींटीतक समस्त जीव इस प्राणके द्वारा ही विधृत हैं।' यदि प्राण न होता तो इस विश्वका जो यह महान् संस्थान हमारे नेत्रोंके सामने सतत आश्चर्य पैदा किया करता है, वह कहीं भी नहीं रहता।

प्राण सर्वत्र व्याप्त है। 'सर्वं हीदं प्राणेनावृतम्' (प्राणसे यह सारा जगत् आवृत है।) वह विश्वका धारक है, अतः वह उसका रक्षक है। मन्त्रमें इसीलिये प्राणको 'गोपा' कहा गया है। प्राण ही आयुका कारण है। कौषीतकि उपनिषद्में प्राणके यह आयुष्यकारक होनेकी बात स्पष्ट ही कही गयी है—

यावद्ध्यस्मिन् शरीरे प्राणो वसति तावदायुः।

(१। २)

जबतक इस शरीरमें प्राण रहता है तभीतक आयु है। अतः श्रुतिमन्त्रोंमें प्राणके लिये 'गोपा' शब्दका व्यवहार उचित ही है।

---

१. ऐत० आर० पृ० १००-१०१

२. ऐत० आर० पृ० १०२

प्राणके द्वारा अन्तरिक्ष तथा वायुकी सृष्टि हुई है। प्राण पिता है तथा अन्तरिक्ष और वायु उसकी सन्तान हैं। जिस प्रकार कृतज्ञ पुत्र अपने सत्कर्मोंसे पिताकी सेवा किया करता है, उसी प्रकार अन्तरिक्ष और वायुरूप पुत्र भी प्राणकी सेवामें लगे रहते हैं। अन्तरिक्षका अनुसरण करके ही प्राणिमात्रका सञ्चार होता है और अन्तरिक्षकी सहायतासे ही आदमी दूर स्थानपर कहे गये शब्दोंको सुन लिया करता है। इस प्रकार अन्तरिक्ष प्राणकी परिचर्या करता है। वायु भी शोभनगन्ध ले आकर प्राणको तृप्त कर देता है तथा इस प्रकार अपने पिता प्राणकी सेवा किया करता है। ऐतरेय आरण्यकमें प्राणके स्रष्टा तथा पिता होनेकी बात इस प्रकार कही गयी है—

प्राणेन सृष्टावन्तरिक्षं च वायुश्च। अन्तरिक्षं वा अनुचरन्ति अन्तरिक्षमनुशृण्वन्ति। वायुरस्मै पुण्यं गन्धमावहति। एवमेतौ प्राणं पितरं परिचरतोऽन्तरिक्षं च वायुश्च।

अर्थात् 'प्राणसे अन्तरिक्ष और वायुकी सृष्टि हुई। अन्तरिक्षका अनुसरण करके प्राणी चलते हैं और अन्तरिक्षका अनुसरण करके सुनते हैं। वायु इसके पास पुण्यगन्ध ले आता है। इस प्रकार ये अन्तरिक्ष और वायु अपने पिता प्राणकी परिचर्या करते हैं।'

प्राणकी ध्यानविधि

ध्यान करनेके लिये प्राणके भिन्न-भिन्न गुणोंका उल्लेख विस्तृतरूपसे किया गया है। तत्तद्रूपसे प्राणका ध्यान करना चाहिये। उन-उन रूपोंसे उपासना करनेसे फल भी तदनुरूप ही उपासकको प्राप्त होंगे। उस ध्यानके कतिपय प्रकारोंका यहाँ उल्लेख किया जाता है।

प्राण ही अहोरात्रके रूपमें कालात्मक है। दिन प्राणरूप है तथा रात्रि अपानरूप। सवेरे प्राण सब इन्द्रियोंको इस शरीरमें अच्छी तरहसे फैला देता है। इस 'प्रतनन' को देखकर मनुष्य लोग कहते हैं 'प्राताथि' अर्थात् प्रकर्षरूपसे प्राण विस्तृत हुआ। इसी कारण दिनका आरम्भकाल, जिसमें प्राणका प्रसरण दृष्टिगोचर होता है, 'प्रातः' (सवेरा) कहलाता है। दिनके अन्त होनेपर इन्द्रियोंमें संकोच दीख पड़ता है। उस समय कहते हैं 'समागात्'। इसी कारण उस कालको 'सायं' कहते हैं। विकासके कारण दिन प्राणरूप है और संकोचके हेतु रात्रि अपान है। प्राणका ध्यान इस प्रकार अहोरात्रके रूपमें करना चाहिये।

प्राण ही देवतात्मक है। वाग्में अग्नि देवताका निवास है; चक्षु सूर्य है; मन चन्द्रमा है; श्रोत्र दिशाएँ हैं। प्राणमें इन सब देवताओंकी भावना करनी चाहिये। 'हिरण्यदन् वैद' नामक एक ऋषिने प्राणके इस रूपको जाना था तथा प्राणकी देवतारूपसे उपासना की थी। इस उपासनाका जो विपुल फल उन्हें प्राप्त हुआ, उसका वर्णन ऐतरेय आरण्यकमें स्पष्ट शब्दोंमें किया गया है (ऐत० आर० पृ० १०३-१०४)।

प्राण ही ऋषिरूप है। ऋग्वेदके मन्त्रोंमें द्रष्टा अनेक ऋषि कहे गये हैं। इन सब ऋषियोंकी भावना प्राणमें करनी चाहिये, क्योंकि प्राण ही इन मन्त्रद्रष्टा ऋषियोंके आकारमें विद्यमान है। प्राण ही शयनके समयमें वाग्, चक्षु आदि इन्द्रियोंके निगरण करनेके कारण 'गृत्स' कहलाता है और रतिके समयमें वीर्यके विसर्गजन्य मद उत्पन्न करनेके कारण अपान ही 'मद' हुआ। अतः प्राण और अपानके संयोगको ही गृत्समद कहते हैं, प्राण ही विश्वामित्र है क्योंकि इस प्राण देवताका यह समस्त विश्व भोग्य होनेके कारणसे मित्र है (विश्वं मित्रं यस्य असौ विश्वामित्रः)। प्राणको देखकर वागाद्यभिमानी देवताओंने कहा, 'यही हममें वाम'—वननीय, भजनीय, सेवनीय है, क्योंकि यह हममें श्रेष्ठ है। इसी हेतु देवोंमें 'वाम' होनेसे प्राण ही वामदेव है। प्राण ही अत्रि है, क्योंकि इस प्राणने ही समस्त विश्वको पापसे बचाया है (सर्वं पाप्मनोऽत्रायत इति अत्रिः)। प्राण ही भरद्वाज है। गतिसम्पन्न होनेसे मनुष्यके देहको 'वाज' कहते हैं। प्राण इस शरीरमें प्रवेश कर उसकी रक्षा सतत किया करता है। अतः वह प्राण 'बिभ्रद्वाज' है। इसी कारण वह भरद्वाज है। देवताओंने प्राणको देखकर कहा था कि तुम 'वसिष्ठ' हो, क्योंकि इस शरीरमें इन्द्रियोंके निवास करनेका कारण प्राण ही है। प्राण ही सबसे बढ़कर वास या निवासका हेतु है। अतः वह वसिष्ठ हुआ। इन निर्वचनोंसे यही सिद्ध होता है कि प्राण ही ऋषिरूप है। अतः प्राणमें इन ऋषियोंकी भावना करनी चाहिये तथा तद्रूप उपासना करनी चाहिये। अन्य ऋषियोंकी भी भावना इसी प्रकार बतलायी गयी है।

इस आरण्यकमें यहाँतक प्राणके विषयमें कहा गया है कि—

सर्वा ऋचः, सर्वे वेदाः, सर्वे घोषा एकैव व्याहृतिः प्राण एव प्राण ऋच इत्येव विद्यात्॥

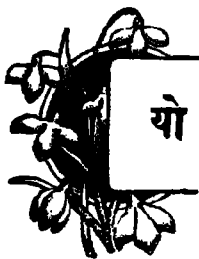
(ऐत० २।२।१०, पृ० १२१)

जितनी ऋचाएँ हैं, जितने वेद हैं, जितने घोष हैं, वे सब प्राणरूप हैं। प्राणको ही इन रूपोंमें समझना चाहिये तथा उसकी उपासना करनी चाहिये।

प्राणके इन भिन्न-भिन्न रूपों तथा गुणोंको जानकर तत्तद्रूपसे उसकी उपासना करनी चाहिये।

ऊपर प्राणविद्याका जो एक स्वल्प परिचय दिया गया है, उससे स्पष्ट प्रतीत हो गया होगा कि प्राणकी उपासना हमारे यहाँ अत्यन्त प्राचीन कालसे चली आती है। उपनिषदोंमें तो उसके विपुल वर्णन उपलब्ध होते ही हैं। आरण्यकोंमें भी प्राणविद्याका प्रचुर वर्णन है, परन्तु सच तो यह है कि संहिताके मन्त्रोंमें भी इनके बहुत-से निर्देश मिलते हैं। अतः इस विद्याके मूलरूपके ज्ञानके लिये ऋग्वेदस्थ मन्त्रोंका इस दृष्टिसे अध्ययन करना चाहिये तथा इस विद्याके उद्गम तथा विकासको ठीक-ठीक समझनेका प्रयत्न करना चाहिये। इति शम्।

उपनिषदोंमें योग-चर्चा

(लेखक—पं० श्रीबटुकनाथजी शर्मा एम० ए०, साहित्याचार्य)

योग हिन्दू जातिकी सबसे प्राचीन तथा सबसे समीचीन सम्पत्ति है। यही एक ऐसी विद्या है जिसमें वाद-विवादको कहीं स्थान नहीं, यही वह एक कला है जिसकी साधनासे अनेक लोग अजर-अमर होकर देह रहते ही सिद्ध-पदवीको पा गये। यह सर्वसम्मत अविसंवादि सिद्धान्त है कि योग ही सर्वोत्तम मोक्षोपाय है। भवतापतापित जीवोंको सर्वसन्तापहर भगवान्से मिलानेमें योग अपनी बहिन भक्तिका प्रधान सहायक है। जिसको अन्तर्दृष्टि नहीं, उसके लिये शास्त्र भारभूत है। यह अन्तर्दृष्टि बिना योगके सम्भव नहीं। अतः इसमें सन्देह नहीं कि भारतीय तत्त्वज्ञानके कोशको पानेके लिये योगकी कुञ्जी पाना परमावश्यक है।

इस कालमें सर्वसाधारण जनको योगका ज्ञान बहुत ही कम है। पण्डितसमाजको जो कुछ ज्ञान है वह पातञ्जल-योगका और वह भी दुरधीत तथा दुरध्यापित शास्त्ररूपेण। योगचर्या तथा योगाभ्याससे हमारा सभ्य-सङ्घ उतना ही सम्पर्क रखता है, जितना माया-परिष्वक्त जीव सर्वदुःखहर महेश्वरसे रखता है। यही एक प्रधान कारण है कि इस समय योगके सम्बन्धमें विचित्र-विचित्र बातें विद्वज्जनके मुखसे भी सुननेमें आती हैं। अस्तु। इस समय इसकी कैसी भी दुर्दशा अनात्मज्ञ लोगोंमें क्यों न हो, भारतवर्षके आध्यात्मिक इतिहासमें योगका सर्वदा विशिष्ट स्थान रहा है। दार्शनिक मत-मतान्तरोंके परस्पर इतने भिन्न रहनेपर भी, योगाभ्यासमें किसीकी विप्रतिपत्ति सुननेमें नहीं आती। वेदबाह्य बौद्ध, जैन आदि भी योगपर उतनी ही आस्था रखते थे जितनी श्रद्धा वेदसम्मत-मतानुयायी आर्यजनता रखती थी। अनेक विलक्षण आचारसम्पन्न साधकगण भी योगको ही परमालम्बन मानते थे। कहाँतक कहें हिन्दुओंके नित्य-नैमित्तिक कर्मोंमें भी योगके कितने अङ्ग—आसन, प्राणायाम आदि—व्याप्त देखे जाते हैं। यह एक बड़ी विशिष्ट बात है कि योगका यह प्राधान्य प्राचीनतम कालसे चला आया है। डायसन इसीको 'भारतके धर्मजीवनकी एक सबसे विलक्षण बात' कहते हैं।[1] अन्यत्र हम यह दिखानेका प्रयत्न कर रहे हैं कि वैदिक संहिताओंके कालमें भी योगचर्या अच्छी तरह ज्ञात थी। वेद ही हमारे—हमारे क्या संसारभरके—सबसे प्राचीन ग्रन्थ हैं। यदि यह दिखाया जा सकता है कि वेदके प्रत्येक विभागमें योगके विषयमें बहुत कुछ मिलता है, तब यह बात कभी अत्युक्ति नहीं कही जा सकती कि योग हमारी सबसे पुरानी सम्पत्ति है। इस उद्देश्यको सामने रखकर यहाँ हम उपनिषदोंमें आये हुए योग-वर्णनकी कुछ चर्चा करते हैं।

वेदके दो विभाग हैं—मन्त्र और ब्राह्मण। 'मन्त्र-ब्राह्मणात्मको वेदः'। मन्त्रोंके संग्रहका नाम संहिता है। मन्त्रोंके विनियोग आदि विषयोंको बतलानेवाला ग्रन्थ ब्राह्मण कहा जाता है। ब्राह्मणोंका अन्तिम भाग

1. Paul Deussen: The Philosophy of the Upanishads, p. 117.

बहुधा आरण्यक होता है। आरण्यकोंका अन्तिम अंश बहुत करके उपनिषद् होता है। यही कारण है कि उपनिषद् वेदान्त कहे जाते हैं। उपनिषद्का अर्थ है 'रहस्य, गुप्त उपदेश'। वेदका सारभूत विषय जो परम अधिकारप्राप्त शिष्योंको ही बताया जाता था, वही उपनिषदोंमें भरा हुआ है। ऐसा माना जाता है कि वेदकी जितनी शाखाएँ थीं उतनी ही संहिताएँ, ब्राह्मण, आरण्यक तथा उपनिषद् थे। ऋग्वेदकी २१, यजुर्वेदकी १०९, सामवेदकी १०००, तथा अथर्ववेदकी ५० शाखाएँ थीं। सब मिलाकर ११८० शाखाएँ थीं। अतः इतने ही उपनिषद् भी होने चाहिये। किन्तु संहिता, ब्राह्मणोंके साथ-साथ उपनिषद् भी लुप्त हो गये। मुक्तिकोपनिषद्में भगवान् श्रीरामचन्द्र सारतर १०८ उपनिषदोंके नाम यों कहते हैं—

> ईशकेनकठप्रश्नमुण्डमाण्डूक्यतित्तिरिः ।
> ऐतरेयं च छान्दोग्यं बृहदारण्यकं तथा ॥
> ब्रह्मकैवल्यजाबालश्वेताश्वो हंस आरुणिः ।
> गर्भो नारायणो ब्रह्मबिन्दुनादशिरः शिखा ॥
> मैत्रायणी कौषीतकी बृहज्जाबालतापनी ।
> कालाग्निरुद्रमैत्रेयी सुबालक्षुरिमन्त्रिका ॥
> सर्वसारं निरालम्बं रहस्यं वज्रसूचिकम् ।
> तेजोनादध्यानविद्यायोगतत्त्वात्मबोधकम् ॥
> परिव्राट्त्रिशिखी सीता चूडा निर्वाणमण्डलम् ।
> दक्षिणा शरभं स्कन्दं महानारायणाद्वयम् ॥
> रहस्यं रामतपनं वासुदेवं च मुद्गलम् ।
> शाण्डिल्यं पैङ्गलं भिक्षुमहच्छारीरकं शिखा ॥
> तुरीयातीतसंन्यासपरिव्राजाक्षमालिका ।
> अव्यक्तैकाक्षरं पूर्णा सूर्याक्ष्यध्यात्मकुण्डिका ॥
> सावित्र्यात्मा पाशुपतं परं ब्रह्मावधूतकम् ।
> त्रिपुरा तपनं देवी त्रिपुरा कठभावना ॥
> हृदयं कुण्डली भस्म रुद्राक्षगणदर्शनम् ॥
> तारसारमहावाक्यपञ्चब्रह्माग्निहोत्रकम् ।
> गोपालतपनं कृष्णं याज्ञवल्क्यं वराहकम् ॥
> शाट्यायनी हयग्रीवं दत्तात्रेयं च गारुडम् ।
> कलिजाबालिसौभाग्यरहस्यऋचमुक्तिका ॥

इन १०८ उपनिषदोंके अतिरिक्त और भी अनेक उपनिषद् उपलब्ध हैं। ऐसे उपनिषदोंका एक संग्रह दो वर्ष हुए अड्यार लाइब्रेरी (मद्रास) से निकला है। इस संग्रहमें ७१ उपनिषद् सङ्गृहीत हैं, उनके नाम ये हैं—

१—योगराजोपनिषत्
२—अद्वैतोपनिषत्
३—आचमनोपनिषत्
४—आत्मपूजोपनिषत्
५—आर्षेयोपनिषत्
६—चतुर्वेदोपनिषत्
७—इतिहासोपनिषत्
८—चाक्षुषोपनिषत्
९—छागलेयोपनिषत्
१०—तुरीयोपनिषत्
११—द्वयोपनिषत्
१२—निरुक्तोपनिषत्
१३—पिण्डोपनिषत्
१४—प्रणवोपनिषत्
१५—प्रणवोपनिषत्
१६—बाष्कलमन्त्रोपनिषत्
१७—बाष्कलमन्त्रोपनिषत् (सवृत्तिका)
१८—मठाम्नायोपनिषत्
१९—विश्रामोपनिषत्
२०—शौनकोपनिषत्
२१—सूर्यतापन्युपनिषत्
२२—स्वसंवेद्योपनिषत्
२३—ऊर्ध्वपुण्ड्रोपनिषत्
२४—कात्यायनोपनिषत्
२५—गोपीचन्दनोपनिषत्
२६—तुलस्युपनिषत्
२७—नारदोपनिषत्
२८—नारायणपूर्वतापिनी
२९—नारायणोत्तरतापिनी
३०—नृसिंहषट्चक्रोपनिषत्
३१—पारमात्मिकोपनिषत्
३२—यज्ञोपवीतोपनिषत्
३३—राधोपनिषत्
३४—लाङ्गूलोपनिषत्
३५—श्रीकृष्णपुरुषोत्तमसिद्धान्तोपनिषत्
३६—संकर्षणोपनिषत्
३७—सामरहस्योपनिषत्
३८—सुदर्शनोपनिषत्
३९—नीलरुद्रोपनिषत्
४०—परायणोपनिषत्
४१—बिल्वोपनिषत्
४२—मृत्युलाङ्गूलोपनिषत्
४३—रुद्रोपनिषत्
४४—लिङ्गोपनिषत्
४५—वज्रपञ्जरोपनिषत्
४६—बटुकोपनिषत्
४७—शिवसङ्कल्पोपनिषत्
४८—शिवसङ्कल्पोपनिषत्
४९—शिवोपनिषत्
५०—सदानन्दोपनिषत्
५१—सिद्धान्तशिखोपनिषत्
५२—सिद्धान्तसारोपनिषत्
५३—हेरम्बोपनिषत्
५४—अल्लोपनिषत्
५५—आथर्वणद्वितीयोपनिषत्
५६—कामराजकीलितोद्धारोपनिषत्
५७—कालिकोपनिषत्
५८—कालीमेधादीक्षितोपनिषत्
५९—गायत्रीरहस्योपनिषत्
६०—गायत्र्युपनिषत्
६१—गुह्यकाल्युपनिषत्
६२—गुह्यषोढान्यासोपनिषत्
६३—पीताम्बरोपनिषत्
६४—राजश्यामलारहस्योपनिषत्
६५—वनदुर्गोपनिषत्
६६—श्यामोपनिषत्
६७—श्रीचक्रोपनिषत्
६८—श्रीविद्यातारकोपनिषत्
६९—षोढोपनिषत्
७०—मुमुक्ष्युपनिषत्
७१—हंसषोढोपनिषत्

पूर्वोल्लिखित १७९ उपनिषदोंके अतिरिक्त और भी अनेक उपनिषद् उपलब्ध हैं, किन्तु अभीतक अप्रकाशित हैं। उपलब्ध उपनिषदोंकी संख्या दो शत तीन शतके मध्यमें है[1]। डॉ० डायसनने स्वकल्पित विनिगमकद्वारा परीक्षाकर इन उपनिषदोंका समयक्रमसे चार विभाग किया है[2]—

१–प्राचीन गद्य उपनिषद्—
- बृहदारण्यक
- छान्दोग्य
- ऐतरेय
- कौषीतकि
- तैत्तिरीय
- केन

२–प्राचीन छन्दोबद्ध उपनिषद्–
- काठक अथवा कठ
- ईश या ईशावास्य
- श्वेताश्वतर
- महानारायण

३–पीछेके गद्य उपनिषद्—
- प्रश्न
- मैत्रायणी (य) या मैत्री
- माण्डूक्य

४–आथर्वण उपनिषद्[3]—
- संन्यास उपनिषद्
- योग उपनिषद्
- सामान्य वेदान्त उपनिषद्
- वैष्णव उपनिषद्
- शैव, शाक्त तथा अन्य छोटे उपनिषद्

इस विभागमें प्रकृतोपयोगी बात यह है कि योगोपनिषद् डॉ० डायसनके मतानुसार बिल्कुल अर्वाचीन हैं। ये उपनिषत् ऐसे हैं कि इनको देखते ही विद्वान् समझ सकते हैं कि ये योगके सभी अङ्गोंसे भरे हुए हैं। पीछेके योग-विषयक ग्रन्थ–हठयोगप्रदीपिका, गोरक्षपद्धति, शिवसंहिता आदि–इन्हीं उपनिषदोंके आधारपर बने हुए हैं। इन योगोपनिषदोंका संग्रह भी ए० महादेव शास्त्रीद्वारा सम्पादित मद्रासकी अड्यार लाइब्रेरीसे निकला है। इसमें निम्नलिखित २० उपनिषद्, उपनिषद् ब्रह्मयोगिकृत टीकासहित दिये हुए हैं[4]—

१	अद्वयतारकोपनिषत्	(शु० य०)
२	अमृतनादोपनिषत्	(कृ० य०)
३	अमृतबिन्दूपनिषत्	(कृ० य०)
४	क्षुरिकोपनिषत्	(कृ० य०)
५	तेजोबिन्दूपनिषत्	(कृ० य०)
६	त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्	(शु० य०)
७	दर्शनोपनिषत्	(सा० वे०)
८	ध्यानबिन्दूपनिषत्	(कृ० य०)
९	नादबिन्दूपनिषत्	(ऋ० वे०)
१०	पाशुपतब्रह्मोपनिषत्	(अ० वे०)
११	ब्रह्मविद्योपनिषत्	(कृ० य०)
१२	मण्डलब्राह्मणोपनिषत्	(शु० य०)
१३	महावाक्योपनिषत्	(अ० वे०)
१४	योगकुण्डल्युपनिषत्	(कृ० य०)
१५	योगचूडामण्युपनिषत्	(सा० वे०)
१६	योगतत्त्वोपनिषत्	(कृ० य०)
१७	योगशिखोपनिषत्	(कृ० य०)
१८	वराहोपनिषत्	(कृ० य०)

१. बिलवलकर और रानडेकृत History of Indian Philosophy (भारतीय तत्त्वज्ञानका इतिहास, खण्ड २, पृष्ठ ८७)

२. Paul Deussen: The Philosophy of Upanishads (Eng. Transl.), pp. 22–26 अन्य (भारतीय) विद्वज्जन इस विभागको माननेमें समर्थ नहीं हैं। गद्यात्मक या पद्यात्मक होनेसे ही प्राचीन अथवा अर्वाचीन कहना वास्तवमें इतना युक्तियुक्त नहीं जँचता। देखिये—Belvelkar and Ranade: History of Indian Philosophy, vol. II. pp. 89–90.

३. समझमें नहीं आता डॉ० डायसनने इन सबको आथर्वण उपनिषद् कैसे कह दिया। वह कहते हैं, "All of these Upanishads were received into the Atharvaveda" किन्तु इस सिद्धान्तपर वह कैसे पहुँचे, इसका पता नहीं लगता। उपनिषद् ब्रह्मयोगिकी टीकासे स्पष्ट विदित होता है कि वे भिन्न-भिन्न वेदोंकी शाखाओंसे सम्बन्ध रखते हैं।

४. हम आगे योग-उपनिषदोंके नामके साथ सङ्केताक्षरद्वारा उनके वेदकी भी सूचना देते हैं।
शु० य०=शुक्लयजुर्वेद, कृ० य०=कृष्णयजुर्वेद, सा० वे०=सामवेद, ऋ० वे०=ऋग्वेद, अ० वे०=अथर्ववेद।

१९ शाण्डिल्योपनिषत् (अ० वे०)

२० हंसोपनिषत् (शु० य०)

अप्रकाशित उपनिषदोंके संग्रहमें योगराजोपनिषद् भी एक है। इस तरह ये २१ उपनिषद् योगोपनिषद् कहे जाते हैं। नीचे हम प्रत्येकके प्रतिपादित विषयका उल्लेख संक्षेपसे करते हैं—

१–अद्वयतारकोपनिषद्–इसमें लक्ष्यत्रयके अनुसन्धानद्वारा तारकयोगका साधन कहा गया है।

२–अमृतनादोपनिषद्–इसमें षडङ्गयोगका वर्णन है। ये षडङ्ग प्रसिद्ध षडङ्गसे जरा भिन्न हैं। यहाँके षडङ्ग ये हैं—

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते॥

'प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क और समाधि—यह षडङ्गयोग कहाता है।'

तर्कका लक्षण यह है—

आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते।
'आगमसे अविरुद्ध अनुमान तर्क कहाता है।'

आसनोंका उल्लेख समाधिसिद्ध्युपायमें यों किया है—

पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा।
बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखः स्थितः॥

'उत्तराभिमुख होकर पद्मक या स्वस्तिक या भद्र या बद्ध योगासन।'

३–अमृतबिन्दूपनिषद्–मन ही बन्धनका कारण है।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम्॥
'विषयासक्त मन बन्धका और निर्विषय मन मुक्तिका कारण है।'

निरस्तविषयासङ्गं संनिरुद्धं मनो हृदि।
यदा यात्यात्मनो भावं तदा तत्परमं पदम्॥

'विषयासक्तिसे मुक्त और हृदयमें निरुद्ध मन जब अपने अभावको प्राप्त होता है तब परमपद प्राप्त होता है।'

तावदेव निरोद्धव्यं यावद् हृदिगतं क्षयम्।
एतज्ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायस्य विस्तरः॥

'तभीतक हृदयमें मनका निरोध करना चाहिये जबतक उसका क्षय न हो जाय। इसीको ज्ञान कहते हैं और ध्यान कहते हैं, बाकी सब न्यायका विस्तार है।'

इसके अनन्तर ज्ञानका स्वरूप तथा ध्यानका प्रकार कहा गया है।

४–क्षुरिकोपनिषद्–इसमें प्रसिद्ध षडङ्ग—आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—संक्षेपसे कहे गये हैं। 'आसनमवस्थितः' कहकर छोड़ दिया है; किसी आसन-विशेषका नाम नहीं लिया है।

५–तेजोबिन्दूपनिषद्–यह जरा बड़ा उपनिषद् है। इसमें छः अध्याय हैं। प्रथम अध्यायमें परब्रह्म-स्वरूप, तथा परब्रह्मावगतिसाधन पञ्चदशाङ्गयोग कहा गया है। पञ्चदश अङ्ग ये हैं—

यमो हि नियमस्त्यागो मौनं देशश्च कालतः।
आसनं मूलबन्धश्च देहसाम्यं च दृक्स्थितिः॥
प्राणसंयमनं चैव प्रत्याहारश्च धारणा।
आत्मध्यानं समाधिश्च प्रोक्तान्यङ्गानि वै क्रमात्॥

'यम, नियम, त्याग, मौन, देश, काल, आसन, मूलबन्ध, देहसाम्य, दृक्स्थिति, प्राणसंयमन, प्रत्याहार, धारणा, आत्मध्यान और समाधि–ये अङ्ग क्रमसे बताये हैं।'

यम आदिका स्वरूप भी भिन्न ही प्रकारसे कहा गया है। उदाहरणार्थ यमका लक्षण देते हैं—

सर्वं ब्रह्मेति वै ज्ञानादिन्द्रियग्रामसंयमः।
यमोऽयमिति संप्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः॥

'यह सब ब्रह्म है, इस ज्ञानसे इन्द्रियोंका संयम करना ही यम कहाता है। इसीका बारंबार अभ्यास करना चाहिये।'

द्वितीय अध्यायमें अखण्डैकरसत्व तथा चिन्मात्रत्व भावनाद्वारा सबका एकरूप प्रतिपादित किया गया है। तृतीयाध्यायमें ब्रह्मानुभवका वर्णन है। चतुर्थ अध्यायमें जीवन्मुक्ति तथा विदेहमुक्ति आदिका वर्णन है। बाकीके तीन अध्यायोंमें वेदान्तप्रतिपाद्य तत् पदार्थ और त्वं पदार्थके अभेदका निरूपण है।

६–त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्–पहले सृष्टिक्रम दिखाया गया है। योग दो प्रकारका है—कर्मयोग तथा ज्ञानयोग।

कर्म कर्तव्यमित्येव विहितेष्वेव कर्मसु ।
बन्धनं मनसो नित्यं कर्मयोगः स उच्यते ॥

'विहित कर्मोंमें इस बुद्धिका होना कि यह कर्तव्य कर्म है, मनका ऐसा नित्य बन्धन कर्मयोग है।'

यत्तु चित्तस्य सततमर्थे श्रेयसि बन्धनम् ।
ज्ञानयोगः स विज्ञेयः सर्वसिद्धिकरः शिवः ॥

'और श्रेयोऽर्थमें चित्तका सदा बद्ध रहना ज्ञानयोग है, ऐसा समझना चाहिये। यह ज्ञानयोग सब सिद्धियोंका देनेवाला और मङ्गलकारक है।'

इसके अनन्तर निर्विशेष ब्रह्मज्ञानोपाय अष्टाङ्गयोग कहा है। अष्टाङ्ग वे ही प्रसिद्ध अष्टाङ्ग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यम—१ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य, ५ दया, ६ आर्जव, ७ क्षमा, ८ धृति, ९ मिताहार, १० शौच।

नियम—१ तप, २ सन्तोष, ३ आस्तिक्य, ४ दान, ५ हरिका आराधन, ६ वेदान्तश्रवण, ७ ह्री, ८ मति, ९ जप, १० व्रत।

आसन—१ स्वस्तिक, २ गोमुख, ३ वीर, ४ योग, ५ पद्म, ६ बद्धपद्म, ७ कुक्कुट, ८ उत्तान कूर्मक, ९ धनु, १० सिंह, ११ भद्र, १२ मुक्त, १३ मयूर, १४ सिद्ध, १५ मत्स्य, १६ पश्चिमतान, १७ सुख।

प्राणायाम—प्राणायाम बतलानेके पहले अग्निस्थान, नाभिस्थान, नाडीचक्र, कुण्डलिनी, नाडीकन्द, नाडीचर वायु आदिका विशद वर्णन किया गया है। केवल कुम्भक, सहित तथा नाडीशोधक प्राणायाम, प्राणायामफल, प्राणधारणसे रोगनाश आदि इसके अनन्तर कहा गया है।

प्रत्याहार—

यथाष्टादशभेदेषु मर्मस्थानेषु धारणम् ।
स्थानात् स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारः स उच्यते ॥

'यदि अठारहों मर्मस्थानोंमेंसे प्रत्येक स्थानमें (मनसे परमात्माको) धारण कर सके तो उसको प्रत्याहार कहते हैं।'

इसके अनन्तर १८ मर्मस्थानोंके नाम इस प्रकार दिये हुए हैं—पादाङ्गुष्ठ, गुल्फ, जङ्घामध्य, ऊरुमध्य और मूल, पायु, हृदय, शिश्न, देहमध्य, नाभि, गलकूर्पर, तालुमूल, घ्राणमूल, नेत्रमण्डल, भ्रूमध्य, ललाट, ऊर्ध्वमूल, जानुद्वय और करमूल।

धारणा—

पञ्चभूतमये देहे भूतेष्वेतेषु पञ्चसु ।
मनसो धारणं यत्तद् युक्तस्य च यमादिभिः ।
धारणा सा च संसारसागरोत्तारकारणम् ॥

'इस पाञ्चभौतिक देहके पाँचों भूतोंमें, यमादिसे युक्त मनका धारण करना ही धारणा है, वह संसारसागरसे तारनेवाली है।'

ध्यान—

चिन्तनं वासुदेवस्य परस्य परमात्मनः ।
स्वरूपव्याप्तरूपस्य ध्यानं कैवल्यसिद्धिदम् ॥

'स्वरूपव्याप्तरूप परम परमात्मा वासुदेवका चिन्तन ही ध्यान है। वह कैवल्यसिद्धिका देनेवाला है।'

ध्यान दो प्रकारका है—सगुण तथा निर्गुण।

समाधि—

अहमेव परब्रह्म ब्रह्माहमिति संस्थितिः ।
समाधिः स तु विज्ञेयः सर्ववृत्तिविवर्जितः ॥

'मैं ही परब्रह्म हूँ, ब्रह्म मैं हूँ, ऐसी सम्यक् स्थितिको समाधि जानो, उसमें और कोई भी वृत्ति नहीं रहती।'

सुषुप्तिवद् यश्चरति स्वभावपरिनिश्चलः ।
निर्वाणपदमाश्रित्य योगी कैवल्यमश्नुते ॥

'सोया हुआ-सा जो चलता है, स्वभावसे ही जो सदा सर्वत्र निश्चल है, ऐसा योगी निर्वाणपदका आश्रय करके कैवल्य प्राप्त करता है।'

७–दर्शनोपनिषद्–सांकृति नामक शिष्य अपने गुरु दत्तात्रेयसे पूछते हैं और वह अष्टाङ्गयोग कहते हैं। अष्टाङ्गयोग पूर्वोक्त ही है। यम और नियम ऊपर कहे हुए दस-दस हैं। यहाँ उनके प्रत्येकके लक्षण दिये हुए हैं। आसन ९ दिये गये हैं—१ स्वस्तिक, २ गोमुख, ३ पद्म, ४ वीर, ५ सिंह, ६ भद्र, ७ मुक्त, ८ मयूर, ९ सुख

या सम। इसके अनन्तर देहका वर्णन है। नाडी, वायु, नाडीके देवता, नाडियोंमें संवत्सरात्मप्राणसूर्यसञ्चार अन्तस्तीर्थ आदिका बहुत उत्तम वर्णन है। प्राणायामादि सब अङ्गोंका भी बहुत अच्छा प्रतिपादन है। यह योगोपनिषदोंमें एक उत्तम उपनिषद् है।

८—ध्यानबिन्दूपनिषद्—ब्रह्मध्यानयोग (प्रणवध्यान, सविशेष ब्रह्मध्यान त्रिमूर्तिध्यानद्वारा) पहले प्रतिपादित है। षडङ्गयोग इसके अनन्तर कहा गया है। आसन चार ही कहे गये हैं—सिंह, पद्म, भद्र तथा सिद्ध। अन्तमें नादानुसन्धान-द्वारा आत्मदर्शन बतलाया गया है।

९—नादबिन्दूपनिषद्—इसमें प्राणोपासना तथा नादानुसन्धान कहा गया है।

१०—पाशुपतब्रह्मोपनिषद्—इसमें ज्ञानयोग प्रतिपादित है। परमात्माकी हंसत्वेन भावना, अन्तर्याग, ज्ञानयज्ञरूप अश्वमेध इत्यादि अनेक विषय हैं।

११—ब्रह्मविद्योपनिषद्—प्रणवकी चारों मात्राओंका वर्णन देकर सुषुम्नाके विषयमें यों कहा है—

पद्मसूत्रनिभा सूक्ष्मा शिखाभा दृश्यते परा।
सा नाडी सूर्यसंकाशा सूर्यं भित्त्वा तथा परम्॥
द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीर्भित्त्वा च मूर्धनि।
वरदा सर्वभूतानां सर्वं व्याप्यैव तिष्ठति॥

'मृणाल-तन्तुके समान सूक्ष्म और ज्वाला-सी उज्ज्वल और सूर्यसदृश प्रकाशमान वह परा नाडी सूर्यको भेदकर परमको प्राप्त होती है और मूर्धामें बहत्तर हजार नाडियोंको भेदकर सबको व्यापकर रहती है।'

नादके द्वारा मोक्षप्राप्ति, जीवस्वरूपनिरूपण, हंसविद्या, हंसयोगीके द्वारा अनुसन्धेय आत्मस्वरूप इत्यादि अनेक विषय हैं।

१२—मण्डलब्राह्मणोपनिषद्—पहले-पहल अष्टाङ्गयोग कहा है। चार यम कहे गये हैं—शीतोष्णाहारनिद्राविजयः, सर्वदा शान्तिः, निश्चलत्वम्, विषयेन्द्रियनिग्रहश्चैते यमाः। तदनन्तर नव नियम हैं—गुरुभक्तिः, सत्यमार्गानुरक्तिः, सुखागतवस्त्वनुभवश्च तद्वस्त्वनुभवेन तुष्टिः, निःसङ्गता, एकान्तवासः, मनोनिवृत्तिः, फलानभिलाषः, वैराग्यभावश्च नियमाः। और सब अङ्ग प्रसिद्ध रीतिसे ही कहे गये हैं। यह उपनिषद् अधिकांश तारकयोग तथा अमनस्कयोगमें ही लगाया गया है।

तद्योगं द्विविधं विद्धि पूर्वोत्तरविधानतः।
पूर्वं तु तारकं विद्यादमनस्कं तदुत्तरम्॥

'वह योग पूर्वोत्तर विधानसे दो प्रकारका है, पूर्वमें करनेका तारकयोग और बादका अमनस्कयोग है।' तारक भी द्विविध है, मूर्ति तारक और अमूर्ति तारक। जो इन्द्रियान्त है वह मूर्ति तारक है, जो भ्रूयुगातीत है वह अमूर्ति तारक है। दोनोंका ही मनोयोगसे अभ्यास करना चाहिये।···उत्तरयोग अमनस्कयोग है।

तालुमूलोर्ध्वभागे महज्ज्योतिर्विद्यते, तद्दर्शनादणिमादिसिद्धिः।

'तालुमूलके ऊर्ध्व भागमें महज्ज्योति है। उसके दर्शनसे अणिमादि सिद्धि प्राप्त होती हैं।'

१३—महावाक्योपनिषद्—इस छोटेसे उपनिषद्में हंसविद्या कही गयी है। पर यहाँ कुछ विशेष है।

विद्या हि काण्डान्तरादित्यो ज्योतिर्मण्डलं ग्राह्यं नापरम्। असावादित्यो ब्रह्मेत्यजपयोपहितं हंसः सोऽहम्। प्राणापानाभ्यां प्रतिलोमानुलोमाभ्यां समुपलभ्यैवं सा चिरं लब्ध्वा त्रिवृदात्मनि ब्रह्मण्यभिध्यायमाने सच्चिदानन्दः परमात्माविर्भवति।

'काण्डान्तरमें जो ज्योतिर्मण्डलस्वरूप आदित्य है वही विद्या है, अन्य कोई नहीं। 'असौ आदित्यो ब्रह्म' यही आदित्य ब्रह्म है जिसका 'हंसः सोऽहम्' इस अजपा मन्त्रसे निर्देश किया जाता है। प्राणापानकी अनुलोम और प्रतिलोम गतिसे वह विद्या जानी जाती है, दीर्घकालके अभ्याससे वह विद्या लाभकर जब त्रिवृत् आत्मा ब्रह्मका ध्यान किया जाता है तब सच्चिदानन्द परमात्मा आविर्भूत होते हैं।'

१४—योगकुण्डल्युपनिषद्—

हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्द्वावपि विनश्यतः॥

तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः सदा।
मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः॥

'चित्तके दो हेतु हैं, वासना और प्राण। इनमेंसे किसी एकके नष्ट होनेसे दोनोंका नाश होता है। इनमेंसे पहले सदा प्राणको ही जय करना चाहिये, तब मिताहार होकर आसन साधे और फिर शक्तिचालन करे।'

इस सिद्धान्तको कहकर आसन-प्राणायामादिद्वारा कुण्डलिनीयोग प्रथम अध्यायमें कहा गया है। द्वितीय अध्यायमें खेचरी, मन्त्रद्वारा तथा प्रसिद्ध अभ्यासद्वारा कही गयी है। तृतीय अध्यायमें ब्रह्मस्वरूप, जीवस्वरूप, मुक्तिस्वरूप आदि कथित हैं।

१५–योगचूडामण्युपनिषद्–चक्रनाडी, वायु आदिका तत्त्व बतलाते हुए षडङ्गयोग इसमें कहा गया है। तदनन्तर प्रणवाभ्यास प्रतिपादित है। प्रणवाभ्यास करनेवालेको भी प्राणजय करना आवश्यक है, अतः नाडीशोधनादिद्वारा प्राणायाम पुनः कहा गया है।

१६–योगतत्त्वोपनिषद्–मोक्ष-प्राप्तिके लिये ज्ञान तथा योग दोनों आवश्यक हैं।

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम्।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि॥

'योगके बिना ज्ञान ध्रुव मोक्षका देनेवाला भला कैसे हो सकता है? उसी प्रकार ज्ञानहीन योग भी मोक्षकर्ममें असमर्थ है।'

योग चार हैं—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग।

मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगकः।

इस उपनिषद्में प्रसिद्ध अष्टाङ्गयोगका सविस्तर वर्णन है।

१७–योगशिखोपनिषद्–यह उपनिषद् बड़े महत्त्वका है। विषय तो वही है जो योगतत्त्वोपनिषद्में कहा गया है किन्तु यहाँ बड़े विस्तारसे तथा प्रकारान्तरसे कहा गया है। कुछ बातें उससे भिन्न भी हैं। वहाँ चारों योग स्वतन्त्ररूपेण कहे गये हैं। यहाँ वे क्रमिक भूमिका माने गये हैं—

मन्त्रो लयो हठो राजयोगोऽन्तर्भूमिकाः क्रमात्।
एक एव चतुर्धायं महायोगोऽभिधीयते॥

'मन्त्र, लय, हठ और राज—ये चार योग यथाक्रम चार भूमिकाएँ हैं। चारों मिलकर यह एक ही चतुर्विध योग है जिसे महायोग कहते हैं।'

इतना ही नहीं, उनके स्वरूप भी कुछ भिन्न प्रकारसे कहे गये हैं। उदाहरणार्थ राजयोग लीजिये—

रजसो रेतसो योगाद् राजयोग इति स्मृतः।
'रज और रेतके योगसे राजयोग होता है।

योगका सामान्य स्वरूप—

प्राणापानसमायोगो ज्ञेयं योगचतुष्टयम्।

'प्राणापानको समान करना योगचतुष्टय कहा गया है।' यह उपनिषद् योगदृष्ट्या सचमुच बड़े कामका है।

१८–वराहोपनिषद्–इसमें पाँच अध्याय हैं। चार अध्यायोंमें ज्ञान प्रतिपादित हैं। पञ्चम अध्यायमें योग कहा गया है। तीन योग हैं—लय, मन्त्र तथा हठ। हठयोगके आठ अङ्ग हैं। यम १०, नियम १० और आसन ११ कहे गये हैं। अन्तमें योगके कुछ विशेष प्रकार दिये गये हैं, जैसे कालवञ्चनोपायभूतयोग, कायदार्ढ्य बलादिसाधनके योग, सम्पुटयोग आदि।

१९–शाण्डिल्योपनिषद्–इसमें अष्टाङ्गयोग शाण्डिल्यसे अथर्वा कहते हैं। यम १०, नियम १०, आसन ८, प्राणायामके ३ प्रकार, प्रत्याहार ५, धारणा ५, ध्यान २ कहे गये हैं। द्वितीय-तृतीय अध्याय बहुत छोटे-छोटे हैं। इनमें ब्रह्मस्वरूप कहा गया है। अन्तमें दत्तात्रेयका माहात्म्य प्रतिपादित है।

२०–हंसोपनिषद्–हंसविद्या संक्षेपसे प्रतिपादित है। अजपा जप, नादानुसन्धान आदि तदुपायत्वेन कहे गये हैं।

२१–योगराजोपनिषद्–चार योग हैं—मन्त्रयोग, लययोग, राजयोग तथा हठयोग। इन चारों योगोंमें आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा समाधि सम्मत हैं। लययोगके प्रसङ्गमें नव चक्रोंका वर्णन

दिया गया है। हठ तथा राजयोगके विषयमें और कुछ नहीं कहा गया है।

यह २१ योगोपनिषदोंका सारांश है। इसके देखनेसे कुछ-न-कुछ तद्गत विषयोंका अनुमान हो सकता है। इनमें योगके सभी विषय आ गये हैं। पीछेके ग्रन्थोंमें इन्हीं उपनिषदोंका लिया हुआ माल मिलता है। केवल विषय ही नहीं प्रत्युत वे-के-वे ही शब्द अनेक स्थलोंमें मिलते हैं। गोरक्ष आदि सिद्धोंके ग्रन्थोंमें वहाँके श्लोक वैसे-के-वैसे मिलते हैं। जो लोग कहते हैं कि योगके अङ्ग आठसे छः इन सिद्धोंने किये हैं, उन्हें इन उपनिषदोंको देखना चाहिये। सिद्धोंने बौद्धोंसे योग सीखा यह कहनेका जिनका साहस है, उनके पास प्रमाण क्या है वे ही जानें। तिब्बत आदि उत्तरीय प्रदेशोंमें सिद्धोंकी अनेक कथाएँ प्रचलित हैं, यह कोई प्रमाण नहीं है। इससे तो कुछ दूसरी ही बात निकलती है। जो लोग इन उपनिषदोंको पीछेके कालका मानते हैं, उनकी युक्तियाँ भी अल्पप्राण ही हैं। तथापि हम आगे यह दिखानेका प्रयत्न करते हैं कि जिन्हें विद्वज्जन प्राचीनतम मानते हैं, उनमें भी योगका विषय अच्छी तरह आया हुआ है।

योग शब्दके इस पारिभाषिक अर्थमें प्रयुक्त होनेके बहुत पूर्वसे योगाभ्यास भारतके लोगोंको अच्छी तरहसे ज्ञात था। यद्यपि युज् धातुका प्रयोग मनस् शब्दके साथ तथा ऐसे ही अर्थमें ऋग्वेदमें भी मिलता है, तथापि बिल्कुल स्पष्टरूपसे कठोपनिषद्में योग शब्दका प्रयोग हुआ है—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥

(कठोपनिषद् अ० २ वल्ली ३। १०-११)

'जब पञ्च ज्ञानेन्द्रियाँ मनसहित आत्मामें स्थिर होकर बैठती हैं, बुद्धि भी कोई चेष्टा नहीं करती, तब उस अवस्थाको परमा गति कहते हैं। उसी स्थिर इन्द्रिय-धारणाको योग कहते हैं। उस अवस्थामें साधक प्रमाद-रहित होता है। उत्पत्ति और नाश योग ही है।'

उपनिषदोंमें योग 'अध्यात्मयोग' कहा गया है। संहिता ब्राह्मणोंमें योग अनेक क्रियाकलाओंके साथ मिला हुआ मिलता है तथा सिद्धियाँ ही उसकी बहुधा लक्ष्य थीं। बहुत सम्भव है मोक्षप्राप्तिके लिये जब इसका प्रयोग होने लगा तब इसको अध्यात्मयोग कहने लगे।

तं दुर्दर्शं गूढमनुप्रविष्टं
गुहाहितं गह्वरेष्ठं पुराणम्।
अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं
मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति॥

(कठोपनिषद् १।२।१२)

'वह देव अर्थात् आत्मा जो इतना तेजस्वी है कि देख नहीं सकते, जो गूढ-गहन स्थानमें प्रवेश किये हुए है, गुहामें बैठा हुआ और गह्वरमें रहनेवाला है उसको अध्यात्मयोगाधिगमके द्वारा जानकर धीर पुरुष हर्ष और शोकको त्याग देता है।'

योग शब्दका प्रयोग दर्शनविशेषके लिये होता है या क्रियात्मकयोगके लिये होता है। उपनिषदोंमें दोनों अर्थोंमें योग शब्द प्रयुक्त मिलता है। ऊपरके दोनों कठोपनिषद्के मन्त्र ही इसके उदाहरण हैं। योगदर्शनके-से मत प्राचीन उपनिषदोंमें भी अनेक स्थलोंपर मिलते हैं। यहाँ उन सब वाक्योंके उद्धृत करनेसे लेखका कलेवर बहुत बढ़ जायगा। विज्ञलोग कठ, मुण्डक, छान्दोग्य आदि उपनिषदोंमें इसे स्वयं देख सकते हैं। क्रियात्मकयोगके भी रूप, प्रकार, भेद आदि प्राचीन उपनिषदोंमें भी मिलते हैं। श्वेताश्वतरोपनिषद्के द्वितीय अध्यायमें षडङ्गयोगका वर्णन स्पष्ट ही देख पड़ता है। जो लोग योगका षडङ्गत्व नाथसम्प्रदायसे आया हुआ मानते हैं, उन्हें यह उपनिषद् अपने मतके पलटनेमें बहुत कुछ सहायता देगा।

श्वेताश्वतरके कुछ वाक्य हम नीचे देते हैं—

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं
हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिरुध्य।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान्
स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि॥
प्राणान् प्रपीड्येह स युक्तचेष्टः
क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं
विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः॥

(२।८-९)

ध्याननिर्मथनाभ्यासाद् देवं पश्येन्निगूढवत् ॥
(१ । १४)

'शरीरको त्रिरुन्नत अर्थात् छाती, गर्दन और सिर उन्नत और सम करके, मनसहित इन्द्रियोंको हृदयमें नियत कर ब्रह्मरूप नौकासे विद्वान् सब भयानक प्रवाहोंको तर जाय। इस शरीरमें प्राणोंका अच्छी तरह निरोध करके युक्तचेष्ट हो और प्राणके क्षीण होनेपर नासिकाद्वारोंसे श्वास छोड़े और इन दुष्ट घोड़ोंकी लगाम मनको विद्वान् अप्रमत्त होकर धारण करे। ध्यानरूप मन्थनसे अत्यन्त गूढ़-सा जो आत्मा है उसे देखे।'

विज्ञ पाठक देखेंगे इसमें योगके षडङ्ग किस प्रकार कहे गये हैं। श्वेताश्वतरमें योग विस्तारसे कहा गया है। यजुर्वेदसंहिता आदिमें आये कुछ योगविषयक मन्त्रोंका पूरा भाष्य-सा दिखायी पड़ता है।

आसनोंका विस्तृत वर्णन इन उपनिषदोंमें नहीं मिलता है। जैसे श्रीमद्भगवद्गीतामें 'समं कायशिरोग्रीवम्' मिलता है वैसा ही यहाँ दिखायी पड़ता है[1]। ध्यानादिके लिये सिद्धासन तथा पद्मासनको छोड़ अन्य आसन अनुपयुक्त और अनावश्यक हैं। गोरक्षनाथने गोरक्षपद्धतिमें इसी हेतु ये ही दो आसन बतलाये हैं।

वैदिक ग्रन्थोंमें प्राणविद्याका बड़ा ऊँचा स्थान है। उपनिषदोंमें भी प्राणोपासना अनेक भावनाओंके द्वारा भिन्न-भिन्न प्रकारसे कही गयी है[2]। प्रत्यक्ष सम्बन्ध योगसे प्राणोंका प्राणायामके सम्बन्धमें है। प्राचीन तथा अर्वाचीन सभी उपनिषद् मोक्षके दो उपाय बताते हैं— मनोजय तथा प्राणजय। मनोजय वासनाओंके क्षीण होनेसे होता है, किन्तु प्राणजय हो जानेसे मनोजय अनायास सिद्ध हो जाता है। यही कारण है कि योगमें प्राणजयपर इतना जोर दिया जाता है। प्राणजय प्राणायामद्वारा होता है। अतएव प्राणायामका इतना प्राधान्य है। कठोपनिषद्में यों कहा है—

ऊर्ध्वं प्राणमुन्नयत्यपानं प्रत्यगस्यति।
मध्ये वामनमासीनं विश्वेदेवा उपासते ॥
(२ । २ । ३)

'जो प्राणको ऊपर भेजता है और अपानको नीचे फेंकता है उस मध्यमें रहनेवाले वामनको विश्वेदेव भजते हैं।'

मुण्डकोपनिषद्में एक वाक्य यों मिलता है—

प्राणैश्चित्तं सर्वमोतं प्रजानां
यस्मिन् विशुद्धे विभवत्येष आत्मा।
(३ । १ । ९)

'प्रजाओंके प्राणसह सम्पूर्ण चित्तमें वह आत्मा व्याप्त है और विशुद्धचित्तमें ही विशेषरूपसे प्रकट होता है।'

योगके सभी अंगोंका वर्णन उपनिषद्वचनोंसे यहाँतक हुआ है। समाधिका वर्णन भी अनेक स्थलोंमें मिलता है। श्वेताश्वतरमें इस प्रकार वर्णन है—

यथैव बिम्बं मृदयोपलिप्तं
तेजोमयं भ्राजते तत् सुधान्तम्।
तद्वाऽऽत्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्य देही
एकः कृतार्थो भवति वीतशोकः ॥
यदाऽऽत्मतत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं
दीपोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत्।
अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं
ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥
(२ । १४-१५)

'जिस प्रकार कोई तेजोमय बिम्ब धूलसे धूसरित हुआ हो और पीछे स्वच्छ करनेपर वही चमकने लगता है उसी प्रकार उस आत्मतत्त्वको देखकर देही एकावस्थाको प्राप्त होकर कृतार्थ और वीतशोक होता है। परन्तु जब देही आत्मतत्त्वसे ब्रह्मतत्त्वको परप्रकाशक दीपकी रीतिसे देखता है तब वह आत्मदेवको अज, ध्रुव, सर्वतत्त्वविशुद्ध जानकर सब पाशोंसे मुक्त हो जाता है।'

ऊपर संक्षेपमें दिखानेका प्रयत्न किया गया है कि प्राचीन उपनिषदोंमें भी योगके प्रत्येक अङ्गका विवरण मिलता है। वास्तविक बात तो यह है कि लगभग सभी उपनिषदोंमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्षरूपसे थोड़ा अथवा

---

१. ऊपर दिये हुए श्वेताश्वतरके वाक्यको देखिये—'त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरम्।'

२. छान्दोग्य० ११ । १ । ५, ४।३।३-४, ५।१।६—१५।७। १५ । १, ५ । १९-२४, कौषीतकि० २ । १, ५, श्वेताश्वतर० १ । ४-५ इत्यादि।

अधिक योग अवश्य ही आया है। उपनिषद् हमारे मोक्षशास्त्रके परमाधार हैं। मोक्ष अतीन्द्रिय ज्ञानके बिना उपहासास्पद है। अतीन्द्रिय ज्ञान बिना योगके साध्य नहीं। अतः उपनिषदोंसे योगका एक प्रकारसे अविनाभूत सम्बन्ध है। औपनिषदिक योग बड़े ही महत्त्वका विषय है। एक ओर तो संहिताओंमें आया हुआ निगूढ़रूप योग है। दूसरी ओर भिन्न-भिन्न सम्प्रदाय, धर्म तथा मतानुरूप विकसित योग है। औपनिषदिक योग ही आगे-पीछेकी कुञ्जी है। योगका इतना भारी किला इसी औपनिषदिक योगके नींवपर खड़ा है। उपनिषद् वेदान्त हैं—वेदका सर्वस्वसारभूत निचोड़ हैं। इनको श्रद्धासे समझनेका उद्योग करना चाहिये। काट-कतरकी धिषणाको यहाँ ज़रा संयत रखना चाहिये। इस धैर्य और श्रद्धाका फल अवश्य परम हितकारक होगा।

उपनिषदोंमें योग

(लेखक—जगद्गुरु भगवत्पाद श्रीरामानन्दसम्प्रदायाचार्य श्री १०८ स्वामी श्रीरघुवराचार्यजी महाराज)

'योग' शब्दका सामान्य अर्थ है 'सम्बन्ध' परन्तु महर्षि पतञ्जलिके सिद्धान्तानुसार चित्तकी वृत्तियोंका वास्तविक निरोध करना ही योग है और यह योग ही कैवल्यमुक्तिका सर्वोत्तम साधन है। यह योग सांख्यशास्त्रीय योगसे विलक्षण नहीं है—दोनोंकी एकता ही मानी जाती है। परन्तु गीतामें जो 'सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः' इत्यादि श्लोक आये हैं उनमें सांख्य और योग शब्दोंका आशय भिन्न है। गीतामें 'सांख्य' से 'संख्यया बुद्ध्यावधारणीयमात्मतत्त्वम्'-संख्यासे अर्थात् बुद्धिसे धारण करने योग्य आत्मतत्त्व अर्थात् ज्ञानका अभिप्राय है, और 'योग' से कर्मयोगका। यहाँ कापिल सांख्य और पातञ्जल योगका कोई प्रकरण नहीं है।

यहाँ सांख्य और योग शब्दोंसे ज्ञान और कर्मयोगका ग्रहण किया गया है। सांख्य और योग दोनोंमें स्वरूपभेद तो अवर्जनीय है, पर उभयसाध्य फलांशमें अभेद होनेके कारण यह कहा गया है कि, 'सांख्य और योगको बालक ही पृथक् कहते हैं, पण्डित नहीं, क्योंकि दोनोंमेंसे एकका भी जो अच्छे प्रकारसे अनुष्ठान किया जाय तो दोनोंका ही फल प्राप्त हो जाता है। जो स्थान (मोक्षाख्य फल) ज्ञानसे प्राप्त किया जा सकता है वही योग (निष्काम कर्मयोग) से भी प्राप्त होता है।' यद्यपि याग-दानादि कर्म फलासक्ति और अहङ्कारबुद्धिसे अनुष्ठित होनेपर ज्ञानलभ्य फलको नहीं दे सकते, तथापि निष्काम बुद्धिसे अर्थात् भगवदर्पणबुद्धिसे उनका अनुष्ठान करनेसे वही फल सुलभ होता है। इसके अतिरिक्त भगवत्परिचर्या आदि सत्कर्मोंका भी यहाँ ग्रहण है। यही श्रीगीताचार्य भगवान्‌का तात्पर्य है।

योग शब्द मनोनिरोधका वाचक है, और मनोनिरोधके बिना ज्ञान, भक्ति और नित्यादि सत्कर्म सभी व्यर्थ होते हैं। अतएव परम पुरुषार्थके प्रतिपादक उपनिषदादिमें योग शब्दका प्रयोग दोनों अर्थोंमें समञ्जस होता है और इसी आशयकी पूर्तिके लिये प्रायः सभी उपनिषदोंमें योगका प्रधानरूपसे वर्णन है। कुछ उपनिषदोंमें तो योगका महत्त्व अन्य साधनोंकी अपेक्षा बहुत ही चढ़ा-बढ़ा देखा जाता है। सायुज्य मुक्तिको ही उपनिषदोंमें वास्तविक मुक्ति कहा गया है। इस मुक्तिकी प्राप्ति जैसे ज्ञान और पराभक्तिसे होती है, ठीक वैसे ही योगसे भी होती है। इसमें लेशमात्र भी सन्देह नहीं है। तात्पर्य यह है कि ज्ञान, पराभक्ति और योग ये शब्द भगवत्प्राप्तिके चरम साधनके बोधक हैं। अतः इनका उल्लेख मोक्षसाधनतया ही उपनिषदोंमें आता है। इसका स्पष्टीकरण भिन्न-भिन्न उपनिषदोंके दृष्टान्तोंसे किया जाता है। श्वेताश्वतरोपनिषद्के द्वितीयाध्यायमें योगका बहुत अच्छा विवेचन है। वहाँ योगका सर्वोत्तम फल बतलाया है और यौगिक क्रियाओंका भी वर्णन है। यथा—

> प्राणान् प्रपीड्येह स युक्तचेष्टः
> क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत।
> दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं
> विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः॥
> (श्वे० २।९)

> समे शुचौ शर्करावह्निवालुका-
> विवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः।
> मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीडने
> गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्॥

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं
वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च ।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं
योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥
(श्वे० २ । १०, १३)

'प्राणोंका आयाम करके खूब तत्परताके साथ शुद्ध प्राणवायु हो जानेपर नासिकासे उच्छ्वास ले । जैसे सारथी दुष्ट घोड़ोंकी लगामको खैंचकर उनका नियन्त्रण करता है वैसे ही योगीको अप्रमत्त होकर मनका निग्रह करना चाहिये ।'

'सम और शुचि, कंकड़ियोंसे रहित, आग और बालूसे वर्जित तथा शब्द, जल और आश्रयके द्वारा मनके अनुकूल लगनेवाला, जहाँ चक्षुको पीड़ा देनेवाली कोई वस्तु न हो ऐसा तथा गुहा-सा एकान्त और निर्वात स्थान चुनकर वहाँ योगाभ्यास करे ।'

'शरीरका हलका होना, आरोग्य, अलोलुपता, नेत्रोंको प्रसन्नता देनेवाली शरीरकान्ति, मधुर स्वर, शुभ गन्ध, मलमूत्रकी कमी, ये लक्षण प्रथमा योगप्रवृत्तिके हैं ।'

योगके साधकको फलका निर्देश भी श्रुतिने इस प्रकार किया है—

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥
(श्वे० २ । १२)

'योगाग्निमय शरीर जिसको प्राप्त होता है, उसे कोई रोग नहीं होता, बुढ़ापा नहीं आता और मृत्यु भी नहीं होती ।'

इसी प्रकार कठोपनिषद्में यमराजने ऋषिकुमार नचिकेताको उपदेश देते हुए योगसे अमृतपदकी प्राप्ति बतायी है—

अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं
मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥
(कठ० १ । २ । १२)

'उस परदेवको अध्यात्मयोगके ज्ञानसे भली प्रकार जानकर साधक हर्ष-शोकको त्याग देता है ।'

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥
(कठ० २ । ६ । ११)

'इन्द्रियोंकी स्थिर धारणा (संयमन) को ही योग कहते हैं । इसके साधनसे मुमुक्षु अप्रमत्त होता है । और उसका योग इष्टोत्पादक और अनिष्टनिवारक होता है ।'

मुण्डकोपनिषद्में भी योगका महत्त्व बहुत वर्णन किया है—

ते सर्वगं सर्वतः प्राप्य धीरा
युक्तात्मानः सर्वमेवाविशन्ति ॥
वेदान्तविज्ञानसुनिश्चितार्थाः
संन्यासयोगाद्यतयः शुद्धसत्त्वाः ।
ते ब्रह्मलोकेषु परान्तकाले
परामृताःपरिमुच्यन्ति सर्वे ॥
(मु० ३ । २ । ५-६)

'वे धीर युक्तात्मा (योगी) सर्वत्र सर्वव्यापी ब्रह्मको पाकर उस सर्वमें ही प्रवेश करते हैं । वेदान्त-विज्ञानका अर्थ (परमात्मा) जिनके चित्तमें सुनिश्चित हो चुका है, जो संन्यासयोगसे यत्नवान् और शुद्धसत्त्व हो गये हैं वे सब ब्रह्मलोकमें परान्तकालमें परमामृत होकर मुक्त होते हैं ।'

इसी प्रकार भृगुवल्लीमें भी योगानुष्ठानसे ही परमानन्दकी प्राप्ति स्पष्ट रीतिसे कही गयी है । वरुणके पुत्र भृगुने अपने पिताके समीप आकर यह प्रश्न किया—'अधीहि भगवो ब्रह्मेति' हे भगवन् ! कृपा करके ब्रह्मोपदेश कीजिये । इस प्रश्नको सुनकर वरुण भगवान्ने उपदेश दिया कि, 'तपसा ब्रह्मेति विजिज्ञासस्व । तपो ब्रह्मेति ।' हे पुत्र ! तुम तप करो और उससे ब्रह्मको जानो, तप ही ब्रह्म है । 'स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात् ।' उसने तप किया और तप करके, 'आनन्द ही ब्रह्म है,' यह जाना । इस श्रुतिमें तपका बारंबार वर्णन आया है । तप योगान्तर्गत (योगका एक अङ्ग) है । इस तपके अनुष्ठानसे ही ब्रह्मस्वरूपकी उपलब्धि होती है । इस प्रकार तैत्तिरीय उपनिषद्का भी योगानुष्ठानमें तात्पर्य है ।

सामवेदकी छान्दोग्य श्रुति है, इसमें भी योगानुष्ठानको प्रधानरूपसे कहा है । अष्टम प्रपाठकमें ब्रह्मचर्य धारण

करनेसे ही ब्रह्मप्राप्तिका निर्णय करती हुई श्रुति भगवती यह कहती है कि—

तद्य एवैतं ब्रह्मलोकं ब्रह्मचर्येणानुविन्दन्ति तेषामेवैष ब्रह्मलोकस्तेषां सर्वेषु लोकेषु कामचारो भवति ।

'जो इस ब्रह्मलोकको ब्रह्मचर्य-साधनद्वारा प्राप्त करते हैं उनकी सब जगह अव्याहतरूपसे इच्छानुसार गति होती है ।' तात्पर्य यह है कि योगका एक अङ्ग ब्रह्मचर्य भी है । यह ब्रह्मचर्य पाँच प्रकारके यमोंमें परिगणित है । इसके पालनसे वेदान्तवेद्य फलकी प्राप्ति इस छान्दोग्योपनिषद्में बतायी है । इस प्रकार इस अष्टम प्रपाठकके अन्तमें 'आत्मनि सर्वेन्द्रियाणि प्रतिष्ठाप्य' यह वाक्य है, इसका अर्थ है कि 'सब इन्द्रियोंको वशीकृत करके ब्रह्म-ध्यान-परायण हो जाय ।' इन्द्रियोंका वशीकार यौगिक उपायोंके बिना होना कठिन ही नहीं, असम्भव है । इस प्रकार छान्दोग्यका हृदय भी योगसे पूर्ण सम्बन्ध रखता है ।

बृहदारण्यकोपनिषद्में भी योगका विशद वर्णन पाया जाता है ।

तस्मादेवंविच्छान्तो दान्त उपरतस्तितिक्षुः समाहितो भूत्वात्मन्येवात्मानं पश्यति ।

(बृह० ४ । ४ । २३)

अर्थात् 'इस प्रकार जाननेवाला इन्द्रियों और मनका संयम करके उपरामवृत्ति धारणकर तितिक्षु होकर समाधि-परायण हो अपने अन्दर आत्माको देखता है ।' यह स्पष्टतया विधान किया है ।

अन्य उपनिषदोंमें भी योगका विस्तृत वर्णन है । इनमेंसे कुछ उपनिषदोंके वाक्य यहाँ उद्धृत किये जाते हैं ।

विविक्तदेशे च सुखासनस्थः
शुचिः समग्रीवशिरःशरीरः ।

(कैवल्योपनिषद्)

'एकान्त देशमें शुचि होकर सुखासनसे बैठ गर्दन, सिर और शरीर सम करे ।'

यदि योन्याः प्रमुच्येऽहं तत्सांख्यं योगमभ्यसे ।

(गर्भोपनिषद्)

'यदि योनिसे मैं मुक्त होऊँ तो सांख्ययोगका अभ्यास करूँ ।'

समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो
निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं लभेत् ।

(मैत्रायणी श्रुतिः)

'समाधिसे मल जिसका निःशेष धुल गया है उस चित्तको आत्मामें निवेशित होनेपर जो सुख मिलता है' उसकी बात कही है ।

योगयुक्त्या तु तद्भस्म प्लाव्यमानं समन्ततः ।
शाक्तेनामृतवर्षेण ह्यधिकारान्निवर्तते ॥

(बृहज्जाबालः)

'जो योगानुष्ठानके द्वारा शक्तिकी अमृतवर्षासे उस भस्मको चारों ओरसे प्लावित कर देता है वह प्रकृतिके अधिकारसे मुक्त हो जाता है ।'

इत्यादि उपनिषदोंके अनेक वाक्योंमें योगकी महिमा प्रस्फुट देखी जाती है । इसके पश्चात् अमृतनादोपनिषद्, नादबिन्दूपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, योगचूडामण्युपनिषद्, योगशिखोपनिषद् और योग-कुण्डल्युपनिषद् आदि उपनिषदोंमें तो योगका ही वर्णन और महत्त्व है । इनमेंसे एकका भी मनन कर लेनेसे जिज्ञासुजनके मनको पूर्ण समाधान मिलेगा और साथ-ही-साथ योग-विषयक गुप्त रहस्योंका परिज्ञान भी प्राप्त होगा । इन उपनिषदोंको सद्गुरुके मुखसे श्रवण करके मनन करना चाहिये । क्योंकि इनमें बहुत ही गुह्य क्रियाओंका वर्णन है । उनका शुद्ध ज्ञान क्रियावान् विद्वान् गुरुके बिना नहीं हो सकता । अतः उपनिषदोंके बारंबार पठन करनेपर भी गूढाशय-परिज्ञानके लिये मर्मज्ञकी आवश्यकता रह ही जाती है । योगके प्रत्येक अङ्गके विषयमें इन उपनिषदोंमें कहा गया है । कुछ उदाहरण यहाँ उपस्थित किये जाते हैं । नादबिन्दूपनिषद्में नादके स्वरूपको दिखाते हुए यह कहा है कि—

सर्वचिन्तां समुत्सृज्य सर्वचेष्टाविवर्जितः ।
नादमेवानुसंदध्यान्नादे चित्तं विलीयते ।
नादासक्तं सदा चित्तं विषयं नहि काङ्क्षति ॥

'सारी चिन्ता और सब काम छोड़कर नादका ही अनुसन्धान करे, इससे नादमें चित्तका लय हो जाता है और वह नादानुविद्ध चित्त अन्य किसी विषयकी आकाङ्क्षा नहीं करता ।' नाद ही ब्रह्म है, इसीमें मनको लीन करना चाहिये । ध्यानबिन्दूपनिषद्में लिखा है कि—

यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं बहुयोजनम् ।
भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कदाचन ॥

'पर्वतके समान भी बहुयोजनविस्तीर्ण पापराशि हो तो वह सब ध्यानयोगसे नष्ट हो जाती है, और कोई उपाय नहीं है।' इस उपनिषद्में योगके छः अङ्ग बताये हैं। यथा—

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥

इन छः अङ्गोंमें ही पातञ्जलदर्शनके अष्टाङ्गोंका अन्तर्भाव समझना चाहिये। योगतत्त्वोपनिषद्में मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग इस प्रकार चार प्रकारके योगोंका स्वरूप, लक्षण और विवेचन बहुत अच्छे प्रकारसे किया गया है। पातञ्जलयोगका और इस औपनिषद योगका ऐक्य ही यहाँ प्रस्फुट होता है। योगशिखोपनिषद्में तो योगमार्गका बहुत ही सुन्दर स्पष्टीकरण किया गया है। आरम्भमें हिरण्यगर्भका श्रीमहेश्वरसे यही प्रश्न है कि, हे शङ्कर ! इस दुःखमय संसारमें सब जीव पड़े हैं और अपने कर्मोंका सुख-दुःखात्म फल भोग रहे हैं। इनकी मुक्ति किस सुगम उपायसे हो, यह कृपया बताइये ? इसका श्रीशङ्करजीने यही उत्तर दिया है कि, कर्मबन्धसे मुक्त होनेका उपाय कोई ज्ञान और कोई योग कहते हैं, परन्तु मेरा मत तो यह है कि—

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भोः ।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ॥
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ।

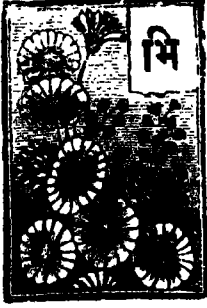
'योगहीन ज्ञान और ज्ञानहीन योग कभी भी मोक्षप्रद नहीं होता। इसलिये ज्ञान और योग इन दोनोंका ही मुमुक्षुको दृढताके साथ अभ्यास करना चाहिये।' इससे यही सिद्ध हुआ कि बन्धनिवृत्तिके लिये साध्य-साधनभावसे योग और ज्ञान इन दोनोंको स्वीकार करना चाहिये। इस उपनिषद्में यह भी कहा है कि—

योगशिखां महागुह्यां यो जानाति महामतिः ।
न तस्य किञ्चिदज्ञातं त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥

'इस 'योगशिखा' को जो महामति साधक जानता है उसको तीनों लोकमें कुछ भी अज्ञात नहीं रहता।' इस प्रकार योगके रहस्योंको जाननेवाला सर्वज्ञ हो सकता है, यही इस वाक्यका सार है।

उपनिषदोंका पूर्णतया मनन करनेपर हम इसी निष्कर्षपर आते हैं कि बिना यौगिक साधनोंके हमारी पारमार्थिक प्रवृत्ति अधूरी ही रहती है। समस्त उपनिषदोंमें किसी-न-किसी रूपसे योगका समर्थन करते हुए उसको उपादेय बताया है। योग शब्द एक सामान्य शब्द है। वह विशेष पदके समीप होनेसे अनेक अर्थोंका बोधक है। उपनिषदोंमें साधनरूपसे ग्राह्य जो अनेक सिद्धान्त हैं उनको किसी-न-किसी रूपसे योग कहा जा सकता है। जैसे ज्ञानयोग, भक्तियोग, मन्त्रयोग, लययोग, क्रियायोग, ध्यानयोग, जपयोग, समाधियोग आदि। योगमार्ग ही भगवत्प्राप्तिका एक मार्ग है, क्योंकि यौगिक प्रक्रियाके अनुसार ही मनोनिरोध हो सकता है और सब प्रकारके साधनोंमें मनका स्थैर्य पूर्णतया अपेक्षित है। अतः उपनिषदोंका तात्पर्य योगानुष्ठानपूर्वक ही मुक्तिकी प्राप्तिमें है। ऐसा कोई मार्ग मोक्षसाधनका नहीं है जिस मार्गमें योगाङ्गोंकी आवश्यकता न पड़ती हो। इसलिये जिस प्रकार दूधमें घृत समाया हुआ है और माताके उपदेशोंमें बालकका हित भरा हुआ है, उसी प्रकार उपनिषदोंमें योग समाया हुआ है। योग शब्द अनेक प्रकारसे उपनिषदोंमें व्यवहृत किया गया है। परन्तु सबका तात्पर्य मुक्तिसाधनत्वरूपसे एक ही है। इससे यह निर्विवाद सिद्ध है कि योग और उपनिषदोंका प्रतिपाद्य-प्रतिपादकत्वादिरूपसे घनिष्ठ सम्बन्ध है।

तन्त्रमें योग

(लेखक—श्रीअटलविहारी घोष)

भिन्न-भिन्न सम्प्रदाय अपने-अपने मार्गके अनुसार 'योग' शब्दका अर्थ करते हैं । वेदान्त-पक्षका कहना है—जीव और आत्माके मिलनका नाम योग है । प्रत्यभिज्ञा-पक्षके मतानुसार शिव और आत्माके अभेद-ज्ञानका नाम योग है । भेद-वादियोंके मतमें पुराण-पुरुषका ज्ञान ही योग है । आगमवादी कहते हैं कि शिव और शक्तिका अभेद-ज्ञान ही योग है । योगाभ्यास करनेके लिये दीक्षा अवश्य ग्रहण करनी चाहिये । दीक्षानिर्दिष्ट अपनी ब्रह्ममूर्तिकी उपासनासे सिद्धि प्राप्त करनेपर योगमार्गमें प्रवेश करनेका अधिकार प्राप्त होता है । कौल कहते हैं कि शैव, वैष्णव, शाक्त, सौर एवं गाणपत्यादि मन्त्रोंके द्वारा चित्त विशुद्ध होनेपर कौल-ज्ञान अर्थात् ब्रह्मज्ञान प्रकाशित होता है । कुलार्णवतन्त्रके द्वितीय उल्लासमें लिखा है—

शैववैष्णवदौर्गार्कगाणपत्यादिकैः क्रमात् ।
मन्त्रैर्विशुद्धचित्तस्य कौलज्ञानं प्रकाशते ॥

उक्त तन्त्रमें और भी कहा गया है कि मनुष्य चार श्रेणियोंमें विभक्त हैं और प्रत्येक श्रेणीके मनुष्य अपने अधिकार-भेदसे परमपदार्थको भिन्न-भिन्न रूपमें देखा करते हैं ।

अग्नौ तिष्ठति विप्राणां हृदि देवो मनीषिणाम् ।
प्रतिमास्वप्रबुद्धानां सर्वत्र विदितात्मनाम् ॥

अर्थात् क्रिया-काण्डमें अनुरक्त ब्राह्मण उनको अग्निमें देखा करते हैं । मनीषी अपने हृदयमें उनका अनुभव करते हैं । जो अप्रबुद्ध हैं, वे प्रतिमामें उन्हें देख पाते हैं और जो आत्मज्ञानी हैं, वे सर्वत्र और सर्वदा उस परम पदार्थको देखा करते हैं ।

योगसाधनका उद्देश्य यही शेषोक्त अवस्था प्राप्त करना है । इसके लिये सबसे प्रथम कर्तव्य है—काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्सर, इन षट्-रिपुओंका नाश करना । यहाँपर कामादि षट्-रिपुओंके स्वरूपका परिचय देना आवश्यक है । स्त्री-भोगादिकी जो अभिलाषा है, वही काम है । प्राणियोंको पीड़ा पहुँचानेका नाम है क्रोध । धनादिकी अतिशय आकांक्षाका नाम है लोभ । तत्त्वज्ञानका अभाव ही मोह है । मैं सुखी हूँ, मैं पण्डित हूँ, मैं धनवान् हूँ, इस प्रकारके गर्वको मद कहते हैं । और दूसरेका सौभाग्य देखकर जो दुःख होता है, उसका नाम मत्सर है । ये ही शत्रु हैं, क्योंकि ये ही सब दुःखोंके कारण हैं और ये ही आत्म-स्वरूपका विचार करनेमें बाधा पहुँचाते हैं । इनका दमन करनेके लिये योगके अष्टाङ्गका अभ्यास करना होगा । योगके ये आठ अंग निम्नलिखित हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ।

यम शब्दका अर्थ है—उपरति, अर्थात् काम इत्यादिसे निवृत्ति । यह दस प्रकारका है—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, कृपा, आर्जव, क्षमा, धृति, मिताहार और शौच ।

अहिंसाका अर्थ है—किसी कर्मके द्वारा, और मनके द्वारा किसी प्रकारसे किसी प्राणीको क्लेश न पहुँचाना । सत्य शब्दका अर्थ है—जैसा सुना हो और जैसा देखा हो, वैसा ही कहना । अस्तेय शब्दका अर्थ है—दूसरेका तुच्छसे भी तुच्छ तृण आदि भी ग्रहण न करना । ब्रह्मचर्य शब्दका अर्थ है—आठों प्रकारके मैथुनका परित्याग करना । इस अष्टविध मैथुनका वर्णन शास्त्रमें इस प्रकार आया है—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
सङ्कल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ॥

बुरी भावनासे स्त्रीका स्मरण, कथन, स्त्रीके साथ खेलना, स्त्रीको देखना, छिपकर बातें करना, पानेका सङ्कल्प करना, पानेकी चेष्टा करना और सहवास करना । कृपा शब्दका अर्थ है—प्राणिमात्रकी दुःखनिवृत्तिकी चेष्टा । आर्जव शब्दका अर्थ इस प्रकार वर्णित है—

व्यवहारेषु सर्वेषु मनोवाक्कायकर्मभिः ।
सर्वेषामपि कौटिल्यराहित्यमार्जवं भवेत् ॥

अर्थात् समस्त प्राणियोंके साथ मन, वाणी और शरीरके द्वारा जो व्यवहार किया जाता है, उसमें कुटिलताके अभावका नाम आर्जव है। क्षमा शब्दसे अपकार करनेवालेके प्रति मित्रवत् व्यवहार समझना चाहिये। इष्टवस्तुकी अप्राप्तिमें जो दुश्चिन्ता उत्पन्न होती है, उस दुश्चिन्ताका अभाव ही धृति है। शरीर धारण करनेमात्रके लिये जो भोजन है उसका नाम मिताहार है। जिसके द्वारा चित्त निर्मल होता है, उस पवित्रताका नाम शौच है। यहाँपर यह समझना चाहिये कि धृति इन दस प्रकारके सभी साधनोंमें रहेगी। अहिंसा और ब्रह्मचर्यके द्वारा कामपर, कृपा और क्षमाके द्वारा क्रोधपर, अस्तेय, सत्य और आर्जवके द्वारा लोभपर, मिताहार और शौचके द्वारा मोहपर, क्षमा और आर्जवके द्वारा मदपर और अहिंसा, कृपा, आर्जव और क्षमाके द्वारा मत्सरपर विजय प्राप्त होती है।

योगका द्वितीय अङ्ग नियम भी दस प्रकारका है। जैसे—तपः, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, देवपूजा, सिद्धान्तश्रवण, ह्री, मति, जप और होम।

कृच्छ्रादि व्रतोंके आचरणका नाम तप है। इष्टतर वस्तुकी भी अभिलाषा न होनेका नाम सन्तोष है। श्रुतिप्रतिपाद्य अर्थमें परलोकके अस्तित्वमें जो विश्वास है वही आस्तिक्य है। यथाविहित अनिन्द्य उपायसे कमाये हुए धनको शक्तिके अनुसार देव, पितर और मनुष्योंके उद्देश्यसे बाँटना दान कहलाता है। अपनी ब्रह्ममूर्तिकी उपासना देवपूजा है। उपनिषद् आदि मोक्षशास्त्रोंके सुननेका नाम सिद्धान्तश्रवण है। कुत्सित आचरणके कारण मनमें जो कष्ट होता है उसका नाम ह्री है। मति शब्दका अर्थ है मनन अर्थात् विविध युक्ति-प्रमाणोंकी सहायतासे सुने हुए अर्थका अनुशीलन। यहाँपर जप शब्दसे इष्ट मन्त्रका जप समझना चाहिये। इसके द्वारा चित्तशुद्धि होती है। अग्निहोत्रादि होमका नाम होम है।

आसन अनेक प्रकारके हैं। इनकी कोई संख्या नहीं। परन्तु साधारणतः चौरासी प्रकारके आसनोंकी बात कही गयी है। उनमें पाँच आसन शास्त्रोंमें प्रधान बताये गये हैं। इन पाँचोंके नाम हैं—पद्मासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन, वज्रासन और वीरासन।

(१) पद्मासन—बायाँ जाँघपर दाहिना पैर और दाहिनी जाँघपर बायाँ पैर रखकर, पीछेकी ओरसे दोनों हाथ ले आकर दाहिने हाथसे दाहिना अँगूठा और बायें हाथसे बायाँ अँगूठा पकड़ना होता है। इसको बद्ध पद्मासन कहते हैं। मुक्त पद्मासनमें इस प्रकार अँगूठा पकड़नेका नियम नहीं।

(२) स्वस्तिकासन—दाहिने घुटने और जङ्घाके बीचमें बायें पैरका तलवा, और बायें घुटने और जङ्घाके मध्यमें दाहिने पैरके तलवेको रखकर, शरीर सीधा करके बैठना होता है अर्थात् मेरुदण्ड और शिरोभागको एक सीधमें करना होता है। इसको स्वस्तिकासन कहते हैं।

(३) भद्रासन—सीवनके दोनों ओर दोनों एड़ियोंको ठहराकर, अण्डकोषके नीचे दोनों हाथोंसे एड़ियों और पैरोंको पकड़कर स्थिर, निश्चलभावसे बैठा जाता है; इसीको भद्रासन कहते हैं।

(४) वज्रासन—दोनों जाँघोंके ऊपर दोनों पैरोंको रखकर, घुटनोंके ऊपर दोनों हाथोंकी हथेली रखकर निश्चलरूपमें बैठनेको वज्रासन कहते हैं।

(५) वीरासन—एक पैरसे दोनों अण्डकोषोंको दबाकर दूसरे पैरको दूसरी जाँघके ऊपर रखकर सरलभावसे बैठनेको वीरासन कहते हैं।

आसन लगानेपर जब श्रम दूर हो जाय तब प्राणायामका अभ्यास करना चाहिये। जिस आसनमें साधकको कोई क्लेश न हो और सुखपूर्वक बैठ सके, वही आसन लगाकर प्राणायामका अभ्यास करना चाहिये। प्राणायाम दो प्रकारका है—निगर्भ और सगर्भ। ध्यान और मानस-जप करते हुए प्राणायाम-साधनका नाम सगर्भ प्राणायाम है। बीज उच्चारण न करके जो प्राणायाम किया जाता है उसका नाम निगर्भ प्राणायाम है। इड़ा नाड़ीसे अर्थात् बायें नथुनेसे षोडश-मात्रा वायु आकर्षण करनेका नाम पूरक, चौंसठ मात्रा वायु धारण करनेका नाम कुम्भक एवं बत्तीस मात्रामें पिङ्गलासे अर्थात् दाहिने नथुनेसे वायु त्याग करनेका नाम रेचक है। प्राणायाममें तीन प्रकारकी अवस्थाएँ होती हैं। प्रथम अवस्थामें पसीना निकलता है; उसे अधम अवस्था कहते हैं। मध्यम अवस्थामें साधककी देह काँपती है। और प्राणायामकी उत्तम अवस्थामें साधक भूमि छोड़ सकता है। इस प्राणायाममें सिद्ध होने-

पर साधक प्रत्याहारका अधिकारी होता है। प्रत्याहार शब्दका अर्थ है इधर-उधर दौड़नेवाली सब इन्द्रियोंको इन्द्रियग्राह्य विषयोंसे निवृत्त करना। और अँगुली, एड़ीसे आरम्भ करके सहस्रारपद्मके नीचे रहे हुए द्वादशदल कमलतक सोलह स्थानोंमें प्राणवायुको धारण करनेका नाम धारणा है। प्रत्याहार और धारणाका अभ्यास गुरुके उपदेशके अनुसार ही करना चाहिये। इनकी कोई साधारण व्यवस्था नहीं है। गुरु शिष्यको योग्यताके अनुसार इनकी विधि निर्दिष्ट करते हैं।

एकाग्रचित्त होकर अपने अभीष्ट देवता या स्वकीया ब्रह्ममूर्तिके चिन्तन करनेका नाम ध्यान है। निरन्तर जीवात्मा और परमात्माके ऐक्यचिन्तनको समाधि कहते हैं।

जीवदेहमात्र ही शिवशक्त्यात्मक या अग्नीषोमात्मक अथवा शुक्रशोणितात्मक है और वह ९६ अँगुली लंबी है अर्थात् साधककी अपनी अंगुलियोंसे ९६ अंगुल है। पायु और जननेन्द्रियके मध्यके स्थानको कन्द या मूलाधार कहते हैं। इस मूलाधारसे असंख्य नाड़ियोंकी उत्पत्ति हुई है। उनमें तीन प्रधान हैं; उन तीनोंका नाम है— इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्ना।

इड़ा बायीं ओर है, पिंगला दाहिनी ओर है और सुषुम्ना मेरुदण्डके मध्यभागमें है। सुषुम्नाके भीतर एक और नाड़ी है, उसे चित्रा कहते हैं। चित्राके अन्तर्भागको ब्रह्मनाड़ी कहते हैं। मूलाधारमें जो एक अत्यन्त सुन्दर ज्योतिर्मयी त्रिकोण है, वहाँपर कुण्डलिनी अर्थात् जीवशक्ति साढ़े तीन चक्कर के रूपमें सोयी हुई सर्पिणीकी तरह रहती है। मूलाधारके ऊपर लिङ्गमूलमें जो चक्र है उसका नाम स्वाधिष्ठानचक्र है। उसके ऊपर नाभिके मूलदेशमें सुषुम्नानाड़ीसे सम्बद्ध जो चक्र है, उसे मणिपूरकचक्र कहते हैं। हृदयस्थानमें जो एक चक्र है, उसको अनाहतचक्र कहते हैं। कण्ठदेशमें जो चक्र है, उसका नाम विशुद्धचक्र है। और भ्रूमध्यमें जो चक्र है उसको आज्ञाचक्र कहते हैं। इसी स्थानपर गुरुकी आज्ञाका सञ्चार होता है, इसीसे इसका नाम आज्ञाचक्र है। साधक कुण्डलिनी-शक्तिको इन समस्त चक्रोंका भेद करता हुआ मूलाधारसे द्वादशदलचक्रके ऊपरमें शिवस्थानमें ले जाता है और शिवशक्तिसामरस्यरूप अतुल आनन्दका भोग करता है। षट्चक्रनिरूपण, त्रिपुरासारसमुच्चय, गन्धर्वतन्त्र प्रभृति ग्रन्थोंमें इसका विस्तृत वर्णन मिलता है। महाकालोक्त 'पादुकापञ्चकम्' स्तोत्रमें पूर्वोक्त द्वादशदलपद्मका विशेष विवरण है। योगसाधनाका उद्देश्य यही है कि गुरु, मन्त्र, यन्त्र, देवता और साधककी एकताकी उपलब्धि हो और क्रमशः अद्वैतभावकी प्राप्ति हो। उस अवस्थाकी प्राप्ति होनेपर सिद्धयोगी परमानन्द नित्यचैतन्यैकगुणात्मक आत्माभेदस्थित प्रणवके या ह्रींकारके चिन्तनमें मग्न होते हैं। उस समय वे मन, वाणी तथा वेदवाक्यसे अतीत स्वसंवेद्य आनन्दरससागर तारात्मक वस्तुकी उपलब्धि करते हैं।

अद्वैतलाभके पूर्वकी अवस्थामें जो ध्यान बतलाया गया है, वह इस प्रकार है—

सत्यं मानविवर्जितं श्रुतिगिरामाद्यं जगत्कारणं
व्याप्तस्थावरजङ्गमं मुनिवरैर्ध्यातं निरुद्धेन्द्रियैः।
अर्काग्नीन्दुमयं शताक्षरवपुस्तारात्मकं सन्ततं
नित्यानन्दगुणालयं गुणपरं वन्दामहे तन्महः॥

विचार करके देखनेपर मालूम होगा कि तन्त्रकथित मार्गका और श्रुतिकथित मार्गका गन्तव्य स्थान एक ही है। इसलिये श्रुति और आगमका भेद वाक्यगत है, वस्तुगत नहीं। उद्धृत श्लोकका अर्थ कोई-कोई इस प्रकार करते हैं—

'अरूपस्य ब्रह्मणो भावनरूपं ध्यानमेतत्। सत्यम् असत्यव्यावृत्तिरूपम्; 'सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म' इति श्रुतेः। मानविवर्जितम्, प्रमाणागोचरीकृतम्; 'यतो वाचो निवर्तन्ते' इति श्रुतेः। श्रुतिगिरामाद्यम्, वेदप्रवक्तृ; 'शास्त्रयोनित्वात्' इति बादरायणसूत्रणात्। जगत्कारणम्; 'जन्माद्यस्य' इति सूत्रणात्। व्याप्तस्थावरजङ्गमम्; 'सहस्रशीर्षा' इति श्रुतेः। मुनिवरैर्नारदादिभिः। अर्काग्नीन्दुमयमिति गायत्र्यादिदेवताक्रमेण। यद्वा अर्को विष्णुः अग्नी रुद्र इन्दुर्ब्रह्मा तन्मयम्। तत् उपलक्षत्वात्। यद्वा ओङ्काररूपत्वं वक्ष्यति। एतेनाकारोकारमकारात्मकत्वेनाग्नीन्द्वर्करूपत्वं शताक्षरवपुरिति। शताक्षरैः परैः परं महः प्रतिपाद्यते। प्रतिपाद्यप्रतिपादकयोरभेदात् शास्त्रयोनित्वेन कार्यकारणभेदाद्वा शब्दब्रह्मरूपत्वाद्वा तथोक्तिः, यद्वा यतः अर्काग्नीन्दुरूपत्वम् अत एव शताक्षरवपुरिति हेतुहेतुमद्भावेन योजना। नित्यानन्दचित्त्वं तत्स्वरूपमेव। तदाश्रयत्वञ्च भगवत उपचारात्। गुणेभ्यः सत्त्वरजस्तमोभ्यः परं तद्रहितम्। तद्धि इहशिरसि प्रसिद्धम्। महः चित्यं

प्रकाशकत्वान्महः इव । एते च सर्वे शब्दास्तस्य वस्तुनो लक्षका एव न वाचकाः । एतेषां शब्दानामेकस्वार्थत्वम् अपर्यायत्वेऽपि अतद्व्यावृत्त्यर्थतया न पौनरुक्त्यम् ।'

फिर, उपर्युक्त श्लोकका अर्थ इस प्रकार भी किया जाता है—

'महस्तेजोरूपा कुण्डलिनी उच्यते । सत्यं नित्यत्वात्तस्याः; 'नित्या शक्तिः परा देवी' इत्युक्तेः । मानमियत्ता तद्वर्जिता; 'सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरा विभुः' इत्युक्तेः । व्याप्तस्थावरजङ्गमा; 'सर्वगा विश्वरूपिणी दिक्कालाद्यनवच्छिन्ना' इत्युक्तेः । निरुद्धेन्द्रियैर्मुनिवरैर्ध्याता; 'योगिध्येया च सर्वदा' इत्युक्तेः । 'योगिनां हृदयाम्भोजे नृत्यन्ती नित्यमञ्जसा' इत्यपि । अर्काग्नीन्दुरूपा; 'त्रिधामजननी देवी' इत्युक्तेः । 'सोमसूर्याग्निरूपा च' इत्युक्तेश्च । शताक्षरवपुः; 'विश्वात्मना प्रबुद्धा सा सूते मन्त्रमयं जगत्' इत्युक्तेः । तारात्मकम्;

तन्मध्ये चिन्तयेद्देवीमृज्वाकारां तडित्प्रभाम् ।
ओङ्काररूपिणीं ज्योत्स्नामात्मरूपां शुभोदयाम् ॥
(इत्युक्तेः)

नित्यानन्दगुणालया; 'नित्यानन्दगुणोदया' इत्युक्तेः । गुणपरा; गुणरूपा परा च, 'शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा' इत्युक्तेः । 'परापरविभागेन परशक्तिरियं मता' इत्युक्तेश्च ।'

उक्त श्लोकमें 'शताक्षरवपुः' शब्दका अर्थ शताक्षरमन्त्र है । यह (१) त्रिष्टुप्, (२) गायत्री और (३) अनुष्टुप्—इन तीन मन्त्रोंके संयोगसे बनता है ।

उद्धृत श्लोककी जो व्याख्या दी गयी है वह महामति सर्वशास्त्रविशारद राघवभट्टकृत है । उससे यह मालूम होता है कि कोई मन्त्र किसी निर्दिष्ट देवताका नहीं है । जिस समय साधकसे मन्त्र, देवता और गुरुके साथ ऐक्य भावना करनेके लिये कहा जाता है, उस समय साधक जिस इष्ट देवताका साधन करता है, वही एकमात्र परम देवता है, यह समझना भूल है । भगवत्पाद शङ्कराचार्यने स्वरचित प्रपञ्चसारतन्त्रमें हृल्लेखा बीजके सम्बन्धमें कहा है—

यां ज्ञात्वा सकलमपास्य कर्मबन्धं
तद्विष्णोः परमं पदं प्रयाति लोकः ।
तामेतां त्रिजगति जन्तुजीवभूतां
हृल्लेख्यां जपत च नित्यमर्चयीत ॥

इससे स्पष्ट मालूम होता है कि शक्तिबीजसाधनके द्वारा भी विष्णुपद प्राप्त किया जाता है । पहले ही कहा गया है कि साधकके उपास्य या इष्ट देवता उसकी गुरुनिर्दिष्ट ब्रह्ममूर्तिमात्र है । अपने इष्टकी मूर्तिका अवलम्बन करके ही परम पदार्थमें लीन हुआ जा सकता है । शाक्ततन्त्रमें शक्तिको प्रधानता दी जाती है, इसीसे 'ह्रीं'-कार बीज और कुण्डलिनी-शक्तिकी आराधनाको प्रधानता दी जाती है । शैवतन्त्रमें 'ओंकार' और शिवको प्रधानता दी जाती है । इन दोनोंमें कोई अन्तर नहीं । शिव और शक्तिके परस्पर-सम्बन्धको 'अविनाभाव' बतलाया जाता है । जिन्होंने इस 'अविनाभाव' को उपलब्धि की है, वे ही जीवन्मुक्त हैं ।

उपसंहारमें यह कहना आवश्यक है कि इसके अतिरिक्त और जो कुछ करनेकी आवश्यकता है, वह गुरुसे ही जाना जा सकता है । शास्त्रोंमें कहा है—

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न ज्ञेयं शास्त्रकोटिभिः ।

यह कहनेका मतलब यही है कि केवल शास्त्रवचनके आधारपर यदि योग-साधना की जाय तो साधकको समय-समयपर विशेषरूपसे विपद्ग्रस्त होना पड़ता है । गुरु शिष्यका अधिकार समझकर पग-पगपर उसे उपदेश देते हैं । यहाँतक देखा गया है कि प्राणायामसाधन करते समय भी कोई पथप्रदर्शक न होनेपर साधकको विपद्ग्रस्त होना पड़ा है । इन सब कारणोंसे जो विषय गुरुसे ही सीखनेयोग्य है, वह यहाँ नहीं लिखा गया है ।

श्रीमद्भागवतमें योगचर्या

(लेखक—पं० श्रीबलदेवप्रसादजी उपाध्याय एम० ए०, साहित्याचार्य)

श्रीमद्भागवत संस्कृतके धार्मिक साहित्यका एक अनूठा रत्न है। यह अष्टादश पुराणोंमें सबसे श्रेष्ठ माना जाता है। महर्षि वेदव्यासने नदियोंमें गंगा, देवताओंमें विष्णु, वैष्णवोंमें शिवके समान, पुराणोंमें इसे बतलाकर इसकी प्रधानता तथा श्रेष्ठताको स्पष्टरूपसे अभिव्यक्त किया है[1]। सब क्षेत्रोंमें जिस प्रकार काशी सर्वोत्तम है, उसी प्रकार पुराणसमूहोंमें भागवत है। वेद तथा वेदान्तका महत्त्वपूर्ण सार भाग निचोड़कर श्रीमद्भागवतमें भर दिया गया है[2]। वास्तवमें यह 'निगमकल्पतरुका गलित फल' है। यह फल देवी-देवताओंके लिये भी दुर्लभ है (श्रीमद्भागवती वार्ता सुराणामपि दुर्लभा)। परन्तु सौभाग्यवश यह सुरस तथा स्वादिष्ट फल महर्षि वेदव्यासके परम अनुग्रहसे इस मानवजनोंके लिये नितान्त सुलभ है। भगवान वेदोंके परम रहस्योंसे संवलित होनेके कारण भागवतका यथार्थमें समझना विद्वज्जनोंका ही काम है। इसीलिये कहा जाता है कि विद्वानोंकी विद्वत्ताकी परीक्षा भागवतमें होती है—'विद्यावतां भागवते परीक्षा।' किसी धार्मिक ग्रन्थमें 'भागवत' के प्रत्येक अक्षरसे एक अतीव सुन्दर अर्थकी उद्भावना की गयी है। 'भा' अक्षरसे भारूप—प्रकाशस्वरूप सच्चिदानन्दका संकेत किया गया है। 'भा प्रकाशे चिदानन्दे'। 'ग' अक्षरसे उस भगवान्के विषयमें लौकिक 'गति' का अर्थ निकलता है—'गतिर्यस्यात्र लौकिकी।' 'व' अक्षर भागवतको सब शास्त्रोंमें 'वरिष्ठ'—श्रेष्ठ बतला रहा है—'वरिष्ठं सर्वशास्त्राणाम्।' अन्तिम अक्षर तकार है जो इस बातको संकेत कर रहा है कि यह ग्रन्थ इस भवार्णवसे पार जानेके लिये एकमात्र 'तरणि'—नाव—है—'तरणिर्भूतभवार्णवे'। इस प्रकार भागवतके अक्षरोंकी इस भावमयी सांकेतिक व्याख्याका यही अर्थ है कि यह ग्रन्थ प्रकाशरूप सच्चिदानन्दके विषयमें लौकिक उपायको बतलानेवाला है; सब शास्त्रोंसे बढ़कर है तथा इस संसाररूपी समुद्रसे पार जानेके लिये—निरपायभूत भगवान्के पास पहुँचनेके लिये—एक सुदृढ़ नौकाका काम करता है। भागवतसे परिचित पाठक इस व्याख्याकी यथार्थता तथा रमणीयताको भलीभाँति समझ सकते हैं।

श्रीमद्भागवतका प्रतिपाद्य विषय क्या है? यह तो प्रथम स्कन्धके आरम्भमें ही व्यास-नारद-संवादसे स्पष्ट प्रतीत होने लगता है। स्त्री, शूद्र तथा द्विजबन्धुओंके हितार्थ व्यासजीने श्रुत्यर्थसंवलित लक्षश्लोकात्मक महाभारतकी रचना करके जिस चित्तसन्तुष्टिको नहीं प्राप्त किया, उसे ही उन्होंने श्रीमद्भागवतकी रचनाकर पाया। इसका कारण यही था कि सब विषयोंसे पूर्ण होनेपर भी महाभारतमें भगवान्की आनन्दमयी लीलाओंका विशद वर्णन न था—धर्म, अर्थका विशद कीर्तन होनेपर भी वासुदेवकी महिमाका वर्णन न था। इसी कमीकी पूर्ति करनेके लिये ही व्यासजीने नारदजीके उपदेशसे श्रीमद्भागवत नामक नये पुराणकी रचना की। 'नैष्कर्म्यमप्यच्युतभाववर्जितं न शोभते ज्ञानमलं निरञ्जनम्' (नैष्कर्म्यस्वरूप निरञ्जन अलं ज्ञान भी अच्युत-भावके बिना शोभा नहीं देता।) (श्रीमद्भा० १। ५। १२) कहकर व्यासजीने भगवद्भक्तिकी ही प्रधानताको दिखलाया है। अतः लीलाधाम भगवान्की मनोरम लीलाओंके सुन्दर वर्णनके साथ-साथ भक्तियोगका मनोरम तथा विशद विवेचन ही भागवतका प्रधान विषय है, तथापि स्थल-स्थलपर ज्ञान तथा कर्मका भी उचित वर्णन है तथा अष्टाङ्गयोगका भी वर्णन कम नहीं है।

योगका विषय उपनिषदोंमें भरपूर है, यह तो बहुत-से विज्ञ पुरुषोंको अवगत है, तथापि संहिताओंमें, विशेषतः ऋग्वेद तथा अथर्ववेदकी संहिताओंमें भी योगके अल्प या अधिक, गौणतः तथा मुख्यतः, अनेक सङ्केत उपलब्ध होते हैं, इसे बहुत-से जानकार लोग भी नहीं जानते। अतः वैदिक संहिताओंमें ही योगकी आदिम रूप-रेखा हमें मिलती है, उपनिषदोंमें आकर योगकी यह रूप-रेखा अत्यन्त सुव्यक्त रूप धारणकर धीरे-धीरे परिपूर्णावस्थाको प्राप्त करती हुई लक्षित होती है। महाभारत, पुराण, तन्त्र

१. श्रीमद्भागवत १२। १३। १६

२. श्रीमद्भागवत १२। १३। १४

तथा धर्मशास्त्रमें योगकी यह धारा अविच्छिन्नरूपसे बहती हुई कालान्तरमें महर्षि पतञ्जलिके 'योगदर्शन' के रूपमें हमारे सामने आती है। यह धारा यहीं नहीं रुकती, बल्कि पतञ्जलिके भाष्यकार, वृत्तिकार तथा वार्तिककार— व्यास, वाचस्पति, भोज, विज्ञानभिक्षु तथा नागेश आदि माननीय ग्रन्थकारोंकी रचनाओंसे परिपुष्ट होती हुई आज भी हमारी श्रद्धा तथा भक्तिका भाजन उसी प्रकार बनी हुई है जिस प्रकार पुण्यसलिला भगवती भागीरथीकी विमल धारा। योगशास्त्रके उद्गम तथा विकासके इस साङ्केतिक वर्णनसे श्रीमद्भागवतवर्णित योगका स्थान पाठकोंको स्पष्ट प्रतीत होने लगेगा। भागवतका योग पौराणिक योगका एक अंशमात्र है तथा योगशास्त्रके इतिहासकी दृष्टिसे उसका स्थान औपनिषद योग तथा पातञ्जल योगके मध्यके कालमें आता है।

ऊपर कहा जा चुका है कि भागवतमें भक्तिके साथ-साथ अष्टाङ्गयोगका भी प्रचुर वर्णन है। यह वर्णन दो प्रकारसे किया गया मिलता है। कई स्थलोंपर योग-साधन-की क्रियाओंका अप्रत्यक्षरूपसे सङ्केतमात्र किया गया है। परन्तु अन्य स्थलोंपर योगका प्रत्यक्षरूपसे विशद विवेचन किया गया है। योगके अप्रत्यक्ष सङ्केत प्रायः दो प्रसङ्गोंमें किये गये मिलते हैं। किसी विशेष व्यक्तिकी तपश्चर्याके वर्णनके अवसरपर योगका आश्रय लिये जानेका सङ्केत मिलता है तथा किसी महान् व्यक्तिके इस भौतिक शरीरके छोड़नेका जहाँ वर्णन है वहाँ भी योगमार्गका आलम्बन-कर प्राणत्यागकी घटनाका संक्षिप्त परन्तु मार्मिक उल्लेख उपलब्ध होता है। इस प्रकार महापुरुषोंके तपश्चरण तथा शरीरत्यागके दोनों अवसरोंपर विशेषरूपसे योगकी ओर सङ्केत किया गया मिलता है। ऐसे प्रसङ्ग श्रीमद्भा-गवतमें अनेक आये हैं। इन सब महत्त्वपूर्ण प्रसङ्गोंका उल्लेख यहाँ किया जायगा। इन परोक्ष सङ्केतोंके अतिरिक्त भागवतमें योगका विशद विवेचन भी स्थान-स्थानपर किया गया है, परन्तु ऐसे स्थल पहलेकी अपेक्षा न्यून ही हैं। जो कुछ भी हो, इस लेखमें भागवतमें वर्णित योगका, परोक्षरूप तथा प्रत्यक्षरूपसे किये गये उल्लेखका, यथासाध्य पूरा विवेचन करनेका प्रयत्न किया गया है। अप्रत्यक्ष संकेतोंमें नितान्त महत्त्वपूर्ण संकेतोंका ही स्थानाभावके कारण स्वल्प विवरण दिया गया है और प्रत्यक्ष वर्णनोंके सार अंशोंको ही यहाँ उपस्थित करनेका यत्न किया गया है। वर्णन स्कन्धोंके क्रमसे किया गया है तथा उसे पूर्ण करनेका यथासाध्य उद्योग किया गया है।

पहले योगविषयक अप्रत्यक्ष निर्देशोंकी बात कही जायगी। ऐसे प्रसंग भागवतके प्रथम स्कन्धमें कई बार आये हैं[1]। नारदजीने अपने जीवनचरितसे एक ऐसे प्रसङ्गका उल्लेख किया है—

(१) जब वह बालक थे तब उन्हें अध्यात्मवेत्ता मुनियोंके संसर्गमें रहनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ था। लड़कपनमें ही उनकी माताका देहपात हो गया, तब नारदजीने उत्तर दिशामें जाकर मुनियोंके मुखसे सुने गये भगवान्‌का साक्षात्कार करनेका निश्चय किया। तब निर्जन स्थानमें उन्होंने भगवान्‌के चरणकमलोंमें अपना मन लगा ध्यान धरा जिससे भगवान्‌ने प्रसन्न होकर अपना दर्शन दिया। इस प्रसङ्गमें 'मनःप्रणिधान' जैसे पारिभाषिक शब्दका उल्लेख मिलता है[2]।

(२) नारदजीके उपदेशमें व्यासजीने भगवान्‌की विविध लीलाओंके वर्णन करनेका विचार किया। तदनुसार उन्होंने सरस्वती नदीके पश्चिम तटपर स्थित शम्याप्रास नामक आश्रममें आसन मारकर भगवान्‌में अपना मन लगा भक्तिपूर्वक ध्यान धरा। उनका निर्मल मन इतने अच्छे ढंगसे समाहित हुआ कि उन्होंने भगवान्‌का साक्षात्कार कर लिया[3]। आसन तथा मनःप्रणिधानका उल्लेख स्पष्ट ही है।

(३) भीष्म पितामहके देहत्यागके अवसरपर व्यासजीने ऋषि, मुनियोंके अतिरिक्त पाण्डवोंके साथ भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रको भी उस स्थानपर ला एकत्र किया है। अन्तिम अवसरपर सब लोग भीष्मको देखनेको आये; श्रीकृष्ण भी पधारे। भीष्म सच्चे पारखी थे, भावुक भक्त थे। उन्होंने श्रीकृष्णकी ललित स्तुति की तथा अन्त समयमें भगवान्‌में मन, वचन, दृष्टिकी वृत्तियोंसे अपनी आत्माको लगाकर अन्तःश्वास लिया तथा शान्त हो गये[4]। इस प्रसङ्गमें भीष्मने अपने शरीरको योगक्रियासे

१. श्रीमद्भागवत १।६।१६, १७
२. ,, १।६।२०
३. ,, १।७।३, ४
४. ,, १।९।४३

छोड़ा यह बात स्पष्ट ही है। अन्तिम बार श्वासको भीतर खींचकर ब्रह्मरन्ध्रसे प्राणत्याग करना योगकी महत्त्वपूर्ण क्रिया समझी जाती है।

(४) देवहूति सांख्यशास्त्रप्रवर्तक कपिल मुनिकी पूजनीया माता थीं। बहुत आग्रह करनेपर कपिलने उन्हें योगकी शिक्षा दी। परिणाम यह हुआ कि उन्होंने अपना देहत्याग समाधिके द्वारा किया[1]।

(५) चतुर्थ स्कन्धमें सतीके शरीरदाहकी कथा वर्णित है। अपने पिता दक्ष प्रजापतिके द्वारा किये गये शिवजीके निरादरके कारण सतीने अपने शरीरको जला दिया था। गोसाईंजी 'जोग अगिनि तनु जारा' लिखकर योगाग्निमें सतीके भस्म होनेकी बात लिखकर चुप हैं, परन्तु व्यासजीने एक श्लोकमें उसकी समग्र योगक्रियाका यथार्थ वर्णन किया है[2]। इस पद्यकी शुकदेवकृत सिद्धान्त-प्रदीप तथा विजयराघवकृत भागवतचन्द्रिका-व्याख्यामें बड़ी मार्मिक व्याख्या की गयी है। सतीने पहले आसन-जय किया—आसन मारकर इस प्रकार बैठ गयीं कि प्राण-सञ्चारजनित अङ्गसञ्चालन बिल्कुल बन्द हो गया। तब प्राण और अपानका निरोधकर एकवृत्ति बना नाभिचक्र (मणिपूर) में रक्खा। अनन्तर नाभिचक्रसे उदानवायुको उठाकर हृदय (अनाहत) में ले आयीं; निश्चयबुद्धिके साथ वहाँसे भी वायुको कण्ठमार्ग (विशुद्धिचक्र) से भ्रूमध्य (आज्ञाचक्र) में ले आयीं। उदानको वहीं टिकाकर सतीने अपने अङ्गोंमें वायु तथा अग्निकी धारणा धारण की। परिणाम स्पष्ट ही हुआ। शरीर एकदम जल उठा। इस वर्णनमें शरीरके विभिन्न चक्रों तथा तद्द्वारा वायुको ऊपर ले जानेकी क्रियाका उल्लेख नितान्त स्पष्ट है।

(६) नारदजीने ध्रुवको आसन मार प्राणायामके द्वारा प्राण, इन्द्रिय तथा मनके मलको दूरकर समाहित मनसे भगवान्के ध्यान करनेका उपदेश दिया था[3]। ध्रुवने उसी मार्गका अवलम्बन किया तथा अल्प समयमें ही वह भगवान्का साक्षात्कार करनेमें समर्थ हुआ[4]। ध्रुवको

१. श्रीमद्भागवत ३। ३३। २७
२. ,, ४। ४। २५, २६
३. ,, ४। ८। ४४
४. ,, ४। ८। ७७

नारदने अष्टाङ्गयोगका ही उपदेश दिया था, इसका पूरा पता 'कृत्वोचितानि' पद्यकी भागवतचन्द्रिकाके देखनेसे लग सकता है। 'उचितानि कृत्वा' में यम-नियमका, 'कल्पितासनः' में आसनका, 'मलं व्युदस्य' में प्राणायाम तथा प्रत्याहारका, 'ध्यायेत्' में ध्यानके धारणापूर्वक होनेके कारण धारणा तथा ध्यानका विधान किया गया है अर्थात् पूरे अष्टाङ्गयोगका उपदेश है।

(७) दधीचि ऋषिसे देवताओंने वज्र बनानेके लिये उनकी हड्डियाँ माँगी, तब लोकोपकारकी उन्नत भावनासे प्रेरित होकर ऋषिने उनकी प्रार्थनाको अङ्गीकार किया तथा इन्द्रिय, प्राण, मन और बुद्धिका नियमन कर परम योगका आश्रय लिया। उस समय उन्हें खबर ही न लगी कि उनका शरीरपात कब हो गया[1]।

(८) वृत्रने भी अपनी मृत्युके समय भगवान्के चरणकमलोंमें मन लगाकर समाधिके द्वारा अपने प्राण छोड़े[2]।

(९) अदितिने 'पयोव्रत' नामक महत्त्वपूर्ण व्रत भगवान्की प्रसन्नताके लिये किया। भगवान् प्रसन्न हो गये और उन्होंने अदितिके उदरसे जन्म धारण करना स्वीकार कर लिया। महर्षि कश्यपको इस अद्भुत घटनाका ज्ञान समाधियोगसे बिना किसीके जनाये ही हो गया[3]।

(१०) श्रीकृष्णके जीवनचरितमें अनेक प्रसङ्ग भागवतके दशम स्कन्धमें वर्णित हैं जिनमें योगका आश्रय लेकर उन्होंने अत्यन्त आश्चर्यजनक अलौकिक घटनाओं-को घटित किया है। श्रीकृष्ण तो भगवान्के पूर्णावतार ठहरे—'कृष्णस्तु भगवान् स्वयम्' अतः अलौकिक घटनाओंको उत्पन्न करना उनकी शक्तिके एक कणका कार्य है, परन्तु इन सब अद्भुत कार्योंकी उत्पत्ति श्रीकृष्णने अपने योगबलसे की थी, इसका उल्लेख बारंबार मिलता है। वह अनेक बार 'योगी' तथा योगियोंमें श्रेष्ठ 'योगेश्वरेश्वरः' बतलाये गये हैं। उनके योगजन्य कतिपय घटनाओंके निर्देशमात्रसे हम सन्तोष करेंगे, वर्णनके लिये न तो यहाँ समय है और न स्थान। ब्रह्माने ग्वालों तथा गौओंको जब पर्वतकी कन्दरामें चुराकर रख छोड़ा था तब श्रीकृष्णने

१. श्रीमद्भागवत ६। १०। १२
२. ,, ६। ११। २१
३. ,, ८। १७। २२

अपने शरीरको ही उतने ही गोपों तथा गौओंमें परिवर्तित कर जो चमत्कार किया था[1] वह योगकी कायव्यूहसिद्धिका उज्ज्वल दृष्टान्त है। श्रीकृष्णने प्रबल दावाग्निसे गोपोंकी जो रक्षा की थी, उसमें उनका 'योगवीर्य' ही प्रधान कारण था[2]। रासलीलाके समयमें वृन्दावनचन्द्र श्रीकृष्णने जो अलौकिक लीलाएँ दिखायीं उनमें उनका योगमायाका आश्रय लेना भी एक कारण था[3]। कहाँतक हम गिनावें श्रीकृष्णके योगशक्तिजन्य अद्भुत कार्योंको। जब यादवों-के भारसे भी व्यथित इस भूमण्डलको श्रीकृष्णने भार-विहीन कर तथा जीवनदान देकर अपने लोकमें जानेका विचार किया, उस समय भी श्रीकृष्ण ध्यान लगाकर अपने परम रमणीय शरीरको आग्नेयी योगधारणासे बिना जलाये ज्यों-के-त्यों अपने शरीरके साथ अपने लोकमें चले गये[4]। 'साधारण योगी अग्निधारणासे अपने शरीरको भस्म कर देता है।' श्रीकृष्णने भी वह धारणा की अवश्य, परन्तु अपने शरीरको बिना भस्म किये सशरीर ही अपने धाममें चले गये[5]। इस प्रकार श्रीकृष्णके जीवनचरितको आदिसे अन्ततक व्यासजीने योगसिद्धियोंसे परिपूर्ण प्रदर्शित किया है।

प्रत्यक्ष वर्णन

अबतक जो कुछ कहा गया उससे पता चल गया होगा कि भागवतमें योगसम्बन्धी अनेक अप्रत्यक्ष सङ्केत विद्यमान हैं। अब भागवतमें अष्टाङ्गयोगका जो प्रत्यक्ष निदर्शन है उसको देखें। ऐसा निदर्शन एक ही स्थलपर नहीं, अनेक स्थलोंपर है। छोटे-छोटे तो अनेक वर्णन हैं,

१. श्रीमद्भागवत १० । १३ । १९
२. „ १० । १९ । १४
३. „ १० । २९ । १
४. संयोज्यात्मनि चात्मानं पद्मनेत्रे न्यमीलयत् ॥
लोकाभिरामां स्वतनुं धारणाध्यानमङ्गलम् ।
योगधारणयाग्नेय्यादग्ध्वा धामाविशत् स्वकम् ॥
(श्रीमद्भागवत ११ । ३१ । ५-६)

५. उक्त श्लोककी व्याख्यामें मान्य टीकाकारोंमें भी मतभेद दिखायी पड़ता है। श्रीधरस्वामीके 'अदग्ध्वा' पदच्छेदको मानकर वीरराघव, विजयध्वज, जीवगोस्वामी आदि सब टीका-कारोंने एक समान ही अर्थ किया है, परन्तु निम्बार्कमतानुयायी श्रीशुकदेवने अपने सिद्धान्त-प्रदीपमें 'दग्ध्वा' पदच्छेद कर 'स्ववियोगाग्निना सन्तापयित्वा' अर्थ कर विद्युत्के अदृश्य होनेकी तरह भगवत्तनुके अन्तर्धान होनेकी बात लिखी है।

परन्तु इनका उल्लेख यहाँ न कर केवल विस्तृत विवरणों-का ही निर्देश किया जाता है। भागवतके तीन स्कन्धोंमें योगका विशेष विवरण दिया गया है—दूसरे स्कन्धके अध्याय १ तथा २ में; तीसरे स्कन्धके २५ वें तथा २८ वें अध्यायोंमें कपिलजीका अपनी माता देवहूतिके प्रति योगका उपदेश; और फिर एकादश स्कन्धके अध्याय १३ में सनकादिकोंको हंसरूपधारी भगवान्के द्वारा योगका वर्णन, अ० १४ में ध्यानयोगका विशद वर्णन, अ० १५ में अणिमा आदि अठारह सिद्धियोंका वर्णन, अ० १९ में यमनियमादिका वर्णन, अ० २८-२९ में यथा-क्रम ज्ञानयोग और भक्तियोगके साथ अष्टाङ्गयोग। इन सब स्थानोंमें योगका इतना विशद प्रचुर वर्णन है कि उसके लिये एक अलग पुस्तिकाकी आवश्यकता होगी। यहाँ केवल उसका सारांश उपस्थित करनेका यत्न किया जायगा।

भागवतमें अष्टाङ्गयोगकी यह एक बड़ी विशेषता है कि वह स्वतन्त्र साधनरूपमें उपस्थित किया गया है। साथ-ही-साथ अन्य साधनमार्गोंको भी वह सहायता पहुँचाता है। योग भक्तिका सबसे अधिक सहायक है अवश्य, फिर भी वह ज्ञान, कर्म तथा भक्तिके समान एक पृथक् स्वतन्त्र साधनपथ है जिसपर चलकर साधकगण परमात्माका साक्षात्कार कर सकते हैं। इसकी विशेषता ठीक-ठीक समझनेके पहले उससे परिचय प्राप्त कर लेना नितान्त आवश्यक है।

योगके आठ अङ्ग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणा-याम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। इनमें यम तथा नियमका संक्षिप्त वर्णन ग्यारहवें स्कन्धके अध्याय १९ में यत्किञ्चित् मिलता है। पातञ्जल सूत्रोंमें तो यम तथा नियम केवल पाँच प्रकारके ही बतलाये गये हैं, परन्तु भागवतमें उनमेंसे प्रत्येकके बारह भेद माने गये हैं—

यमके द्वादश भेद[1]—(१) अहिंसा, (२) सत्य, (३) अस्तेय, (४) असङ्ग, (५) ह्री, (६) असञ्चय, (७) आस्तिक्य, (८) ब्रह्मचर्य, (९) मौन, (१०) स्थैर्य, (११) क्षमा, (१२) अभय।

नियमके द्वादश भेद[2]—(१) शौच—बाह्य, (२) आभ्यन्तर, (३) जप, (४) तप, (५) होम,

१. श्रीमद्भागवत ११ । १९ । ३३
२. „ ११ । १९ । ३४

(६) श्रद्धा, (७) आतिथ्य, (८) भगवदर्चन, (९) तीर्थाटन, (१०) परार्थचेष्टा, (११) सन्तोष, (१२) आचार्यसेवन ।

इन यमोंमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह (भागवतका छठा 'असङ्गय') पातञ्जलदर्शनमें भी हैं, शेष सात नये हैं। नियमोंमें उसी भाँति शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान (भागवतका आठवाँ 'भगवदर्चन') पातञ्जलदर्शनमें भी हैं, शेष नये हैं।

आसन-यह योगका तीसरा अङ्ग है। शुद्ध, पवित्र तथा एकान्त स्थानमें आसन लगाना चाहिये। जहाँ कहीं हल्ला न हो, निर्जनताके कारण शान्ति विराजती हो, वैसा ही स्थान आसन लगानेके लिये चुनना चाहिये। आसन 'चैलाजिनकुशोत्तर' होना चाहिये, इसका 'कल्पितासन' शब्दके द्वारा भागवतमें स्थान-स्थानपर संकेत है। योगमें अनेक आसन बतलाये गये हैं। स्वस्तिकासनसे बैठे तथा उस समय अपने शरीरको बिल्कुल सीधा बना रक्खे—

गृहात् प्रव्रजितो धीरः पुण्यतीर्थजलाप्लुतः ।
शुचौ विविक्त आसीनो विधिवत् कल्पितासने ॥

(श्रीमद्भा० २ । १ । १६)

'घरसे निकला हुआ वह धीर पुरुष पुण्यतीर्थोंके जलमें स्नान करे और शुद्ध एकान्त स्थानमें विधिपूर्वक बिछाये हुए आसनपर आसीन हो।'

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य विजितासन आसनम् ।
तस्मिन् स्वस्ति समासीन ऋजुकायः समभ्यसेत् ॥

(३ । २८ । ८)

'शुचि देशमें आसन लगाकर आसनको जीते, पीछे स्वस्तिकासन लगाकर सीधा शरीर करके अभ्यास करे।'

इस श्लोकमें श्रीधरस्वामीके अनुसार 'स्वस्तिक' पाठ माना जाता है। अन्य टीकाकारोंने 'स्वस्ति समासीनः' पाठ माना है तथा पद्मासन अथवा सिद्धासनसे सुखपूर्वक बैठे, ऐसा अर्थ किया है। अतः भागवतमें किसी एक आसनके प्रति आदर दिखाया गया नहीं मालूम पड़ता। स्थान-स्थानपर टीकाकारोंके संकेतसे पद्म अथवा सिद्ध आसनोंकी ओर निर्देश जान पड़ता है।

प्राणायाम-प्राणोंका आयाम योगका चौथा अङ्ग है। पूरक, कुम्भक तथा रेचकके द्वारा प्राणके मार्गको शुद्ध करनेका उपदेश दिया गया है—

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं पूरकुम्भकरेचकैः ।

(३ । २८ । ९)

प्राणायाम पुराणोंमें दो प्रकारका बतलाया गया है— (१) अगर्भ तथा (२) सगर्भ। अगर्भ प्राणायाम वह है जिसमें जप तथा ध्यानके बिना ही मात्राके अनुसार प्राणायाम किया जाय। सगर्भ प्राणायाममें जप तथा ध्यान अवश्य होना चाहिये। इन दोनोंमें सगर्भ प्राणायाम श्रेष्ठ है। अतः पुराणोंने उसीके करनेका उपदेश दिया है। शिवपुराणकी वायवीय संहिताके उत्तरखण्ड अध्याय सैंतीसमें इन दोनोंके भेद तथा उपयोगका अच्छा वर्णन है—

अगर्भश्च सगर्भश्च प्राणायामो द्विधा स्मृतः ।
जपं ध्यानं विनागर्भः सगर्भस्तत्समन्वयात् ॥३३॥

'प्राणायाम अगर्भ और सगर्भ, दो प्रकारका कहा गया है, जप और ध्यानके बिना जो प्राणायाम होता है वह अगर्भ है और जप-ध्यानके सहित जो है वह सगर्भ है।'

अगर्भाद् गर्भसंयुक्तः प्राणायामः शताधिकः ।
तस्मात्सगर्भं कुर्वन्ति योगिनः प्राणसंयमम् ॥३४॥

'अगर्भसे सगर्भ प्राणायामका गुण सौगुना है। इसलिये योगी सगर्भ प्राणायाम करते हैं।'

विष्णुपुराणमें अगर्भको अबीज तथा सगर्भको सबीज प्राणायाम कहा गया है[1]। श्रीमद्भागवतमें भी इसी सगर्भ प्राणायामका विधान बतलाया गया है। प्राणायाम करता जाय, साथ-ही-साथ अ-उ-म्से ग्रथित ब्रह्माक्षर ॐकारकी मनमें आवृत्ति करता जाय। ॐकारको बिना भुलाये अपने श्वासको जीते[2]—

अभ्यसेन्मनसा शुद्धं त्रिवृद्ब्रह्माक्षरं परम् ।
मनो यच्छेज्जितश्वासो ब्रह्मबीजमविस्मरन् ॥

(श्रीमद्भा० २ । १ । १७)

'इस तीन अक्षरवाले शुद्ध परम ब्रह्माक्षर मन्त्रका मनसे जप करे, इस ब्रह्मबीजको बिना भुलाये श्वासको जीतकर मनको एकाग्र करे।'

१. विष्णुपुराण षष्ठ अंश ७ । ४०

२. श्रीमद्भागवत ११ । १४ । ३४

जो योगी इस प्रकार सगर्भ प्राणायामके अभ्याससे श्वासजय प्राप्त कर लेता है, उसके मनसे आवरक मल—रज तथा तम—का नाश उसी प्रकार हो जाता है, जिस प्रकार आगमें तपाये लोहेसे मलिनता दूर हो जाती है—

मनोऽचिरात्स्याद्विरजं जितश्वासस्य योगिनः।
वाय्वग्निभ्यां यथा लोहं ध्मातं त्यजति वै मलम्॥
(३।२८।१०)

ऊपर पूरक, कुम्भक तथा रेचकके क्रमसे प्राणायाम करनेका विधान बतलाया गया है, परन्तु भागवतके एकादश स्कन्धमें 'विपर्ययेणापि शनैरभ्यसेन्निर्जितेन्द्रियः' (१४।३३) 'प्रतिकूलेन वा चित्तम्' (३।२८।९) कहकर इससे उलटे क्रमसे प्राणायाम करनेकी भी विधि शास्त्रीय मानी गयी है। यहाँ 'विपर्ययेणापि' तथा 'प्रतिकूलेन' का अर्थ श्रीधरस्वामीने दो प्रकारसे किया है। एक अर्थ तो यह हुआ—साधारण नियमका उलटा क्रम अर्थात् रेचक, पूरक, कुम्भक। इसका आशय यह है कि पहले ही रेचक करे, बादको कुम्भक और अन्तमें पूरक। कुम्भक दो प्रकारका होता है—अन्तःकुम्भक तथा बहिःकुम्भक। भागवतमें इन दोनोंका इस प्रकार वर्णन है तथा दोनोंमें किसी एकके द्वारा चित्तको स्थिर करनेका उपदेश दिया गया है। दूसरा अर्थ यह बतलाया गया है कि वाम नाडीसे पूरक करे तथा दाहिनीसे रेचक करे अथवा इसका उलटा दक्षिण नाडीसे वायु भरकर वामसे रेचक करे। दोनों ही अर्थ योगाभ्यासियोंको सम्मत हैं। प्राणायामको तीनों काल-में—प्रातः, मध्याह्न तथा सायं करना चाहिये और हर बार दस प्राणायाम करना चाहिये। यदि इस नियमसे प्राणायाम किया जाय, तो एक मासके पूर्व ही साधक पवनको वशमें कर लेता है—

दशकृत्वस्त्रिषवणं मासादर्वाग् जितानिलः॥
(श्रीमद्भा० ११।१४।३५)

प्रत्याहार—इस प्रकार आसन, सङ्ग तथा श्वासको जीतकर साधक अपनी इन्द्रियोंको उनके तत्तद्विषयोंसे खींचे। इस कार्यमें सहायता देगा निश्चयबुद्धिवाला मन। मनके द्वारा निश्चयबुद्धिकी सहायतासे मनुष्य अपनी इन्द्रियोंको विषयोंसे खींचकर उन्हें एक स्थानपर रखनेका यत्न करे। यह हुआ प्रत्याहार।

नियच्छेद्विषयेभ्योऽक्षान् मनसा बुद्धिसारथिः।
(श्रीमद्भा० २।१।१८)

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो मनसाकृष्य तन्मनः।
बुद्ध्या सारथिना धीरः प्रणयेन्मयि सर्वतः॥
(श्रीमद्भा० ११।१४।४२)

धारणा—मनको एक वस्तुमें टिकानेका नाम हुआ धारणा। भागवतमें दो प्रकारकी धारणा बतलायी गयी है। वे ही धारणाएँ अन्य पुराणोंमें भी नामभेदसे बतलायी गयी हैं। भगवान्के दो रूप हैं—स्थूल तथा सूक्ष्म। इन्हींको विष्णुपुराणमें[१] मूर्त अथवा 'विश्व' तथा (२) अमूर्त अथवा 'सत्' रूप बतलाया गया है[१]। भगवान्के इन्हीं दोनों रूपोंके धारणा तथा ध्यान करने चाहिये। अतः भागवतविहित धारणाके दो भेद हुए—(१) वैराजधारणा तथा (२) अन्तर्यामिधारणा।

सबसे पहले भगवान्के स्थूल रूपमें ही धारणा तथा ध्यान लगावे अर्थात् पहले भगवान्के विराट् रूपकी धारणा करे। भागवतके दूसरे स्कन्धके पहले ही अध्यायमें भगवान्के विराट् रूपका इतना सुन्दर तथा सांग वर्णन किया गया है कि पद्योंको पढ़ते-पढ़ते रूप आँखके सामने आकर झूलने लगता है। स्थूल होनेके कारण मूर्तरूपमें मन आसानीसे लगाया जा सकता है। इस धारणाका नाम हुआ वैराजधारणा। जब यह धारणा साधकके हाथमें आ जाय, तब अमूर्त रूपकी धारणा करनी चाहिये। इस दूसरी धारणा—अन्तर्यामिधारणाका अतीव सुन्दर वर्णन भागवतके अनेक स्थलोंपर किया गया है, यथा दूसरे स्कन्धका दूसरा अध्याय, तीसरे स्कन्धका अट्ठाईसवाँ अध्याय तथा ग्यारहवें स्कन्धका चौदहवाँ अध्याय। इन वर्णनोंका आशय है कि अपने शरीरके भीतर ऊर्ध्वनाल-वाले अधोमुख हृत्पुण्डरीकको ऊर्ध्वमुख, विकसित, अष्टदलवाला तथा कर्णिकायुक्त ध्यान धरे। कर्णिकामें क्रमशः सूर्य, चन्द्रमा तथा अग्निके मण्डलको रक्खे। इस अग्निके भीतर आनन्दकन्द श्रीवृन्दावनचन्द्र वनमालधारी-की मनमोहिनी मूरतिका ध्यान धरे। भगवान्के इस सुहावने रूपका जैसा वर्णन भागवतमें मिलता है वैसा अन्यत्र मिलना दुर्लभ है[२]। व्यासजीने अपनी समग्र कविता-शक्तिको मानो यहीं समाप्त कर दिया है। संस्कृतज्ञ पाठक

१. विष्णुपुराण अं० ६ अ० ७
२. श्रीमद्भागवत ११।१४।३६, ३७

भागवतको पढ़कर इसका अलौकिक आनन्द उठावें। इस रूपकी धारणा तबतक करें जबतक मन निश्चल तथा स्थिर न हो जाय। इसका नाम हुआ अन्तर्यामिधारणा।

ध्यान–किसी वस्तुविशेषमें अनुस्यूतरूपसे मन धारणा धारण करे। प्रत्ययकी एकतानता हो, तो उसे ध्यान कहते हैं—'तत्रैकतानता ध्यानम्'। भागवतमें ध्यानके विषयमें बहुत कुछ कहा गया है। सारांश यही है कि जब हृत्कर्णिकामें भगवान्‌के समग्र शरीरकी धारणा निश्चल तथा ठीक हो जाय, तब प्रत्येक अङ्गका ध्यान करना चाहिये। अङ्गोंका क्रम 'पादादि यावत् हसितं गदाभृतः' (चरणोंसे लेकर हँसते हुए मुखतक) है। इनका वर्णन तीसरे स्कन्धके अट्ठाईसवें अध्यायमें देखने ही योग्य है। भगवान्‌के पैरके ध्यानसे आरम्भ कर ऊपर बढ़ता जाय और अन्तमें मुखकी मन्द मुसुकानके ऊपर अपना ध्यान जमा दे—

> सञ्चिन्तयेद् भगवतश्चरणारविन्दं
> वज्राङ्कुशध्वजसरोरुहलाञ्छनाढ्यम्।
> उत्तुङ्गरक्तविलसन्नखचक्रवाल-
> ज्योत्स्नाभिराहतमहद्धृदयान्धकारम्॥
> (३।२८।२१)

'उत्तम प्रकारसे भगवान्‌के उस चरण-कमलका ध्यान करे जो चरणकमल वज्र, अङ्कुश, ध्वजा और कमलके चिह्नोंसे युक्त है तथा जिनने अपने ऊँचे उठे हुए लाल-लाल नखोंकी ज्योत्स्नासे सत्पुरुषोंके हृदयके अन्धकारको दूर किया है।'

× × × ×

> ध्यानायनं प्रहसितं बहुलाधरोष्ठ-
> भासारुणायिततनुद्विजकुन्दपङ्क्ति।
> ध्यायेत् स्वदेहकुहरेऽवसितस्य विष्णो-
> र्भक्त्यार्द्रयार्पितमना न पृथग् दिदृक्षेत्॥
> (३।२८।३३)

'हृदयमें रहनेवाले भगवान्‌के उस ध्यानायनस्वरूप हास्यका—जिस हास्यसे नीचेके होंठकी लालिमा भीतरकी कुन्दकली-सी दन्तपंक्तिको अरुण आभा प्रदान कर रही है—अर्पित मन होकर सरस भक्तिसे ध्यान करे, पृथक् न देखे।'

समाधि–ध्यानके बाद ही समाधिका स्थान है। उस समय भक्तिसे द्रवीभूत हृदय, आनन्दसे रोमाञ्चित होकर उत्कण्ठासे आँसुओंकी धारामें नहानेवाला भगवान्‌का भक्त अपने चित्तको भी ध्येय पदार्थसे उसी भाँति अलग कर देता है जिस प्रकार मछलीके मारे जानेपर मछुआ बडिश (काँटे) को अलग कर देता है—'चित्तबडिशं शनकैर्वियुङ्क्ते'। इस समय निर्विषय मन अर्चिकी तरह गुणप्रवाहसे रहित होकर भगवान्‌में लय प्राप्त कर लेता है—ब्रह्माकारमें परिणत हो जाता है[1]।

> एवं हरौ भगवति प्रतिलब्धभावो
> भक्त्या द्रवद्धृदय उत्पुलकः प्रमोदात्।
> औत्कण्ठ्यबाष्पकलया मुहुरर्द्यमान-
> स्तच्चापि चित्तबडिशं शनकैर्वियुङ्क्ते॥
> मुक्ताश्रयं यर्हि निर्विषयं विरक्तं
> निर्वाणमृच्छति मनः सहसा यथार्चिः।
> आत्मानमत्र पुरुषोऽव्यवधानमेक-
> मन्वीक्षते प्रतिनिवृत्तगुणप्रवाहः॥
> सोऽप्येतया चरमया मनसो निवृत्त्या
> तस्मिन्महिम्न्यवसितः सुखदुःखबाह्ये।
> हेतुत्वमप्यसति कर्तरि दुःखयोर्यत्
> स्वात्मन् विधत्त उपलब्धपरात्मकाष्ठः॥
> (श्रीमद्भा० ३।२८।३४—३६)

'इस प्रकार भगवान् श्रीहरिमें जिसका पूर्ण प्रेमभाव हो गया है, जिसका हृदय भक्तिसे द्रवीभूत हो गया है, प्रेमानन्दसे जो पुलकित हो उठा है, जो बारंबार उत्कण्ठासे उत्पन्न हुई अश्रुधारामें नहाता रहता है, वह उस चित्तरूप बडिश (मछली पकड़नेके काँटेको) भी पीछे धीरे-धीरे छोड़ देता है। संसारका आश्रय जिसने छोड़ दिया, जो निर्विषय और पूर्ण विरक्त हो गया, वह मन बत्ती जल जानेपर दीपशिखाके महज्ज्योतिमें मिलनेके समान निर्वाणपदको प्राप्त होता है। त्रिगुणका प्रवाह जिससे हट गया ऐसा वह पुरुष अपने सिवा और कोई व्यवधान नहीं देखता हुआ अखण्ड आत्मस्वरूपको प्राप्त होता है। वह पुरुष मनकी इस चरमनिवृत्तिसे सुखदुःखके बाहर उस महिमामें लीन हुआ रहता है और ऐसा आत्मस्थितिकी पराकाष्ठाको प्राप्त हुआ पुरुष यद्यपि अपने आपको कर्ता नहीं मानता तथापि सुखदुःखका जो मूल कारण है वह अपने अन्दर देखता है।'

---

१. श्रीमद्भा० ३।२८।३४–३८

विशेषता

श्रीमद्भागवतवर्णित योगचर्याका एक सामान्य परिचय यथामति ऊपर संक्षेपमें दिया गया है। सद्योमुक्ति, क्रममुक्ति आदि अन्य तत्सम्बन्ध विषय स्थानाभावके कारण छोड़ ही दिये गये हैं। प्रेमी पाठक वहींसे इन विषयोंका मनन करें। ऊपरके वर्णनसे भागवतकी योगचर्याकी विशेषता जिज्ञासुजनोंके ध्यानमें आ गयी होगी, अतः दो ही चार शब्द लिखकर हम इस लेखको यहीं समाप्त करेंगे।

इस योगकी यह बड़ी विशेषता मालूम पड़ती है कि यह अष्टाङ्गयोग भक्तिके साथ नितान्त सम्बद्ध है। वास्तविक योगी केवल शुष्क साधक नहीं है, प्रत्युत भगवान्‌की उत्तम भक्तिसे आप्लाव्यमान हृदयवाला परम भागवत है। बिना भक्तिके योगविहित समाधिकी निष्पत्ति कथमपि नहीं हो सकती। व्यासजीने अत्यन्त स्पष्ट शब्दोंमें कहा कि योगका उद्देश्य 'कायाकल्प' नहीं है—शरीरको केवल दृढ़ बनाना नहीं है, प्रत्युत उसका प्रधान ध्येय श्रीभगवान्‌में चित्त लगाना है, भगवत्परायण होना है—

> केचिद्देहमिमं धीराः सुकल्पं वयसि स्थिरम्।
> विधाय विविधोपायैरथ युञ्जन्ति सिद्धये ॥४१॥
> नहि तत् कुशलादृत्यं तदायासो ह्यपार्थकः।
> अन्तवत्त्वाच्छरीरस्य फलस्येव वनस्पतेः ॥४२॥
> योगं निषेवतो नित्यं कायश्चेत् कल्पतामियात्।
> तच्छ्रद्दध्यान्न मतिमान् योगमुत्सृज्य मत्परः ॥४३॥
>
> (श्रीमद्भा० ११। २८)

'कोई-कोई धीर इस देहका कल्प करने अथवा चिरायु होनेके लिये योगके विविध उपाय किया करते हैं। परन्तु कुशल (विवेकी) पुरुष इसका आदर नहीं करते। यह सारा प्रयास व्यर्थ ही जानेवाला होता है, क्योंकि वृक्षके फलकी तरह शरीर नाशवान् है। योगसाधन करनेसे काया यदि कल्पान्ततक भी जीती रहे तो भी मत्परायण बुद्धिमान् पुरुषको भगवद्योग छोड़कर उसमें कभी श्रद्धा न करनी चाहिये।'

श्रीमद्भागवतका योगके विषयमें यही परिनिष्ठित सिद्धान्त प्रतीत होता है कि योगियोंके लिये जगदाधार भगवान्‌में भक्तिके द्वारा चित्त लगानेके अतिरिक्त ब्रह्मप्राप्तिका अन्य कोई उपाय नहीं है—

> न युज्यमानया भक्त्या भगवत्यखिलात्मनि।
> सदृशोऽस्ति शिवः पन्था योगिनां ब्रह्मसिद्धये ॥
>
> (श्रीमद्भा० ३। २५। १९)

'अखिल आत्मस्वरूप भगवान्‌में लगी हुई भक्तिके समान 'शिवः पन्थाः', कल्याणकारी मार्ग योगियोंके लिये ब्रह्मप्राप्तिमें, और कोई नहीं है।'

योग-मठ

होवे लघुद्वार एक, छिद्र ना गवाक्ष जामें,
जाको अति छोटो नाहिं बड़ो विस्तार हो।
गोमय पवित्रसे लिपा हो, स्वच्छ सुन्दर हो,
प्राणी दूसरा न होवे, शान्ति रस-धार हो॥
बाहरमें वेदी कूप मण्डप सुशोभित हों,
चारों ओर पुष्पलता सीमा निरधार हो।
ताको हठयोगी जन 'योगमठ' मानत हैं,
'पथिक' पवित्र जामें नित्य सदाचार हो॥

—नरसिंह पाण्डेय 'पथिक'

श्रीयोगवासिष्ठमें योग

(लेखक—प्रो० डा० श्रीभीखनलालजी आत्रेय, एम० ए०, डी० लिट्)

श्री

योगवासिष्ठ महारामायण भारतवर्षके आध्यात्मिक ग्रन्थोंमें बहुत उच्च कोटिका ग्रन्थ है। इसमें वसिष्ठ ऋषिद्वारा श्रीरामचन्द्रको किये हुए आध्यात्मिक उपदेशका बहुत सरस भाषामें वर्णन है, इसके दार्शनिक सिद्धान्त बहुत सूक्ष्म और गहन हैं। अद्वैत वेदान्तके अनेक लेखकोंने इन सिद्धान्तोंका प्रतिपादन किया है, और कुछ विद्वानोंने इसके बहुत-से स्थलोंसे चुनकर कुछ श्लोकोंका संग्रह करके उन संग्रहोंको उपनिषदोंके नामसे प्रकाशित किया है। महाउपनिषद्, अन्नपूर्णाउपनिषद् और अक्षिउपनिषद्के तो सभी श्लोक योगवासिष्ठसे चुने हुए हैं (देखिये हमारा योगवासिष्ठ और उसके सिद्धान्त । योगवासिष्ठ और कुछ उत्तरकालीन उपनिषद्, पृष्ठ ४५)। कल्याणके सम्पादक महोदयके अनुरोधसे यहाँपर हम पाठकोंके लिये योगवासिष्ठके योगसम्बन्धी विचारोंका दिग्दर्शन कराना चाहते हैं। जिन सज्जनोंको इन सिद्धान्तोंको और भलीभाँति समझनेकी उत्कण्ठा हो उनको योगवासिष्ठ-सम्बन्धी हमारी पुस्तकोंका* अवलोकन करना अथवा योगवासिष्ठको आद्योपान्त पढ़ना चाहिये।

'योग' शब्दका अर्थ

योगवासिष्ठमें योग शब्दका अर्थ है—संसारसागरसे पार होनेकी युक्ति (६ । १३ । ३)।

*१–श्रीयोगवासिष्ठ और उसके सिद्धान्त (प्रेसमें)
२–श्रीवासिष्ठदर्शनम्
३–श्रीवासिष्ठदर्शनसार
४–Yogavasistha and Its Philosophy
५–Yogavasistha and Modern Thought
६–The Philosophy of Yogavasistha (प्रेसमें)
७–Yogavasistha and some of the minor Upanishads

योगका आदर्श

योगद्वारा मनुष्य अपने असली स्वरूप सच्चिदानन्दका अनुभव कर लेता है। योगका ध्येय वह तुरीय नामक परम आत्मामें स्थिति है जिसमें जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति, किसीका भी अनुभव न हो, और न इनके आगामी अनुभवका बीज भी रहे, और जिसमें परम आनन्दका निरन्तर अनुभव होता रहे (६/५ । १३ । ३; ६/५ । १२८ । ५०-५१)।

योगकी तीन रीतियाँ

(१) एक तत्त्वकी दृढ़ भावना, (२) मनकी शान्ति और (३) प्राणोंके स्पन्दनका निरोध—ये तीन योगकी रीतियाँ हैं। इन तीनोंमेंसे किसी एकपर चलनेसे तीनोंकी ही सिद्धि हो जाती है (६/५ । ६९ । २७, ४०) इन तीनोंमें मनको शान्त कर लेना सबसे सरल है (६/५ । ६९ । २९)। किसीको ध्यानका अभ्यास, किसीको प्राण-निरोध और किसीको मनका शान्त करना सरल होता है। तो भी योगवासिष्ठकार कहते हैं कि प्राणोंके निरोधकी अपेक्षा मनको शान्त करना अथवा एक तत्त्वका दृढ़ अभ्यास करना अधिक सरल है (६/५ । १३ । ८) इसलिये इस ग्रन्थमें इन दो रीतियोंका ही अधिक वर्णन है।

१–एक तत्त्वका दृढ़ अभ्यास

एक तत्त्वकी दृढ़ भावनासे मन शान्त होकर विलीन हो जाता है और प्राणोंका स्पन्दन स्वयं ही रुक जाता है। (६/५ । ६८ । ४८) एक तत्त्वका दृढ़ अभ्यास तीन प्रकारसे किया जाता है—

(१) ब्रह्मभावना

पहले विचारद्वारा यह निश्चय हो जाना चाहिये कि संसारभरमें केवल एक ही अनन्त आत्मतत्त्व है और सब पदार्थ उसी तत्त्वके नाना नाम-रूप हैं। तब मनको तन्मय करनेका प्रयत्न करना चाहिये। इस प्रकारका ब्रह्माभ्यास करनेसे मन ब्रह्माकार होकर विलीन हो जाता है और प्राणोंकी गति भी स्वयं ही रुक जाती है, क्योंकि

यह नियम है कि जो जिस विषयकी दृढ़ भावना करता है वह तद्रूप हो जाता है (६/२ । ६९ । ४९, ५२; ४ । ११ । ५८) ।

(२) अभाव-भावना

अभाव-भावनाका अर्थ है, पदार्थोंको अत्यन्त असत् समझकर उनके पारमार्थिक अभावकी दृढ़ भावना करना । जब कि ब्रह्म (आत्मा) के अतिरिक्त इस जगत्‌में और कोई दूसरा पदार्थ है ही नहीं और सब दृश्य पदार्थ वस्तुतः ब्रह्म ही हैं, तब हमारा उनको नाना नामरूपवाले और भिन्न सत्तावाले समझना केवल भ्रम है । इस बातको भलीभाँति समझकर यह दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिये कि पदार्थ हैं ही नहीं, केवल ब्रह्म-ही-ब्रह्म सर्वत्र है । इस निश्चयके अभ्यासका नाम ब्रह्मभावना है । ऐसा करनेसे मन शान्त हो जाता है और अहंभाव और जगत्‌का अनुभव—दोनोंका लोप होकर आत्मभावमें स्थिति हो जाती है (३ । २२ । २७; ३ । ७ । २७, २८; ३ । २१ । १२) ।

(३) केवलीभाव

केवलीभाव उस निश्चयके अभ्यासका नाम है जिसमें केवल एक आत्मतत्त्वकी स्थिति मानी जाय और समस्त दृश्य पदार्थोंके असत्य होनेकी दृढ़ भावना होनेके कारण अपने द्रष्टा होनेको भी असत् समझा जाय और अपने उस आत्मस्वरूपमें स्थिति हो जाय जिसमें द्वैतका कोई भान नहीं है (३ । ४ । ५३) ।

२—मनोलय

योगवासिष्ठके अनुसार मन ही संसारका उत्पन्न करनेवाला और चलानेवाला है । मनके शान्त हो जानेपर जीवनमें परम शान्ति आ जाती है और संसारका अनुभव क्षीण हो जाता है । मनके शान्त हो जानेपर जीव ब्रह्मत्वको प्राप्त हो जाता है और प्राणोंका स्पन्दन भी रुक जाता है । मन संसाररूपी मायाचक्रकी नाभि है । इस नाभिको बल और बुद्धिद्वारा घूमनेसे रोक लेनेपर संसारचक्रकी गति भी रुक जाती है । मनको जीत लेनेपर सब कुछ जीत लिया जाता है । मनके नाश होनेपर संसारका इस प्रकार लय हो जाता है जैसे कि घटके नाश होनेपर घटाकाश नष्ट हो जाता है । चित्तके लीन हो जानेपर द्वैत और अद्वैत दोनोंकी भावनाओंका लय होकर परम शान्त आत्मतत्त्वका ही अनुभव रह जाता है । संसाररूपी दुःखसे मुक्त होनेका उपाय केवल मनको निग्रह करना है । इसी युक्तिद्वारा मनुष्यको परम शान्तिका अनुभव होता है । बिना इस युक्तिके शुभ गति प्राप्त नहीं होती (५ । ४९ । ४०; ५ । ५० । ७; ६/१ । २९ । ५, ६, ७, ८; ५ । २४ । १४, १५; ५ । १७ । १९; ५ । ५० । १४; ६/१ । ६९ । ४४; ६/२ । ९३ । ४४-४७; ४ । ३५ । २; ३ । ११२ । ९; ३ । १११ । १५; ३ । १११ । २) ।

मन ही स्थूल होकर परिमित जीव हो जाता है और मन सूक्ष्म और विस्तृत होकर ब्रह्म हो जाता है । जिन कारणोंद्वारा मन स्थूलताको प्राप्त होकर दुःख भोगता है वे ये हैं—अनात्म वस्तुमें आत्मभाव, स्थूल देहमें आस्था, स्त्री, पुत्र और कुटुम्बसे ममता, मेरा-तेरापन, बुढ़ापे और मौतसे भय, संसारसे सुखकी आशा, किसी वस्तुकी प्राप्ति और किसीके त्यागका यत्न, भोगोंकी तृष्णा और विषयोंके भोगोंमें फँसना आदि (५ । ५० । ५७-६३) ।

मन सूक्ष्म होकर जिन कारणोंसे ब्रह्मभावको प्राप्त होता है वे ये हैं—भोगोंमें सुखकी कल्पनाको छोड़कर सांसारिक वासनाओंको त्यागकर परम शुद्ध आत्मतत्त्वकी ओर लगना, मनकी असत्ता और आत्माकी सत्तापर बार-बार विचार करना, संसारके पदार्थोंकी असत्ताका दृढ़ निश्चय हो जाना, परम तत्त्वके चित् सामान्य रूपमें स्थिर होना आदि (३ । ९८ । २; ३ । ९७ । १०, ११; ३ । १०० । २; ५ । ५५ । २) ।

मनको शान्त करनेके उपाय

बिना उचित युक्तिके मनका जीतना कठिन है (५ । ९१ । ३४) । जो लोग ठीक युक्तियोंको छोड़कर हठपूर्वक मनको जीतना चाहते हैं उनको अनेक क्लेश और भय प्राप्त होते हैं (५ । ९१ । ४०) । मनको शान्त करनेकी अनेक रीतियाँ हैं, उनमेंसे कुछका उल्लेख यहाँ किया जाता है—

(१) ज्ञानयुक्ति

ज्ञानद्वारा मनका निरोध करना आँख मींचने या फूलको मसल देनेसे भी सरल है । इसमें ज़रा भी कष्ट नहीं होता (६/२ । १११ । ३१) । मनकी सत्ता ही अज्ञानके कारणसे है और वह ज्ञानद्वारा इस प्रकार सरलतासे नष्ट की जा सकती है जैसे कि रस्सीमें साँपकी सत्ता और

मरुभूमिमें मृगतृष्णाके जलकी सत्ता। जो वस्तु अज्ञान-जन्य है वह ज्ञानद्वारा तुरन्त नष्ट हो जाती है। सत्यका ज्ञान होनेपर यह भलीभाँति निश्चित हो जाता है कि वस्तुतः आत्माके अतिरिक्त और कोई पदार्थ नहीं है और मन भी असत् है (४। ११। २७)।

(२) संकल्पत्याग

सङ्कल्प मनका बन्धन है और सङ्कल्पका अभाव मनकी मुक्ति है (६/२। १। २७)। सङ्कल्प न रहनेपर मनका नाश हो जाता है और मुक्तिका उदय होता है (५। १३। ८०)। सङ्कल्पके शान्त होनेपर संसारका सब दुःख मूलसहित नष्ट हो जाता है (५। ५४। १९)।

(३) भोगोंसे विरक्ति

जबतक संसारका नाश करनेवाली भोगोंसे विरक्ति उदय नहीं होती तबतक दुःखोंपर विजय पानेवाली परम निर्वृत्तिका अनुभव नहीं होता (५। २४। ३७-३८)। संसाररूपी गड्ढेमें पड़े हुए लोग तभीतक दुःखोंमें भ्रमण करते हैं जबतक उनको विषयोंसे वैराग्य नहीं होता (५। २४। ४३)। विषयोंसे विरक्ति होनेसे मन सूक्ष्म होकर आत्मभावको प्राप्त होता है।

(४) वासनात्याग

चित्त (मन) का असली रूप वासना है। वासना (इच्छा) और मन पर्यायवाची शब्द हैं (६/२। ९४। ५)। वह मनुष्य जिसकी सब वासनाएँ क्षीण हो गयी हों, जीवन्मुक्त हो जाता है; बन्धनमें पड़े हुए लोगोंको उस अवस्थाका अनुभव नहीं होता (३। २२। ८)। वासना-त्यागकी सरल युक्ति यह है कि पहले तामसी वासनाओं-का परित्याग करके मनमें मैत्री आदिकी शुद्ध वासनाओं-को रक्खे (४। ५७। २०), उनके अनुसार व्यवहार करता हुआ, फिर उनको भी मनसे निकालकर सब वास-नाओंसे रहित होकर केवल एक चिन्मात्रावस्थाको प्राप्त होनेकी वासनाको मनमें रहने दे (४। ५७। २१)। तब मन और बुद्धिसहित उस वासनाका भी त्याग करके जो अवस्था शेष रहे उसके ध्यानमें स्थिर रहे। इस प्रकार जिस वासनाद्वारा दूसरी वासनाओंका त्याग किया जाय उसको भी त्याग देना चाहिये (४। ५७। २२)। उस ज्ञानवान् पुरुषके मनमें, जिसने कि इस भावनासे कि 'सब कुछ ब्रह्म ही है' अपना अज्ञान नष्ट कर लिया है, कभी वासनाका उदय नहीं होता (६/२। ८७। २५)। जिस प्रकार दीपकसे अँधेरा दूर होकर प्रकाशका उदय हो जाता है, उसी प्रकार परमार्थके ज्ञानसे वासना समूल नष्ट होकर शान्तिका अनुभव होता है (५। ७४। २१)।

(५) अहंभावका नाश

अहंभावके दृढ होनेपर ही संसारका भ्रम उदय होता है और अहंभावके क्षीण होनेपर उस स्वभावमें स्थिति हो जाती है जिसमें कि निरन्तर शान्ति ही है (६/२। २६। २९)। अहंभावरूपी मेघके क्षीण होनेसे चिदा-काशके निर्मल हो जानेपर ही आत्मानुभवरूपी सूर्यका प्रचण्ड प्रकाश होता है (५। १३। ११)। यह सब संसार इन्द्रजालकी नाईं मिथ्या है, इसलिये इसमें राग रखनेसे क्या और द्वेष करनेसे क्या ? इस प्रकार विचार करते रहनेसे अहंभाव नहीं रहता (४। ३३। ४४)। जब यह ज्ञान होकर कि मैं ही सारा जगत् हूँ और यहाँपर कोई वस्तु भी त्यागने अथवा प्राप्त करने योग्य नहीं है, चित्तमें समताका प्रकाश हो जाय तब अहंभावकी वृद्धि नहीं होती (४। ३३। ४६)।

(६) असङ्गका अभाव

जिसके हृदयमें संसारकी वस्तुओंके साथ सङ्ग है वही मनुष्य संसारसागरमें डूबा हुआ है और जिसका मन सङ्ग-से रहित है वही संसारसे मुक्त है (५। ६७। ३०)। सङ्गरहित पुरुष वह है जो न कर्मोंके त्यागसे प्रसन्न होता है और न कर्मोंमें अनुरक्त होता है, जो किसी भी कर्मका फल नहीं चाहता, और जो सब अवस्थाओंमें समान रहता है (५। ६८। ६)। यहाँ सब कुछ आत्मा ही है—किस वस्तुका त्याग करूँ और किसका ग्रहण—इस भाव-का नाम असङ्ग है। जीवन्मुक्तिमें यही दशा होती है (५। ६८। ४)।

(७) कर्तृत्वभावका त्याग

जब स्पन्दनात्मक कर्म क्षीण हो जाता है तो मन भी क्षीण हो जाता है (३। ९५। ३५)। जैसे अग्नि और उष्णताकी सदा एकता है वैसे ही मन और कर्मकी सदा एकता है। दोनोंमेंसे एकका नाश होनेसे दोनोंका ही नाश हो जाता है (३। ९५। ३७)। कर्मका बीज (कारण) आत्माके अज्ञानसे उत्पन्न हुआ सङ्कल्प है। (६/२। १२४। ५) सङ्कल्प करना ही बन्धनका कारण है,

इसलिये उसको त्यागना चाहिये (६/२ । १२४ । ६) संवेदन और संवेद्य दोनोंको छोड़कर वासनारहित शान्त होकर रहनेका नाम कर्मत्याग है (६/१ । ३ । २५)।

(८) सर्वत्याग

जबतक सब कुछ नहीं त्यागा जाता तबतक आत्मलाभ नहीं होता। सब अवस्थाओंका परित्याग करनेपर जो शेष रहता है वही आत्मा है (५ । ५८ । ४४)। शुद्ध सर्वत्यागको सर्वदुःखोंका अन्त करनेवाली चिन्तामणि समझना चाहिये; शुद्ध बुद्धिसे उसीकी साधना करनी चाहिये (६/१ । ९० । ५)। जो सब कुछ है, जिससे सब कुछ है, और जो सबका कारण है, उसीमें सबका त्याग कर देनेसे सर्वत्यागकी सिद्धि होती है (६/१ । ८३ । ३०) तीनों कालमें रहनेवाला जगज्जाल जिसने अपने भीतर इस प्रकार देख लिया है जैसे कि मोतीके भीतर तागा, उसने सब कुछ त्याग दिया (६/१ । ९३ । ४९)। जिसने बुद्धिद्वारा सब शंकाओं, सब इच्छाओं और सब निश्चयोंका त्याग कर दिया है वह महात्यागी कहलाता है (६/२ । ११५ । ३४)।

(९) समाधिका अभ्यास

यदि निर्विकल्प समाधिमें स्थिति हो जाय तो अक्षय और निर्मल सुषुप्तिके समान आत्मपदकी प्राप्ति हो जाती है (३ । १ । ३६)। समाधि चुपचाप रहनेका नाम नहीं है। सब आशाओंरूपी तृणोंको भस्म करनेवाली तत्त्वज्ञानरूपी अग्निका नाम समाधि है (५ । ६२ । ८)। समाधि उस प्रज्ञाका नाम है जिसमें चित्त स्थिर हो, नित्य तृप्ति हो और पदार्थोंके असली रूपका ज्ञान हो (५ । ६२ । ९)। विषयोंके प्रति किसी प्रकारकी भी तृष्णा न रहनेका नाम समाधि है (६/२ । ४५ । ४६)।

(१०) लयक्रिया

देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि और क्षेत्रज्ञ जिन-जिन तत्त्वोंसे उत्पन्न होते हैं उनको जानकर उनमें इनको लय करनेका यत्न करना चाहिये (६/२ । १२८ । ४)। इस रीतिसे पहले अपने आपको विराट्में स्थित करो, फिर अव्याकृतमें और फिर परम कारणमें (६/२ । १२८ । ५)। शरीरके पार्थिव भाग मांसादिका पृथ्वीतत्त्वमें विचारद्वारा लय करो, रक्तादिका जलमें, तैजस भागका अग्निमें, वायव्य भागका वायुमें और नाभस भागका आकाशमें। इसी प्रकार एक-एक इन्द्रियको उसके कारण तत्त्वमें लय करो—श्रोत्रको दिक्में, त्वक्को वायुमें, चक्षुको सूर्यमें, जिह्वाको जलमें, घ्राणको पृथ्वीमें (६/२ । १२८ । ६-८), पैरोंको विष्णुमें, पायुको मित्रमें, उपस्थको कश्यपमें, मनको चन्द्रमामें, बुद्धिको ब्रह्मामें—इस प्रकार समस्त देहको उसके कारण तत्त्वोंमें लय करके अपने आपको विराट् समझो (६/२ । १२८ । ९-११)। अब पृथ्वी-तत्त्वको जलमें, जलको अग्निमें, अग्निको वायुमें और वायुको आकाशमें और आकाशको महाकाशमें जो कि सबका उत्पत्ति-कारण है, लय करो (६/२ । १२८ । १६-१७)। वहाँपर योगी लिङ्गशरीरद्वारा क्षणभर स्थित होकर और ब्रह्माण्डके बाहर दृष्टि फैलाकर यह अनुभव करे कि मैं आत्मा हूँ (६/२ । १२८ । १९)। लिङ्ग शरीरको सूक्ष्म अव्याकृतमें जो कि ब्रह्मासे पूर्वकी अवस्थाका नाम है, लीन करना चाहिये (६/२ । १२८ । २०)। यह वह तत्त्व है जिसमें नामरूपका त्याग करके जगत् स्थित रहता है। कोई इसको प्रकृति कहते हैं, कोई माया और कोई परमाणुसमूह, कोई तर्कसे भ्रान्त चित्तवाले इसको अविद्या कहते हैं। उसमें सब पदार्थ लय होकर अव्यक्तरूपसे वर्तमान रहते हैं। इन तीनों अवस्थाओं—(स्थूल, सूक्ष्म और कारण)—के परे भी एक अव्यय चतुर्थ पद है। उसकी प्राप्तिके लिये, उसका ध्यान करके कारण शरीरका उसमें लय करना चाहिये (६/२ । १२८ । २१-२५)।

३—प्राण-निरोध

जैसे पंखेका हिलना बन्द होते ही हवाका चलना बन्द हो जाता है उसी प्रकार प्राणोंकी गति रुक जानेपर मन भी शान्त हो जाता है (६/१ । ६९ । ४१)।

प्राणका स्पन्दन रुकनेसे मन शान्त हो जाता है और मनके शान्त हो जानेपर संसारका लय हो जाता है (५ । ७८ । १५-१६)।

प्राण-निरोधके उपाय

प्राण क्या है? प्राणोंकी प्रगति किस प्रकार होती है? और प्राणायाम कैसे किया जाता है—इन विषयोंकी चर्चा योगवासिष्ठमें खूब विस्तारसे की गयी है (६/१ । २४ । ८-३८; ६/१ । २५ । ३-६०)। यहाँपर स्थलाभावसे केवल उन उपायोंकी गणनामात्र कराते हैं जिनसे कि योगवासिष्ठानुसार प्राणका स्पन्दन रुक जाता है। वे ये हैं—वैराग्य,

परम कारणका ध्यान, व्यसनक्षय, निरोधकी विशेष युक्ति, परमार्थज्ञान (५ । १२ । ८५), शास्त्र और सज्जनोंका सङ्ग, वैराग्य और अभ्यास, सांसारिक प्रवृत्तियोंसे मनको हटाना (५ । ७८ । १८), इच्छित वस्तुका ध्यान, एक तत्त्वका अभ्यास (५ । ७८ । १९), दुःख हरनेवाले पूरकादि (पूरक, कुम्भक और रेचक) प्राणायामोंका गहरा अभ्यास, एकान्तमें ध्यान (५ । ७८ । २०), ॐकारका उच्चारण करते-करते शब्द-तत्त्वकी भावना, संवित्‌को सुषुप्तिमें लाना (५ । ७८ । २१), रेचकके अभ्याससे प्राणको आकाशपर्यन्त विस्तृत करना (५ । ७८ । २२), पूरकके अभ्याससे मेरुके समान स्थिर हो जाना (५ । ७८ । २३), कुम्भकके अभ्याससे प्राणका स्तम्भित करना (५ । ७८ । २४), तालुमूलपर स्थित घण्टीको जिह्वासे यत्नपूर्वक दबाकर ऊर्ध्वरन्ध्रमें प्राण ले जाना (५ । ७८ । २५), संवित्‌को शून्य आकाशमें, जहाँपर कोई कलना नहीं है, ले जाकर शान्त करना (५ । ७८ । २६), नासाग्रसे द्वादशाङ्गुलपर बाहर शुद्ध आकाशमें संवित्‌को लीन करना (५ । ७८ । २७), भ्रुवोंके मध्यमें दृष्टि लीन करके शुद्ध चेतनमें स्थित होना (५ । ७८ । २९), ऊर्ध्वरन्ध्रमें प्राण ले जाकर तालुसे बारह अङ्गुल ऊपर प्राणको शान्त करना (५ । ७८ । २८), जिसमें ज्ञानका उदय हो जाय; ठीक उसी समय उसमें दृढ़ भावसे निश्चित होना और किसी भी विकल्पसे विचलित न होना (५ । ७८ । ३०), चिरकालतक जिस पदार्थकी वासना रही हो उसकी शून्य भावनासे मनको वासनारहित करके क्षीण करना और शुद्ध संवित्‌में ध्यान लगाना (५ । ७८ । ३१)। इनके सिवा प्राणनिरोधकी और भी अनेक युक्तियाँ हैं जो नाना देशोंमें प्रचलित हैं और अनेक गुरुओंद्वारा बतायी गयी हैं (५ । ७८ । ३९)। इस प्रकार प्राण-निरोधके अभ्याससे प्राणका लय होनेपर मनकी क्रिया शान्त हो जाती है और निर्वाणपद ही शेष रह जाता है (५ । ७८ । ४६)।

प्राणविद्याके अतिरिक्त योगवासिष्ठमें कुण्डलिनी-विद्याका भी विस्तारपूर्वक वर्णन है (६ । ८० । ३६-४८; $\frac{६}{१}$ । ८१ । १-९; $\frac{६}{१}$ । ८१ । ६२-७३; $\frac{६}{१}$ । ८२ । २-१३; $\frac{६}{१}$ । ८० । ३१-३५; $\frac{६}{१}$ । ८१ । ४५-५६; $\frac{६}{१}$ । ८२ । २९—३३)। कुण्डलिनीविद्याका ज्ञान होनेपर कुण्डलिनी शक्तिको जाग्रत् करके उसके द्वारा योगी अनेक प्रकारकी सिद्धियाँ प्राप्त कर सकता है।

योगकी सात भूमिकाएँ

संसारके अनुभवसे मुक्ति पाने और परमानन्दका अनुभव प्राप्त करनेके योग नामक मार्गकी योगवासिष्ठके अनुसार सात भूमिकाएँ हैं। जो जीव प्रयत्नशील होते हैं वे उन सबको थोड़े ही समयमें पार कर लेते हैं और जो अधिक प्रयत्नशील नहीं होते उनको जन्म-जन्मान्तर लग जाते हैं। इन भूमिकाओंका वर्णन योगवासिष्ठमें कई स्थानोंपर (३ । ११८; $\frac{६}{१}$ । १२०; $\frac{६}{१}$ । १२६) आया है। एक स्थानपर उनका संक्षिप्त वर्णन इस प्रकार है। ज्ञानकी सात भूमिकाएँ हैं—१-शुभेच्छा, २-विचारणा, ३-तनुमानसा, ४-सत्त्वापत्ति, ५-असंसक्ति, ६-पदार्थाभावनी और ७-तुर्यगा। इन सातोंके अन्तमें मुक्ति है जिसको प्राप्त कर लेनेपर कोई दुःख नहीं रहता (३ । ११८ । ७)।

१—शुभेच्छा—संसारसे वैराग्य हो जानेपर जब मनुष्य अपनेको अज्ञानी समझकर शास्त्र और सज्जनोंकी सङ्गति करके सत्यका ज्ञान प्राप्त करनेकी इच्छा करता है, उस अवस्थाका नाम शुभेच्छा है (३ । ११८ । ८)।

२—विचारणा—शास्त्र और सज्जनोंके सम्पर्कसे और वैराग्य और अभ्याससे सदाचारमें जब प्रवृत्ति होती है, उस अवस्थाका नाम विचारणा है (३ । ११८ । ९)।

३—तनुमानसा—शुभेच्छा और विचारणाके अभ्याससे इन्द्रियोंके विषयोंमें असक्तता होनेसे मनके सूक्ष्म हो जानेका नाम तनुमानसा है (३ । ११८ । १०)।

४—सत्त्वापत्ति—पूर्व तीनों भूमिकाओंके अभ्याससे और चित्तके विषयोंसे पूर्णतया विरक्त हो जानेपर सत्य आत्मामें स्थित हो जानेका नाम सत्त्वापत्ति है (३। ११८।११)।

५—असंसक्ति—चारों भूमिकाओंके परिपक्व हो जानेपर जब पूर्णतया मनमें असक्ति उत्पन्न हो जाती है और आत्मतत्त्वमें दृढ़ स्थिति प्राप्त हो जाती है तो उस अवस्थाका नाम असंसक्ति है (३ । ११८ । १२)।

६—पदार्थाभावनी—पूर्व पाँचों भूमिकाओंके अभ्याससे और आत्मामें निश्चल स्थिति हो जानेसे जब आन्तर और बाह्य वस्तुओंके अभावकी दृढ़ भावना हो जाती है उस स्थितिका नाम पदार्थाभावनी है। इसकी सिद्धि तब होती

है जब कि परमात्माकी सत्ता और पदार्थोंकी असत्ताका बहुत समयतक यत्नपूर्वक अभ्यास किया जाय (३ । ११८ । १३-१४)।

७—तुर्यगा-पूर्व छः भूमिकाओंके अभ्याससे और पदार्थोंका अनुभव न होनेसे अपने असली स्वरूपमें निरन्तर स्थित रहनेका नाम तुर्यगा है। जीवन्मुक्त लोगोंको इस अवस्थाका अनुभव होता है। विदेहमुक्ति इस अवस्थासे परे है (३ । ११८ । १६)।

गीतामें योगका स्वरूप

(लेखक—श्रीकृष्णप्रेमभिखारी)

आजकल योगकी चर्चा सर्वत्र चल रही है परन्तु लोग बहुधा यह भूल जाते हैं कि योगका सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ गीता है। अवश्य ही पातञ्जल योगसूत्र, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता तथा अन्य ऐसे धर्मग्रन्थोंमें योगका वर्णन आया है, परन्तु उनमें गीता-जैसा न विस्तार ही है न प्रामाणिकता ही। वे सम्प्रदाय-विशेषके ग्रन्थ हैं। गीताजीके सामने तो सभी सम्प्रदायके आचार्योंने सिर झुकाया है और इसे प्रामाणिक माना है। गीता वेदान्तकी प्रस्थान-त्रयीमें एक है। कोई भी आचार्य, चाहे जिस सम्प्रदायका वह क्यों न हो, अपने विचारोंद्वारा तबतक कुछ भी प्रभाव नहीं डाल सकता जबतक उसके कथनका समर्थन गीता नहीं करती। केवल भारतवर्षके ही नहीं, अपितु संसारके समग्र उत्कृष्ट धर्मग्रन्थोंमें,—(ऐसे ग्रन्थोंकी संख्या बहुत अधिक नहीं है) जहाँतक मेरी बुद्धि जाती है, उच्च योगके सम्बन्धमें कुछ ही ऐसे ग्रन्थ मिलेंगे जो गीताके समकक्ष माने जायँ! यह तो निस्सन्देह कहा जा सकता है कि गीतासे बढ़कर योगविषयक कोई ग्रन्थ है ही नहीं। इसी परम उच्चयोगके सम्बन्धमें बहुत पहले याज्ञवल्क्य मुनिने कहा था—'यह वह प्राचीन दुर्गम सँकरीला मार्ग है जो बहुत दूरतक फैला हुआ है।'

इसमें सन्देह नहीं कि गीताका अभिप्राय योगकी शिक्षा देना है। आरम्भसे अन्ततक सभी अध्यायोंका नाम 'योग' विशेष है और भगवान् श्रीकृष्णको 'योगेश्वर' कहा गया है। 'योग', 'योगी' और 'युक्त' शब्दका व्यवहार गीतामें शायद सबसे अधिक हुआ है और छठे अध्यायके ४६ वें श्लोकमें तो 'योगी' को साधकोंमें सर्वोत्तम बतलाते हुए भगवान्ने अर्जुनको योगी बननेके लिये आज्ञा दी है।

परन्तु यहाँ एक कठिनाई उपस्थित होती है। योग-परम्परामें कई प्रकारके योगका उल्लेख मिलता है—जैसे ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, हठयोग इत्यादि इत्यादि। इनमेंसे गीता किस योगका समर्थन करती है और किसे सर्वश्रेष्ठ मानकर इतनी प्रशंसा करती है? इसके साथ ही एक और प्रश्न उपस्थित होता है। क्या गीता विभिन्न योगोंको समान मानती हुई किसीका भी अनुगमन श्रेयस्कर मानती है अथवा यह किसी एक 'योग'की शिक्षा देती है? यदि गीतामें किसी योगविशेषकी शिक्षा है तो वह ऊपर लिखे हुए योगोंमें किससे मेल खाता है?

गीताके भाष्यकारोंने इस प्रश्नको और भी उलझन और अन्धकारमें डाल दिया है। ज्ञान, भक्ति और कर्म—जिस मार्गमें उनकी अभिरुचि थी, अपने सम्प्रदायविशेषके सिद्धान्तोंका प्रतिपादन करनेके लिये उन्होंने गीताका उसी प्रकार अर्थ करके स्वानुमोदित 'योग'की व्याख्या गीताद्वारा करायी है। परिणाम यह हुआ कि साधारण व्यक्ति भाष्यकारोंकी इस खींचतानको अनुभव करते हुए इसी निष्कर्षपर पहुँचते हैं कि गीता सभी प्रकारके योगोंका समानरूपसे आदर करती है और इस दशामें उत्तम यही है कि अपनी व्यक्तिगत रुचि और प्रवृत्तिके अनुसार किसी एक योगका अनुसरण किया जाय! इसमें तो भाष्यकारोंकी अपेक्षा वह साधारण व्यक्ति ही अधिक बुद्धिमान् निकला। परन्तु उससे भी अच्छी बात तो यह है कि राग-द्वेषसे रहित होकर, तथा अपने जन्मगत तथा संस्कारगत अथवा स्वेच्छासे ग्रहण किये हुए सम्प्रदायका आग्रह छोड़कर अपनी अन्तर्दृष्टि (Intuition) से मूलग्रन्थका अनुशीलन किया जाय। इस अन्तर्दृष्टिकी शक्तिके सम्बन्धमें प्लॉटिनस (Plotinus) का कथन है कि 'यह एक ऐसी शक्ति है जो प्राप्त तो सभीको है, परन्तु जिसका उपयोग

कम ही लोग करते हैं।' (a faculty which all possess but few use.) यह एक ऐसी शक्ति है जो व्यवहारमें लानेसे अधिकाधिक बढ़ती है और चुपचाप छोड़ देनेसे घट जाती है।

नीचेकी पंक्तियोंमें जो कुछ निवेदन किया जा रहा है उसमें युक्तियुक्तताके अतिरिक्त और कोई प्रमाण नहीं है। मैंने व्यक्तिगत अनुभवोंकी पुस्तकें देखी हैं और शास्त्रीय दलीलोंकी अपेक्षा उनसे मुझे बहुत लाभ हुआ है। मैंने इस लेखमें उस रीतिसे काम नहीं लिया है जिसके द्वारा किसी पुस्तक या कई पुस्तकोंमें समन्वय स्थापित करनेकी दृष्टिसे ही शब्दोंके अर्थमें तोड़-मरोड़ और खींचातानी की जाती है। यह तो स्पष्ट ही है कि गीताका घनिष्ठ सम्बन्ध उपनिषदों, महाभारत और सम्भवतः ब्रह्मसूत्रोंसे* है। अस्तु, कोई कारण नहीं कि इन ग्रन्थोंके अतिरिक्त अन्यान्य ग्रन्थोंसे भी गीताका बलात् समन्वय स्थापित किया जाय!

गीताके अठारह अध्याय तीन भागोंमें विभक्त हैं—और प्रत्येक विभागमें छः अध्याय हैं। यदि ध्यानसे देखा जाय तो यह स्पष्ट दिखायी देगा कि प्रत्येक छः अध्यायोंमें एक नवीन उपदेश है। पहले छः अध्यायोंमें भगवान् श्रीकृष्णने प्रायः पाँच प्रकारकी साधनाप्रणालीका वर्णन किया है जो उपर्युक्त योग-साधनाके एक-न-एक अङ्गसे मेल खाता है। अगले छः अध्यायोंमें भगवान्ने अपने उपदेशका मूल अथवा गीताका हृदय खोलकर रख दिया है और अपने शिष्यको दिव्य दृष्टि प्रदान की है। अन्तके छः अध्यायोंमें भगवान् श्रीकृष्णने कुछ विशिष्ट और दुरूह सिद्धान्तोंकी मीमांसा की है जिन्हें समझना योगको पूर्णतः व्यवहारमें लानेके लिये अत्यन्त आवश्यक है। कुछ और विस्तारसे देखें तो दूसरे अध्यायमें सांख्ययोगकी प्रणालीका विशद वर्णन है। इसका सम्बन्ध सीधे ज्ञानयोगसे है, परन्तु इसे पीछे लिखी हुई ईश्वरकृष्णकी सांख्यकारिकासे मिलाना ठीक न होगा। बहुतोंने ऐसा ही किया है, परन्तु वैसा करना ठीक नहीं है। गीतोक्त सांख्ययोग आजकलका वेदान्तीय ज्ञानयोग भी नहीं है। उसकी व्याख्या तो महाभारतमें ही मिलेगी जिसमें कई प्रकारके सांख्यकी समीक्षा की गयी है और जिसके द्वारा ही गीतामें प्रयुक्त 'सांख्य' शब्दका अर्थ खुलेगा। यहाँ हमारा अभिप्राय इतना ही प्रकट करनेसे है कि गीतोक्त सांख्ययोग ऐसा योग है जो तत्त्वज्ञानके द्वारा प्राप्त होता है और जिसमें पूर्ण नैष्कर्म्य होता है।

तीसरे अध्यायमें कर्मयोगका विषय है। यहाँ फलेच्छाको त्यागकर विहित कर्मको कर्तव्यके रूपमें करनेका आदेश है। चौथे अध्यायका नाम है ज्ञानयोग। पाँचवें अध्यायमें संन्यासद्वारा योगसाधनकी बात कही गयी है। छठा अध्याय, जिसका नाम 'अभ्यासयोग' है (कहीं-कहीं इस अध्यायका नाम 'ध्यानयोग' अथवा 'अध्यात्मयोग' भी मिलता है), प्रायः उन्हीं बातोंका विवेचन करता है जो 'राजयोग' में आती हैं।

यहाँ एक बात विशेषरूपसे ध्यान देनेकी है कि चौथे अध्यायके आरम्भमें भगवान् श्रीकृष्ण उस योगको जिसकी वह शिक्षा दे रहे हैं, 'अव्यययोग' कहते हैं, (इमं योगं अव्ययम्) और यह भी बतलाते हैं कि हम ही इस योगके आदि विधायक हैं। इसके अनन्तर उन्होंने इस योगके आचार्योंकी अत्यन्त पुरातन परम्परा भी बतला दी है। यहाँ यह स्मरण रखनेकी बात है कि भगवान्ने इस स्थलपर एक ही अव्यययोगकी बात कही है, न कि विविध योगोंकी। यह योग केवल इसी अध्यायमें नहीं है, क्योंकि इसी अध्यायके तीसरे श्लोकमें भगवान्ने कहा है कि पहले जो कुछ भी हम कह आये हैं वह सब इसमें है!

सबसे अर्थपूर्ण श्लोक, इस सम्बन्धमें, इस अध्यायका दूसरा श्लोक है जिसमें यह बात कही गयी है कि वही अव्यय पुरातन योग दीर्घ कालके पश्चात् इस संसारमें क्षयको प्राप्त हुआ और गुरु-शिष्य-परम्परासे क्षय होते-होते नष्ट हो गया। यह उक्ति मेरे विचारमें बड़े ही महत्त्वकी है, क्योंकि इससे यह मालूम होता है कि जिस योगकी शिक्षा सनातन श्रीकृष्णने विवस्वान्को दी थी वह योग सबका समावेश करनेवाला एक ही योग था। वह केवल 'योग' था, उसमें और कोई ऐसा विशेषण नहीं था जैसे विशेषण आजकल 'योग' शब्दमें आकर जुटे हैं। गुरु-शिष्य-परम्परासे यह योग ज्यों-ज्यों आगे चला त्यों-त्यों उसमें शाखा-प्रशाखाएँ फूटने लगीं, क्योंकि भिन्न-भिन्न शिष्योंके भिन्न-भिन्न स्वभाव और अधिकार होनेसे एक ही योगकी अङ्गभूत अनेक बातोंमेंसे किसीको कोई बात सबसे अच्छी लगी तो किसी दूसरेको कोई दूसरी बात। अपनी-

* गीता अ० १३, श्लोक ४ पर शाङ्करभाष्य देखिये।

अपनी समझ और स्वभावके अनुरूप किसीने ज्ञानको प्रधान माना तो किसीने भक्तिको और किसीने कर्मको, क्योंकि किसीमें सिरकी प्रधानता हुई तो किसीमें हृदयकी और किसीमें हाथोंकी। इस प्रकार एक ही सर्वव्यापी योगके अनेक टुकड़े हो गये और ये टुकड़े एक-एक योग बन बैठे। ऐसे आंशिक योग अच्छे होनेपर भी हैं एकदेशीय ही और उनसे आत्माकी समृद्धि और विविधतामें कुछ-न-कुछ ठेस लगती है।

यह जो योगका टुकड़े-टुकड़े हो जाना है इसीको भगवान् श्रीकृष्ण इस रूपमें कहते हैं कि वह योग नष्ट हो गया; (क्योंकि बात भी यही है कि उनके समयमें इन एकदेशीय योगोंके आचार्योंकी भरमार थी, जैसा कि गीतासे ही प्रकट होता है) और इन सब एकदेशीय योगोंको एक योगशिक्षामें समन्वित करके वही पुरातन अव्यययोग अर्जुनको शिक्षा देते हुए पुनः स्थापित कर रहे हैं और वही योग गीताकी मुख्य शिक्षा है और वह विशेष करके द्वितीय षट्कमें है।

सबसे पहले अब यह देखें कि पहले छः अध्यायोंमें जिन एकदेशीय योगोंका वर्णन हुआ है उनको भगवान् कैसे निपटाते हैं। पहले अध्यायको तो छोड़ दीजिये, इसलिये नहीं कि 'इसमें कुछ नहीं है'—इसमें बहुत कुछ है, पर यहाँ *जिस विषयकी चर्चा चल रही है उसके साथ* पहले अध्यायका कोई सम्बन्ध नहीं है। दूसरे और तीसरे अध्यायमें, और फिर अन्यत्र भी श्रीकृष्ण बड़े यत्नके साथ (कर्म-)योगियोंके निष्काम कर्मके साथ सांख्योंके निष्कर्म तत्त्वज्ञानको मिला रहे हैं और यह बतला रहे हैं कि 'सांख्य और योग पृथक्-पृथक् हैं, ऐसा बालक कहा करते हैं, पण्डित नहीं।' इससे भी बढ़कर बात यह है कि प्रत्येक अध्यायके अन्तमें भगवान् इन दोनों योगपद्धतियोंको पूर्ण करनेके लिये अपने-आपको परमेश्वर बतलाकर अपनी ओर ध्यान दिलाते हैं, *क्योंकि इसके बिना योग अपूर्ण ही रह जाते हैं। यथा, द्वितीय अध्यायके ५० वें और ६१ वें श्लोक*में भगवान्‌के दर्शन करने और भगवत्परायण (मत्परः) होनेकी बात विशेषरूपसे कही गयी है और इसे सांख्योंके तत्त्वज्ञानमें जोड़कर उसे पुष्ट किया गया है, अन्यथा इसकी उस तत्त्वज्ञानमें उपेक्षा-सी ही थी। कर्मयोगियोंको भी यह बात याद दिलायी गयी है कि केवल कर्तव्य कर्म करना ही पर्याप्त नहीं है—कर्तव्य भी किसको कहेंगे?—यह बड़ा ही सन्दिग्ध शब्द है जिसकी व्याप्तिका कोई ठिकाना नहीं अथवा शास्त्रोक्त नित्य-नैमित्तिक कर्म ही केवल इसका अर्थ हो जाता है। इसलिये केवल कर्तव्यका भाव होनेसे ही काम नहीं चलता, उसमें ईश्वरार्पणबुद्धि होनी चाहिये, यह बात गीताने जोड़ दी है (मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्य)।

चौथे अध्यायके ज्ञानियोंको यह बात याद दिलायी गयी है कि भगवान्‌के दिव्य जन्म-कर्मका ज्ञान होना आवश्यक है और ज्ञानियोंको फलासक्तिरहित होनेपर भी और इस रूपसे सूक्ष्मतया कर्मरहित होनेपर भी कर्ममें प्रवृत्त होना चाहिये (कर्मण्यभिप्रवृत्तः)। ज्ञानियोंके ज्ञानकी परिसमाप्ति भी यही बतलायी गयी है कि सब जीव भगवान्‌के अन्दर दीखने लगें। पाँचवें अध्यायके संन्यासयोग-मार्गियोंको भी यह सीखना है कि संन्यास कर्मका नहीं बल्कि कर्मफलका होना चाहिये, और फिर अन्तिम श्लोकमें उन्हीं 'सुहृदं सर्वभूतानाम्' भगवान्‌की बात आती है।

अन्तमें, छठे अध्यायमें राजयोगीको यह बात बतायी जाती है कि जिस आनन्दकी खोजमें राजयोगी है वह आनन्द श्रीकृष्णमें मिलता है (श्लोक १५) और फिर एक बार योगका अन्त दिखाया जाता है श्रीकृष्णके दर्शनमें (श्लोक ३० और ३१) जो प्राणिमात्रके हृदयमें विराज रहे हैं, जिनके बिना योग अपने ही सुखकी खोजका स्वार्थभरा धन्धा हो जाता है जिसमें दीन-दुखी प्राणियोंका आर्त्तनाद भी नहीं सुनायी देता। इस प्रकारका भीतरी स्वार्थ जो कैवल्यप्राप्तिमें केवल अपने ही दुःखका अन्त चाहता है, *सामान्य प्रकारके राजयोगके मार्गमें बड़ा भारी भय है; राजयोगी इस गड्ढेमें न गिरे,* इसलिये श्रीकृष्ण अपने-आपको इस योगका केन्द्र और हृदय माननेकी आवश्यकता बतलाते हैं। कारण, जब यह बात समझमें आवेगी कि श्रीकृष्ण सब प्राणियोंके भीतर हैं तब योगीसे दूसरोंके दुःखकी उपेक्षा और केवल अपने ही मोक्षकी *चिन्ता न बन पड़ेगी।*

इस प्रकार अपने पुराने सनातन योगके विच्छिन्न अङ्गोंको फिरसे जोड़कर भगवान् आगेके छः अध्यायोंमें *यह बतलाते हैं कि किस प्रकारसे भगवान्‌का यह मूलसूत्रात्मक और समन्वय-साधक* ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है तथा उस ज्ञानका क्या लक्षण है; क्योंकि उस ज्ञानका

लक्षण केवल यह जानना ही नहीं है कि द्वापरके अन्तमें भगवान् मनुष्यरूपमें पृथ्वीतलपर अवतीर्ण हुए और वह पीताम्बर पहने और पीतपट ओढ़े थे। इसलिये अब वह इस ज्ञानको बतलाना इन अर्थपूर्ण शब्दोंके साथ आरम्भ करते हैं—

मय्यासक्तमनाः पार्थ योगं युञ्जन्मदाश्रयः।
असंशयं समग्रं मां यथा ज्ञास्यसि तच्छृणु॥

'हे पार्थ! मुझमें मन लगाकर और मेरा ही आश्रय करके योगमें लगकर तुम जिस प्रकार मुझे निःसंशय समग्ररूपसे जानोगे वह (अब) सुनो।'

यह मुख्य और अखिल महत्त्वपूर्ण ज्ञान ऐसा है 'जिसे जाननेके बाद कोई बात संसारमें जाननेकी नहीं रह जाती,' यही बात ७वें और ८वें अध्यायमें समझायी गयी है। यह ज्ञान कितना दुर्लभ है इसका कथन (अ०७,श्लोक ३ और १९), भगवान्के भक्तोंके प्रकार, अपनी प्रकृतियोंके साथ उनका सम्बन्ध, उनका मन्त्र, उनका परमधाम और उसका रास्ता, ये सब बातें सुस्पष्टरूपसे कही गयी हैं। बड़े सीधे-सादे शब्द हैं, पर उनके भीतर अथाह-सी गहराई है जो ऊपरी दृष्टिमें नहीं आती।

यह परम ज्ञान, जिसे भगवान् राजगुह्य कहते हैं, इसके बादके अध्यायमें भी आगे चला है। इसे स्पष्ट ही 'गुह्यतम' कहा गया है और इसका वर्णन करनेमें भगवान्को श्लोक ४ और ५ में परस्पर विरुद्ध-सी बात विवश होकर कहनी पड़ी है। इससे यह मालूम होता है कि यह ज्ञान केवल बौद्धिक ज्ञान नहीं है बल्कि कोई ऐसा ज्ञान है जो आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टिसे ही धारण किया जा सकता है। दूसरे श्लोकमें भी एक ऐसा ही अर्थपूर्ण शब्दप्रयोग है। वह है 'प्रत्यक्षावगमम्' अर्थात् 'प्रत्यक्ष जाननेयोग्य'। इस शब्द-प्रयोगका महत्त्व असाधारण है। यह इस बातको घोषित करता है कि यह अमूल्य ज्ञान, यह राजविद्या, कोई अन्धश्रद्धाकी बात नहीं है जो आँख मूँदकर मान ली जाय; बल्कि जो कोई इस रास्तेपर चलेगा वह इसे प्रत्यक्ष देख और अनुभव कर सकेगा। यह कथन केवल सत्यका ही कथनमात्र है और यह मनुष्यकी स्वतन्त्रताका दिव्य अधिकारपत्र है जिसके सामने केवल विश्वासका धन्धा करनेवाले सम्प्रदायोंकी कूपमण्डूकता कहीं टिकने नहीं पाती और जो 'मरे हुओं' को भी डंकेकी चोट पुकारता और कहता है, 'जागो, उठो और इस रास्तेपर चलो, क्या कब्रमें गड़े पड़े हो!'

फिर देखिये, अध्यायके अन्तमें वह महान् श्लोक (अ० ९। ३४) जो गीताका एक ही श्लोक है जो गीतामें (कुछ नहींसे अन्तरके साथ) दो बार आता है। पर इसके बारेमें पीछे कहेंगे।

दसवें अध्यायका महत्त्व अर्जुनके १७ वें श्लोकवाले प्रश्नसे प्रकट होता है। अर्जुन पूछता है कि सर्वव्यापक भगवान्का ज्ञान मैं कैसे जानूँ और किन-किन उपायोंसे मैं उनका ध्यान करूँ और श्रीकृष्ण उत्तर देते हुए अन्तरात्माकी अन्तर्दृष्टिको जगानेका उपाय बतलाते हैं और इस प्रकार अपने शिष्यको वह महान्, उत्तुङ्ग, व्यापक और आश्चर्यजनक दृश्य देखनेके लिये तैयार करते हैं जो इसके बादके अध्यायमें उसकी आश्चर्यभरी दृष्टिपर आ गिरता है जैसा कि आज भी इस पथके पथिकोंकी चकित दृष्टिपर, ठीक समयसे, ऐसा दृश्य आया करता है।

इस भीषण अनुभवके बाद अर्जुनकी घबराहट जब दूर हुई तब बारहवें अध्यायमें भगवान्ने उसे भक्तितत्त्वामृत पान कराया। यह भक्तितत्त्व इस अध्यायके पूर्व भी सब अध्यायोंमें, दूधमें मक्खनरूपसे, रहा है और यहाँ वह मक्खन ही निकालकर आगे रक्खा गया है। भक्ति कैसी होती है और उसके क्या-क्या लक्षण हैं, इसका सुस्पष्ट वर्णन तेरहवें श्लोकसे अन्ततक किया गया है। जो कोई भक्ति करना चाहते हों वे इस वर्णनको मननपूर्वक पढ़ें और उस सच्ची भक्तिको सीख लें जो भक्ति नामसे कभी-कभी पुकारी जानेवाली फेनिल भावुकतासे सर्वथा भिन्न वस्तु है। एक और महापुरुषने ठीक ही कहा है कि 'प्रभु! प्रभु! चिल्लानेवाला हर कोई इस राज्यमें प्रवेश न कर सकेगा, वही प्रवेश करेगा जो वैकुण्ठधामवासी मेरे पिताकी इच्छाके पीछे चलेगा।'

योग बता दिया, अन्तश्चक्षु खोल दिया, विराट्-दर्शन भी करा दिया। सब कुछ हुआ, अब कुछ संकेत बताना रह गया जिनसे शिष्य बताये मार्गसे चल सके और दिये ज्ञानका अभ्यास कर सके। अन्तके छः अध्याय इसी कामके लिये हैं और केवल अठारहवें अध्यायके अन्तमें मुख्य प्रतिपाद्य विषय उपसंहाररूपसे आता है। संक्षेपमें, पर कभी न भूलनेवाले शब्दोंमें, भगवान्ने अपने उपदेशकी मुख्य

बातें सारांशरूपसे कही हैं और तब अपनी सम्पूर्ण शक्तिके साथ एक छोटे-से श्लोकमें अपने सम्पूर्ण मार्गका सारतत्त्व, अपने उपदेशका महावाक्य बता दिया है—

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे॥

'मेरे मनमें अपना मन मिला दो, मेरे भक्त हो जाओ, मेरा यजन करो, मुझे प्रणाम करो। मैं तुम्हें वचन देता हूँ कि मुझको ही प्राप्त होगे, क्योंकि तुम मेरे प्रिय हो।'

हम सब प्रायः गीताके श्लोकोंको अपनी कल्पनाओंके अनुरूप घुमा-फिरा लिया करते हैं। कुछ लोगोंका यह दावा है कि गीताका सारतत्त्व दूसरे अध्यायके पचासवें श्लोकके 'योगः कर्मसु कौशलम्' (योग नाम है कर्ममें जो कुशलता है उसका), इन्हीं शब्दोंमें आ गया है। कुछ दूसरे लोग यह बतलाते हैं कि गीताका महावाक्य तीसरे अध्यायका सतरहवाँ श्लोक है। पर सच पूछिये तो भगवान्‌के शब्द इतने स्पष्ट हैं कि कहीं कोई युक्तियुक्त सन्देह रह जानेकी कोई गुंजाइश ही नहीं है। ऊपर जो श्लोक दिया हुआ है उसकी यह बात है कि यही श्लोक राजगुह्यवाले अध्यायके अन्तमें प्रायः इसी रूपमें आया है और फिर सम्पूर्ण उपदेशके पश्चात् यही श्लोक इस भूमिकाके साथ आता है कि अब हम तुमसे 'परमं वचः' कहते हैं। इससे तो बात इतनी स्पष्ट हो जाती है कि शंकाके लिये कोई स्थान ही नहीं रहता। इस श्लोकमें सम्पूर्ण योगका सारतत्त्व—भगवान्‌की शिक्षाका सारा मर्म आ गया है। इसे हम अच्छी तरह समझ लें, क्योंकि इसमें सबका सारांश है।

मनुष्यका स्वभाव त्रिविध है—बौद्धिक, भावुक और कर्मशील—मस्तिष्क, हृदय और हाथ। ये तीन अंग सभी मनुष्योंमें होते हैं, किसीमें किसी अंगका विकास कम और किसीका अधिक होता है और किसी-किसीमें तो इनका परस्पर कोई सामञ्जस्य ही नहीं रहता—इतना बेहिसाब गठन इनका होता है। ये तीनों प्रायः सांसारिक पदार्थोंमें लगे रहते हैं। इन्हें बाह्य पदार्थोंसे निकालकर परमभावमें, परमप्रकाशमें, निष्कलंक एकमेवाद्वितीयमें, स्वयं सनातन श्रीकृष्णकी सेवामें लगाकर दिव्य बनाना होगा।

सबसे पहले भगवान्‌को जानना होगा, क्योंकि मन-बुद्धि उनकी कर देना है (मन्मना भव)। यह पहली बात है, क्योंकि उन्हें जाने बिना न तो उनसे प्रेम किया जा सकता है, न उनकी सेवा की जा सकती है और जैसा कि श्रुति कहती है, 'उनके ज्ञानके बिना मुक्तका कोई रास्ता नहीं है' (नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय)।

दूसरी बात है उनसे प्रेम करना (मद्भक्तः), क्योंकि प्रेमरहित ज्ञान कोई ज्ञान नहीं। इसलिये हृदयको दिव्य बनाना होगा और सिरको भी।

तीसरी बात है, कर्मरूपसे उनकी सेवा करनी होगी; क्योंकि जिस प्रेमसे कर्मका स्रोत नहीं निकलता वह सच्चा प्रेम नहीं है। सब कर्मोंको उन भगवान्‌की सेवामें लगाकर यज्ञरूप बनाना होगा जो सब प्राणियोंमें निवास करते हैं और जो हजारों, लाखों शरीरोंके हृदयोंमें बैठकर उनके आकाश-पाताल एक करनेवाले हृदयद्रावक आर्तनाद सुना करते हैं और अपनी पक्षपातरहित दृष्टिसे यह देखा करते हैं कि कौन है वह मेरा भक्त बननेकी इच्छा करनेवाला जो इस सेवाके लिये तैयार खड़ा है। इसमें कोई सन्देहकी बात नहीं है कि जंगलका कोई दीन वन्य पशु अपने बच्चोंका मारा जाना देखकर जो रोता है वह यथार्थमें वह नहीं रोता, भगवान् हृदयमें बैठे उस कृत्यको अंकित करते हैं और समयके पूरा होनेपर मारनेवालेको उसका बदला चुकाते हैं।

अन्तमें यह आज्ञा है कि भगवान्‌के चरणोंमें प्रणाम करो, अपना आपा—अपना हर तरहका अहंकार निकालकर फेंक दो और उनके चरणोंकी धूलमें लोट जाओ; क्योंकि प्रणामका वास्तवमें यही अर्थ है, मन्दिरोंमें जाकर केवल बाह्य प्रणाम करना नहीं। आपा छायामात्र भी न रह जाय, यदि हम उनके पास पहुँचना चाहते हैं।

यही गीताका हृदय है, योगोंका योग है और जैसा कि हमलोग देख चुके, यह वह योग है जो मानव प्रकृतिके सब अंगोंको एक सूत्रमें ले आता है। इसके बिना योग क्या! ऐसा विकास किस कामका जिसमें सब अंगोंका सामञ्जस्य न हो? सभी अंग शुद्ध, पवित्र और दिव्य बनें। इसपर यदि कोई कहे कि यह बड़ा कठिन और दुर्गम रास्ता है तो इसका उत्तर यह है कि इसके सिवा और कोई रास्ता नहीं है, क्योंकि भगवान् श्रीकृष्ण स्वयं ही बतलाते हैं कि 'अनेक जन्मोंके पश्चात् ज्ञानी पुरुष मेरे पास आता है।' अभी या पीछे सबको इसी 'दुर्गं पथम्' पर—इसी 'क्षुरस्य धारा निशिता' पर चलना होगा। हाँ, इतनी निश्चिन्तता तो है कि चलते हुए पाँवोंसे चाहे कितना ही रक्त निकले

और हृदयका साहस टूटे, इसमें सन्देह नहीं कि भगवान् सदा हमारे पार्श्वमें हैं—'हमारे श्वासोच्छ्वाससे भी अधिक पास, हाथ-पैरोंसे भी अधिक समीप हैं' और अज्ञात आरम्भसे लेकर अनन्त अन्तवाले इस लम्बे रास्तेपर एक क्षणके लिये भी हमें कभी अकेला नहीं छोड़ते।

६६ वें श्लोकपर मैंने कुछ नहीं लिखा। इसका कारण यह है कि इसका अर्थ और कोई नहीं समझता, सिवा उन लोगोंके जो उच्च स्थितिको प्राप्त हो चुके हैं और इसलिये मैं उस अत्युज्ज्वल प्रतिज्ञाको अपने दुर्बल वचनोंसे मलिन नहीं करना चाहता।

गुरुजनोंको प्रणाम, प्रणाम उन मुनिजनोंको जो उस पार हैं, प्रणाम उन लोगोंको जिनका ज्ञान संसारको आलोक दिखाता है, और जिनके चरणोंमें जो कुछ सत्य इन शब्दोंमें हो वह सादर समर्पित है।

गीतामें योगके अनेक अर्थ

(लेखक—दीवानबहादुर के० एस० रामस्वामी शास्त्री बी० ए०)

हिन्दूतत्त्वज्ञान और हिन्दूजीवनमें 'योग' शब्द सर्वत्र व्याप्त है। श्रीमद्भगवद्गीताके अन्तिम श्लोकमें भगवान् 'योगेश्वर' कहे गये हैं। जिन मंगलमय शब्दोंमें भगवान्का वर्णन किया जा सकता है, ऐसे सब शब्द गीताके दसवें अध्यायमें अर्जुनके 'परं ब्रह्म परं धाम' आदि भगवदावाहनमें बड़े ही आश्चर्यजनक ढंगसे एकत्र हो आये हैं। इस आवाहन-स्तुतिसे अधिक उदात्त या आकर्षक स्तुति सम्पूर्ण साहित्यभरमें और कहीं भी नहीं है। इस स्तुतिका जो-जो कुछ अर्थ है, इससे जो-जो कुछ सूचित और ध्वनित होता है, वह सब एक 'योगेश्वर' शब्दमें आ जाता है। गीताके इस 'योगेश्वर' शब्दकी व्याख्या करना जितना कठिन है उतना ही गीताका योग क्या है, यह बतलाना कठिन है। दोनों ही काम कठिन ही नहीं, असम्भव हैं। तथापि दोनोंको जाननेका यत्न करना होगा, इसलिये नहीं कि यह प्रयास सफल होगा, बल्कि इसलिये कि इस प्रयासमें भी आनन्द है।

योगका आन्तरतम महत्त्व इस बातमें है कि अनात्मकी प्रकृति और गति आत्माकी प्रकृति और गतिसे मूलतः ही सर्वथा भिन्न है। अनात्मा और आत्मा, भगवान् श्रीशङ्कराचार्य कहते हैं कि 'तमःप्रकाशवद्विरुद्धस्वभाव' वाले हैं। आंग्ल महाकवि वर्ड्सवर्थने इस विभिन्नताको, एक दूसरे ही ढंगसे, अपने ही मजेदार तरीकेसे प्रकट किया है। उनकी उस कविताका भावार्थ यह है कि 'पृथ्वी अपनी गोद अपने ही आनन्दोंसे भरती है, वत्सके प्रति उसकी उत्कण्ठा उसके अपने स्वभावके अनुरूप होती है और उसमें एक प्रकारका मातृभाव ही होता है, कोई अनुचित हेतु नहीं। यह धात्री अपने इस मानवरूप पोष्य पुत्रको, जैसे भी बनता है, पालती-पोसती है और इस तरह उस राजप्रासादको जहाँसे कि वह आया और उसके सुखोंको भुला देती है।' कवि फिर आगे कहते हैं, 'हमारा जन्म, एक प्रकारकी निद्रा और विस्मृति है। हमारा आत्मा हमारा जीवन-नक्षत्र जो हमारे साथ ऊपर उठता है, किसी अन्य स्थानसे चला है और बड़ी दूरसे आ रहा है।' अस्तु।

इस वैषयिक जीवनका वास्तविक रूप क्या है? क्षणभङ्गुरता ही उसका स्वरूप है, और अतृप्ति सदा उसके पीछे लगी रहती है। सुखके ठीक मध्यतक दुःखका विष-बिन्दु होता ही है अथवा जैसा कि कीट्स कविने कहा है कि 'हर्षके मन्दिरतकमें विषादका गर्भमन्दिर होता है।' श्रीमद्भगवद्गीतामें श्रीभगवान् कहते हैं—

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः॥
(५।२२)

अनित्यमसुखं लोकमिमं प्राप्य भजस्व माम्॥
(९।३३)

जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम्॥
(१३।८)

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।
(२।२७)

परन्तु आत्मा तो अनन्त और सनातन, मुक्तस्वभाव और आनन्दस्वरूप है। इसी दिव्य प्रतिज्ञाके साथ गीता आरम्भ होती है और तब देहधारी जीवोंकी जो दो

प्रकारकी जीवनधाराएँ हैं—एक संसृतिसे संसृतिकी ओर ही ले जानेवाली निम्नधारा और दूसरी संसारके पार पहुँचानेवाली ऊर्ध्वगामिनी धारा—उनका और उनके कारण गुणोंका और फिर गुणोंके कारणस्वरूप अविद्याका विचार होता है।

मुझे तो ऐसा प्रतीत होता है कि गीताके—

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥
(६।२३)

इस श्लोकमें परम योगेश्वर श्रीकृष्णने योगका सूक्ष्मातिसूक्ष्म सार भर दिया है। हमारे देहयुक्त जीवनमें दुःखका संयोग होता है। इसका जो वियोग है वही योग है। दुःखके संयोगके वियोगका ही नाम योग है। उसी योगमें आत्मा अपनी दिव्यताके साथ स्थित होता है। भगवान् उस स्थितिका इस प्रकार वर्णन करते हैं—

सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥
(६।२१-२२)

वह अनुभूति अवर्णनीय आनन्दकी स्थिति है। इन्द्रियोंकी वहाँतक पहुँच नहीं है, केवल बुद्धिके द्वारा ही उसका ग्रहण हो सकता है। वह परा गति है, सुख-दुःखके सर्वथा परे है।

योग शब्द युज् (समाधौ) से प्रायः साधा जाता है। इसका अर्थ है मिलन या योग अर्थात् दुःखसे वियोग और आनन्दके साथ योग। दार्शनिक भाष्यकार प्रायः अपनी पसंद या प्रकृतिके अनुसार गीतामें किसी-न-किसी विशिष्ट एकदेशीय योगकी ही प्रधानता बताते हैं। परन्तु श्रीकृष्णने इस प्रकारका कोई एकदेशीय योग नहीं बताया है, और जो योग उन्होंने बताया है वह आरम्भमें दुर्गम और क्लेशकर प्रतीत हो तो भी शीघ्र ही सुगम और सुखकर हो जाता है और फिर अन्ततक ऐसा ही रहता है। यही कारण है कि 'इस लोकमें द्विविधा निष्ठा' (३।३) बतलाते हुए यह भी कह देते हैं कि दोनों मार्ग पहुँचते हैं एक ही स्थानको (५।५)।

साथ ही भगवान् यह भी कहते हैं कि कर्मकी समाप्ति आत्मस्थितिमें होती है—

सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते॥
(४।३३)

ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते तथा॥
(४।३७)

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति॥
(४।३८)

संन्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः।
योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्म नचिरेणाधिगच्छति॥
(५।६)

कर्तव्यकर्मसे कोई कच्चे मनके साथ न भागे। मन जब परिपक्व होगा तब कर्म आप ही उससे छूट जायगा। परिपक्वता ही मुख्य है। (न कर्माणि त्यजेद्योगी कर्मभिस्त्यज्यते ह्यसौ) भगवान् बार-बार गीताकी इस मुख्य शिक्षापर जोर देते हैं कि भगवत्प्राप्तिके साधनका सार मर्म वह अनासक्ति और भक्ति है जिससे कर्म नैष्कर्म्यको प्राप्त होता है। यज्ञ, दान और तपरूप कर्म चित्तशुद्धिके साधन हैं और सच्चा त्याग सङ्गत्याग और फलत्याग है।

न कर्मणामनारम्भान्नैष्कर्म्यं पुरुषोऽश्नुते।
(३।४)

न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन॥
(६।२)

यज्ञदानतपःकर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत्।
यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्॥
(१८।५)

कार्यमित्येव यत्कर्म नियतं क्रियतेऽर्जुन।
सङ्गं त्यक्त्वा फलं चैव स त्यागः सात्त्विको मतः॥
(१८।९)

इससे यह मालूम होता है कि गीताका योगमार्ग आत्म-मिलन, आत्मानुभव और आत्मरतिका मार्ग है और यह सम्पूर्ण मार्ग एक ही है और वह आनन्दका मार्ग है। *उन लोगोंसे मेरा मतैक्य नहीं है* जो कर्मयोगको कनिष्ठ और संन्यासयोगको श्रेष्ठ बताते हैं, अथवा जो यह कहते हैं कि कर्मयोगमें जो आनन्द है उससे संन्यासयोगका आनन्द श्रेष्ठ कोटिका है। हाँ, इस बातको मैं

अवश्य मानता हूँ कि 'स्वरूपेऽवस्थानम्' (आत्मस्वरूपमें स्थित) होना अनुभव और आनन्दकी पराकाष्ठा है। गीताका यह वचन है कि कर्मयोगमार्गमें भी शान्ति और आनन्दकी प्राप्ति है।

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति॥
प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते।
(२ । ६४-६५)

विहाय कामान् यः सर्वान् पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति॥
(२ । ७१)

युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम्।
(५ । १२)

त्यागाच्छान्तिरनन्तरम्॥ (१२ । १२)

कर्मयोगका विवेचन करते हुए श्रीकृष्णने इस शब्दके दो और अर्थ प्रकट किये हैं। एक है-'समत्वं योग उच्यते' सिद्धि-असिद्धिमें सम रहना योग है; दूसरा और 'योगः कर्मसु कौशलम्' कर्ममें जो कौशल है वह योग है। यह कौशल क्या है ? कौशल है वही अनासक्ति और भक्ति जिनसे बन्धनकारक कर्म मोक्षदायक कर्म हो जाता है और कर्म ज्ञान बन जाता है।

कर्मजं बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीषिणः।
जन्मबन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम्॥
(२ । ५१)

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः।
तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसङ्गः समाचर॥
(३ । ९)

त्यक्त्वा कर्मफलासङ्गं नित्यतृप्तो निराश्रयः।
कर्मण्यभिप्रवृत्तोऽपि नैव किञ्चित्करोति सः॥
(४ । २०)

आत्मवन्तं न कर्माणि निबध्नन्ति धनंजय॥
(४ । ४१)

सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते॥
(५ । ७)

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥
(५ । १०)

यहाँतक गीताके 'योग' शब्दके अर्थपर सामान्य विचार और कर्मयोगान्तर्गत 'योग' का विशेष विचार हुआ। कर्मयोग चित्तशुद्धिका साधन है। भगवान् श्रीकृष्णके कर्मयोगमें पातञ्जलयोगदर्शनके वे यम और नियम सांगोपांग आ जाते हैं जिनसे 'चित्तप्रसादन' होता है, यमनियमसे यह कर्मयोग अधिक व्यापक है और फिर इसमें यह विशेषता है कि इसमें ईश्वरार्पणबुद्धि है जो योगसूत्रोंमें नहीं है। चित्तशुद्धिसे चित्तैकाग्रय होता है जैसा कि गीताके छठे अध्यायमें कहा है। चित्तैकाग्रयको प्राप्त योगी अन्तःसुख और अन्तर्ज्योतिको प्राप्त करते हैं। 'अन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव यः' (५ । २४)। ऐसे पुरुषको श्रीकृष्ण योगी कहते हैं जो 'तपस्वियों, ज्ञानियों और कर्मियोंसे' श्रेष्ठ है और इसीलिये अर्जुनको उपदेश है कि 'तस्माद्योगी भवार्जुन' (६ । ४६)।

वह कठिन राजयोगमार्ग जिससे सगुण ब्रह्मकी प्राप्ति होती है, गीताके ८ वें अध्यायमें वर्णित है। उससे अर्जुन चकित—स्तम्भित हो जाता है। इसलिये भगवान् सुगम सुखपूर्वक साध्य भक्तिमार्ग बतलाते हैं और इसीको राजविद्या कहते हैं। इस विद्याका सबको अधिकार है और इसमें स्वयं भगवान् ही हमारे ध्येय और ध्येयके पास पहुँचानेवाले मार्गदर्शक हैं। भगवान् भक्तियोगीको 'युक्ततम' बतलाते हैं—

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥
(६ । ४७)

इसी योगमें १० वें अध्यायका विभूतियोग और ११ वें का विश्वरूपदर्शनयोग सम्मिलित है। भगवान् कहते हैं कि अकेला भक्तियोगी ही परमात्माके इस विश्वरूपको देख सकता है—

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परन्तप॥
(११ । ५४)

यह भक्तियोग एक तरफ कर्मयोग और राजयोगसे और दूसरी तरफ अक्षर-उपासना तथा ज्ञानयोगसे सम्बद्ध होता है। १२ वें अध्यायमें भगवान् कहते हैं कि अक्षर-उपासनासे भक्तियोग सुगम है और भक्त सदा सन्तुष्ट (सन्तुष्टः सततम्) रहता है (१२ । १४) और भक्तियोगका मार्ग भी धर्म्य

और अमृत है (धर्म्यामृतमिदम्) (१२ । २०)। १३ वें अध्यायमें भक्तिको ज्ञानका एक अंग कहा है।

ज्ञानयोगमें जाकर भक्तिकी पूर्ण सार्थकता होती है। भगवान् कहते हैं कि कर्मकी परिसमाप्ति ज्ञानमें होती है (४ । ३३) और ज्ञानी ही आत्मा है (ज्ञानी त्वात्मैव मे मतम् ७ । १८)।

चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन ।
आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ ॥
तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते ।
प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः ॥
उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्वात्मैव मे मतम् ।
आस्थितः स हि युक्तात्मा मामेवानुत्तमां गतिम् ॥
बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।
वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥
(७ । १६-१९)

अद्वैतदर्शनका यह सिद्धान्त है कि जीवात्मैक्यबोध ही परम बोध है।

इस प्रकार गीतामें योगके अनेक अर्थ श्रीयोगेश्वरके द्वारा निरूपित हुए हैं। इस बातको यदि हमलोग समझें और तदनुसार चलें तो इससे अपना और राष्ट्रका भी उद्धार होगा। भगवान्‌की दया और हमारी ऊपर उठने और मोक्ष साधनेकी उत्कण्ठा, ये दो इस उद्धार-साधनमें मुख्य बातें हैं।

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥
(१८ । ७८)

गीतोक्त भक्तियोग वा प्रेमलक्षणा भक्ति

(लेखक—महामहोपाध्याय पं० श्रीप्रमथनाथ तर्कभूषण)

श्रीमद्भगवद्गीताके १८ वें अध्यायके अन्तमें उपदेश समाप्त करते समय श्रीभगवान्‌ने कहा है—

ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति ।
समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम् ॥५४॥

भक्त्या मामभिजानाति यावान्यश्चास्मि तत्त्वतः ।
ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम् ॥५५॥

अर्थात् (ज्ञानलाभ होनेपर) ब्रह्मस्वरूप होकर जीव प्रसन्नात्मा हो जाता है, उसे शोक नहीं होता, किसी वस्तुकी अभिलाषा भी नहीं रहती, वह सब प्राणियोंके प्रति समत्व-बुद्धि-सम्पन्न हो जाता है; इस प्रकारका होकर वह मुझमें पराभक्तिको प्राप्त करता है।

उस पराभक्तिके द्वारा ही वह, मेरा वास्तविक क्या स्वरूप है, और मेरी क्या महिमा है, इसे जाननेमें समर्थ होता है, तथा इस प्रकार मेरा वास्तविक तत्त्व समझकर,—उसके बाद—मुझमें प्रविष्ट हो जाता है।

इन दोनों श्लोकोंमें जिस 'भक्ति' शब्दका प्रयोग देखा जाता है, उसके अर्थका निर्णय करते हुए भगवत्पाद आचार्य श्रीशङ्करने कहा है—

एवम्भूतो ज्ञाननिष्ठो 'मद्भक्तिं' मयि परमेश्वरे भक्तिं भजनम्, परमाम् उत्तमाम् ज्ञानलक्षणां चतुर्थीं लभते 'चतुर्विधा भजन्ते माम्' इत्युक्तम् ।

'इस प्रकार ज्ञाननिष्ठ व्यक्ति 'मद्भक्ति' अर्थात् मुझ परमेश्वरकी परमा अर्थात् उत्तमा भक्तिको प्राप्त करता है; इस परमा भक्तिमें चतुर्थी भक्ति सूचित होती है, क्योंकि इसके पहले ही भगवान्‌ने कहा है—'चतुर्विधा भजन्ते माम्' अर्थात् आर्त्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी और ज्ञानी मेरा भजन करते हैं, उसके अनुसार ज्ञानीकी जो भक्ति है, वही चतुर्थी भक्ति है और वही उत्तमा है।' दूसरे श्लोककी व्याख्याके प्रसङ्गमें उन्होंने कहा है

'ततो ज्ञानलक्षणया भक्त्या मामभिजानाति, यावानहमुपाधिकृतविस्तरभेदः, यश्चाहं विध्वस्तसर्वोपाधिभेदोऽभिमत उत्तमपुरुष आकाशकल्पस्तं मामद्वैतं चैतन्यमात्रैकरसमजरममरमभयमनिधनं तत्त्वतोऽभिजानाति। ततो माम् एवं तत्त्वतो ज्ञात्वा, विशते तदनन्तरं मामेव। नात्र ज्ञानानन्तरप्रवेशक्रिये भिन्ने विवक्षिते, ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम् इति । किं तर्हि ? फलान्तराभावात् ज्ञानमात्रमेव ।'

'उसके बाद ज्ञानरूप भक्तिके द्वारा मुझको प्रत्यक्ष-रूपसे जान सकता है, (अर्थात्) जितने प्रकारके उपाधिकृत भेदोंसे युक्त (होकर मैं जितने प्रकारका होकर रहता हूँ) एवं सब प्रकारकी उपाधिसे शून्य मैं अभिमत होकर रहता हूँ अर्थात् आकाशकल्प पुरुष, (अर्थात्) चैतन्यमात्र, एकरस, अभय, अजर, अमर और अद्वैत-स्वरूप—इस प्रकार मुझको ही जानकर वह तदनन्तर मुझमें ही प्रवेश कर जाता है। यहाँपर 'जानकर तदनन्तर प्रवेश कर जाता है'—इस प्रकार कहनेमें ज्ञान और अनन्तर प्रवेश—ये दो क्रियाएँ विवक्षित नहीं हैं। तो क्या है? ब्रह्मज्ञानका दूसरा कोई फल न होनेके कारण यहाँपर केवल ब्रह्मका साक्षात् ज्ञान ही प्रतिपादित हुआ है।'

गीताके इन दो श्लोकोंमें प्रयुक्त भक्ति शब्दकी व्याख्या करते हुए मधुसूदन सरस्वती आदि प्रधान सुप्रसिद्ध टीकाकारोंने भी आचार्य शङ्करके मतका अनुसरण करते हुए कहा है कि अद्वैत ब्रह्मज्ञाननिष्ठा या चरम ब्रह्म-साक्षात्कार ही यहाँपर परमाभक्ति है। विस्तारभयसे हम यहाँ उनकी उक्तियोंको उद्धृत नहीं कर रहे हैं।

अद्वैतवादियोंके मतानुसार ब्रह्मसाक्षात्कार या ज्ञान-निष्ठा ही गीताका भक्तियोग है। यह भक्तियोग ज्ञानसे विलक्षण नहीं है, इस बातको आचार्य शङ्कर आदि अद्वैतवादी पूज्यपाद आचार्योंने एक स्वरसे स्वीकार किया है। किन्तु बंगालके 'प्रेमके ठाकुर' श्रीगौराङ्गदेवके मतानुयायी श्रीरूप गोस्वामिपाद आदि प्रधान गौड़ीय वैष्णव आचार्य गीताके इन दो श्लोकोंमें प्रयुक्त भक्ति शब्दका अर्थ 'निर्गुण ब्रह्मसाक्षात्काररूप भक्ति है' इसे स्वीकार नहीं करते; उनके मतमें यह पराभक्ति केवल ज्ञानरूपा भक्ति नहीं, बल्कि यही भगवद्गीतोक्त प्रेमाभक्ति है, यह प्रेमाभक्ति निर्गुण ब्रह्मज्ञानकी चरम अवस्था नहीं है, बल्कि यह चिन्मात्रैकरस आनन्दघन सच्चिदानन्दविग्रह श्रीभगवान्के प्रति निष्काम प्रेमलक्षणा भक्ति है, इसीका दूसरा नाम है रागात्मिका भक्ति। गीताके ही एकादश अध्यायमें श्रीभगवान्ने और भी स्पष्ट रूपमें निर्देश किया है कि—

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परन्तप॥
(११।५४)

'हे परन्तप अर्जुन! अनन्य भक्तिके द्वारा ही मैं (अर्थात् परमेश्वर) इस प्रकार तत्त्वतः—परोक्ष और अपरोक्ष ज्ञानसे गोचर होता हूँ और फिर इस भक्तिके द्वारा ही भक्त मुझमें प्रविष्ट हो जाता है।'

यहाँपर भी भक्तिद्वारा श्रीभगवान्का परोक्ष और अपरोक्ष ज्ञान तथा भक्तका उसमें प्रवेश, ये तीनों क्रियाएँ स्पष्टरूपसे पृथक्-पृथक् हैं, अतएव अद्वैतमतके अनुसार इन कई श्लोकोंके 'भक्ति' शब्दकी व्याख्या करनेपर गीता-के मुख्य अर्थको छोड़कर लाक्षणिक अर्थ ही ग्रहण करना पड़ता है। भक्तावतार श्रीगौराङ्गदेवके मतानुयायी श्री-रूप गोस्वामिपाद प्रभृति प्रेमी भक्त आचार्यगण इसी कारण गीतोक्त इस भक्तिको 'अद्वैतवादसम्मत निर्गुण ब्रह्मका साक्षात्काररूप' भक्ति नहीं मानते। वे कहते हैं कि इस भक्ति शब्दका अर्थ रागात्मिका या प्रेमलक्षणा भक्ति ही है।

इस परा या उत्तमा भक्तिका स्वरूप क्या है, इसे समझाते हुए श्रीरूप गोस्वामिपादने स्वप्रणीत 'भक्तिरसा-मृतसिन्धु' नामक सुप्रसिद्ध ग्रन्थमें जो कुछ कहा है, वह भी यहाँपर विशेषरूपसे ध्यान देने योग्य है। वह कहते हैं—

अन्याभिलाषिताशून्यं ज्ञानकर्माद्यनावृतम्।
आनुकूल्येन कृष्णानुशीलनं भक्तिरुत्तमा॥

'श्रीकृष्णसम्बन्धी अथवा श्रीकृष्णके निमित्त जो अनुकूल अनुशीलन (अर्थात् कायिक, वाचिक और मानसिक क्रिया) है, वही भक्ति शब्दका सामान्य अर्थ है। वह अनुकूल अनुशीलन ज्ञान और कर्मके द्वारा यदि अनावृत हो एवं श्रीकृष्णके अतिरिक्त अन्य सब वस्तुओंके प्रति स्पृहाशून्य हो तब उसे उत्तमा भक्ति कहते हैं।'

जो अनुशीलन अन्य सब वस्तुओंके प्रति स्पृहाहीन होनेके साथ ही आनुकूल्यसमन्वित अर्थात् केवल श्रीकृष्ण-विषयक स्पृहासे युक्त है, वही अनुशीलन उत्तमा भक्ति है; यह उत्तमा भक्ति प्रेमाभक्तिके सिवा और कुछ भी नहीं हो सकती; इसी सिद्धान्तका प्रतिपादन करते हुए श्रीरूप गोस्वामिपादने श्रीमद्भागवतके निम्नलिखित श्लोकोंका भी उल्लेख किया है—

अहैतुक्यव्यवहिता या भक्तिः पुरुषोत्तमे॥
सालोक्यसार्ष्टिसामीप्यसारूप्यैकत्वमप्युत।
दीयमानं न गृह्णन्ति विना मत्सेवनं जनाः॥

स एव भक्तियोगाख्य आत्यन्तिक उदाहृतः ।
(३ । २९ । १२—१४)

भगवान् श्रीकपिलदेव माता श्रीदेवहूतिको सम्बोधन करके कहते हैं—

हे माता ! इस अहैतुकी (अर्थात् अन्याभिलाषिताशून्य) और अव्यवहिता (अर्थात् ज्ञान और कर्मादिरूप आच्छादनरहित) मानसिक गतिरूपा भक्तिको जिन्होंने प्राप्त किया है वे भक्त मुझसे अन्य किसी फलकी इच्छा तो दूर रही, उनको यदि सालोक्य (मेरे साथ समान लोकमें वास), सार्ष्टि (मेरे समान ऐश्वर्य), सामीप्य (सर्वदा मेरे पास रहना), सारूप्य (मेरे समान रूप) अथवा एकत्व (मेरे साथ अभेद)—इन कई प्रकारकी मुक्तियोंमेंसे कोई-सी भी दी जाय तो उसे भी वे ग्रहण नहीं करते, प्रेमवश मेरी सेवाको ही वे परम पुरुषार्थ जानकर उसीके लिये प्रार्थना करते हैं । तथा मेरी सेवाके अतिरिक्त अन्य किसी वस्तुकी इच्छा नहीं करते ।

वह सेवा प्रीतिपूर्वक होनेपर ही 'आनुकूल्येन कृष्णानुशीलन' रूपा भक्ति होती है, यही है भक्ति शब्दका मुख्य अर्थ—यही श्रीरूप गोस्वामिपादने उक्त श्लोकके द्वारा सिद्ध किया है ।

इस प्रीतिके स्वरूपका प्रतिपादन करते हुए वैष्णवाचार्य श्रीजीव गोस्वामिपादने स्वप्रणीत 'षट्सन्दर्भ' ग्रन्थके प्रीति-सन्दर्भप्रकरणमें जो कुछ कहा है, वह भी यहाँपर विशेष ध्यान देने योग्य है । उन्होंने कहा है—

प्रीतिशब्देन खलु मुत्प्रमदहर्षानन्दादिपर्यायं सुखमुच्यते, भावहार्दसौहृदादिपर्यायप्रियता चोच्यते । तत्र उल्लासात्मको ज्ञानविशेषः सुखम् । तथा विषयानुकूल्यात्मकस्तदानुकूल्यानुगततत्स्पृहातदनुभवहेतुकोल्लासमयज्ञानविशेषः प्रियता । अत एवास्यां सुखत्वेऽपि पूर्वतो वैशिष्ट्यम् । तयोः प्रतियोगिनौ च क्रमेण दुःखद्वेषौ । अतः सुखस्योल्लासमात्रात्मकत्वादाश्रय एव विद्यते न तु विषयः । एवं तत् प्रतियोगिनो दुःखस्य च । प्रियतायास्तु आनुकूल्यस्पृहात्मकत्वाद् विषयश्च विद्यते । एवं प्रातिकूल्यात्मकस्य तत्प्रतियोगिनो द्वेषस्य च । तत्र सुखदुःखयोराश्रयौ सुष्ठुदुष्टकर्माणौ जीवौ । प्रियताद्वेषयोराश्रयौ प्रीयमाणद्विषन्तौ विषयौ च तत् प्रियद्वेष्यौ ।

इसका संक्षिप्त तात्पर्य यह है कि—

'प्रीति' शब्दका अर्थ है 'सुख' और 'प्रियता'; इनमें 'सुख' शब्दके और भी कई पर्यायवाची शब्द हैं । जैसे मुद्, प्रमद, हर्ष और आनन्द आदि । 'प्रियता' शब्दके भी कई पर्यायवाची शब्द हैं । जैसे भाव, हार्द और सौहृद प्रभृति । 'सुख' शब्द उल्लासरूप जो ज्ञानविशेष है, उसीको जताता है । 'प्रियता' शब्द भी उल्लासरूप ज्ञानविशेषका ही यद्यपि बोध कराता है, तथापि यह उल्लासात्मक ज्ञानविशेष, विषयात्मक वस्तुके प्रति जो आनुकूल्य है, तत्स्वरूप भी हो जाता है, और उस आनुकूल्यके साथ सदा सम्बद्ध जो प्रिय वस्तुकी प्राप्तिके लिये अभिलाषा और प्रिय वस्तुका अनुभव है, उन दोनोंके साथ मिश्रित या तन्मय भी हो जाता है । उल्लासमय सुखरूप ज्ञानविशेष यदि प्रियजनके लिये होनेवाली अभिलाषा और प्रियविषयक अनुभूतिके साथ मिलता है तब वह प्रीति शब्दका मुख्य अर्थ होता है, यही उसका संक्षिप्त वर्णन है । प्रियता सुखस्वरूप होनेपर भी प्रिय वस्तुके प्रति अभिलाष और प्रिय वस्तुकी अनुभूति इसमें विद्यमान रहती है, इस कारण यह, केवल सुखरूप जो ज्ञान या मनोवृत्तिविशेष है, वह होनेपर भी इसमें विशेषता रहती है । यहाँपर एक और भी ध्यान देनेकी बात है कि सुखके विपरीत दुःख होता है और प्रियताके विपरीत द्वेष होता है । चूँकि सुख केवल उल्लासस्वरूप होता है, उसी कारणसे उसका आश्रय ही प्रसिद्ध है, उसका विषय अन्य कोई वस्तु नहीं होती । इसी तरह सुखके विरुद्ध जो दुःख है, उसका भी आश्रय विद्यमान है, अन्य कोई वस्तु उसका विषय नहीं है । परन्तु प्रियता आनुकूल्यात्मक अभिलाषास्वरूप होती है, इस कारण इसके आश्रय और विषय दोनों ही विद्यमान रहते हैं । इसी तरह इस प्रियताके विरुद्ध जो प्रतिकूलता या द्वेष है, उसके भी आश्रय और विषय दोनों ही विद्यमान हैं । पुण्यात्मा जीव सुखका आश्रय होता है और पापात्मा जीव दुःखका आश्रय होता है । इसी तरह आनन्दका अनुभव करनेवाला प्रियताका आश्रय होता है और विद्वेष्टा द्वेषका आश्रय होता है; जो वस्तु प्रिय है वह प्रियताका विषय होती है एवं जिसके प्रति द्वेष उत्पन्न होता है वह द्वेषका विषय माना जाता है ।

श्रीजीव गोस्वामिपादकी इस प्रकारकी उक्तिके द्वारा यही सिद्ध होता है कि प्रीतिरूपा भक्ति अभिलाष और

उल्लासमय ज्ञानविशेष होनेके कारण वह श्रवणादिजन्य निर्विशेष ब्रह्मज्ञानकी चरमावस्था अथवा निर्गुण ब्रह्मकी अपरोक्षानुभूतिमात्र नहीं मानी जा सकती।

परम भक्त श्रीप्रह्लादने भी श्रीभगवान्‌का साक्षात्कार लाभ करके मुक्ति अथवा निर्वाणके लिये प्रार्थना नहीं की, बल्कि उन्होंने यही कहा कि—

या प्रीतिरविवेकानां विषयेष्वनपायिनी।
त्वामनुस्मरतः सा मे हृदयान्मापसर्पतु॥

(विष्णुपुराण)

'विवेकशून्य सांसारिक जीवोंकी स्त्री, पुत्र, धन और ऐश्वर्य आदि विषयोंमें जैसी निरन्तर प्रीति रहती है, हे भगवन्! आपके स्मरणके फलस्वरूप (आपके प्रति) वैसी ही प्रीति मेरे हृदयसे कभी दूर न हो।'

यह प्रीतिलक्षणा भक्ति किसी प्रकारके पुरुषार्थका साधन नहीं, वरं यही चरम पुरुषार्थ है। और यह मुक्तिकी अपेक्षा श्रेष्ठ है, यह बात भी साक्षात् श्रीमद्भागवतमें ही कही गयी है। यथा—

अनिमित्ता भागवती भक्तिः सिद्धेर्गरीयसी।

(३।२५।३३)

अहैतुकी अर्थात् प्रीतिरूपा भगवद्भक्ति सिद्धि (अर्थात् ज्ञान और मुक्ति) से भी श्रेष्ठ है। इस श्लोककी व्याख्या करते समय टीकाकार श्रीधर स्वामीने कहा है—'सिद्धेर्मुक्तेरपि' (सिद्धि अर्थात् मुक्तिसे भी)। श्रीभगवन्नाम-कौमुदीमें भी लिखा है—'सिद्धेर्ज्ञानात् मुक्तेर्वा' (अर्थात् सिद्धि शब्दके अर्थ ज्ञान अथवा मुक्ति दोनोंसे ही भक्ति श्रेष्ठ है)।

निर्गुण ब्रह्मवादियोंके मतसे मुक्तिमें अहंभावका लय हो जाता है; किन्तु भक्तिवादी आचार्योंका कहना है कि अहंभावका विनाश यदि मुक्ति है तब तो आत्मविनाश और मुक्ति एक ही चीज हो जाती है। इस कारण वह किसी भी विवेकी पुरुषके लिये स्पृहणीय नहीं हो सकती। दूसरी ओर यह भगवत्प्रीतिरूपा भक्ति उसी अपूर्ण अहमर्थको, निरन्तर श्रीभगवत्स्वरूपकी आनन्दमय स्फूर्तिका सम्पादन करके पूर्ण बना देती है, इसी कारण अध्यात्म-शास्त्र निःसङ्कोचभावसे कहते हैं—

निरहं यत्र चित्सत्ता तुर्या मुक्तिरिति स्मृता।
पूर्णाहन्तामयी सैव भक्तिरित्यभिधीयते॥

(उद्धृत षट्सन्दर्भमें जीव गोस्वामिद्वारा)

'अहंभावसे रहित होनेपर चैतन्यसत्ताको तुरीय मुक्ति कहते हैं, वही चैतन्यसत्ता यदि परिपूर्ण अहंभावसे युक्त हो जाती है तभी वह (भगवत्प्रेमरूपा) भक्तिरूपा हो जाती है।'

यह प्रेमा भक्ति या अहैतुकी भगवद्भक्ति ही मानव-जन्मको सब प्रकारसे सफल बनाती है। 'पूर्णाहन्तामयी' विशेषण इस बातको विशेषरूपसे सूचित करता है। ऐसा कहनेका कारण यह है कि सब प्रकारके प्राणियोंकी सब प्रकारकी देहोंकी अपेक्षा मानवदेहका समुत्कर्ष अथवा मुख्य प्रयोजन क्या है, यह श्रीमद्भागवतके निम्नोद्धृत श्लोकमें अत्यन्त सुन्दररूपमें वर्णित है--

सृष्ट्वा पुराणि विविधान्यजयात्मशक्त्या
वृक्षान् सरीसृपपशून् खगदंशमत्स्यान्।
तैस्तैरतुष्टहृदयः पुरुषं विधाय
ब्रह्मावबोधधिषणं मुदमाप देवः॥

'देव—श्रीभगवान्‌ने अपनी अनादि शक्तिके द्वारा वृक्ष, सरीसृप, पशुसमूह, पक्षी, दंश और मत्स्य इत्यादि नाना प्रकारके पुर अर्थात् देहोंका निर्माण किया, किन्तु उन सब देहोंके द्वारा उन्हें सन्तोष या तृप्ति नहीं प्राप्त हुई; तब उन्होंने पुरुष अर्थात् मनुष्यदेहका निर्माण किया और उससे उन्हें तृप्ति मिली। क्योंकि मनुष्यदेहमें बुद्धि या अन्तःकरण है, उसीमें ब्रह्मसाक्षात्काररूप वृत्ति उत्पन्न होती है।'

इस श्लोककी विस्तृत व्याख्या किये बिना इसका वास्तविक तात्पर्य अच्छी तरह समझमें नहीं आवेगा; अतएव यहाँ कुछ विस्तारसे लिखा जाता है—

श्रुतिमें सृष्टि-वर्णनके प्रसङ्गमें कहा गया है—

'स वै नैव रेमे तस्मादेकाकी नैव रमते, स द्वितीय-मैच्छत्।' (बृहदारण्यक उप०)

'उस परमात्माको तृप्ति नहीं मिलती थी, (कारण, वह उस समय अकेले थे।) इसीलिये (देखा जाता है कि) जब कोई अकेला रहता है तब उसे तृप्ति नहीं प्राप्त होती, उन्होंने दूसरा कोई हो, ऐसी इच्छा की।' और कोई

न रहनेके कारण उन्हें अर्थात् परमात्माको आत्माराम और पूर्णकाम होनेपर भी तृप्ति नहीं होती थी, यह बात बिल्कुल असंगत-सी प्रतीत हो सकती है; किन्तु वास्तवमें इसमें किसी प्रकारकी असङ्गति नहीं है, क्योंकि श्रुतिमें ही देखा जाता है कि 'रसो वै सः', वह रसस्वरूप हैं, केवल रसस्वरूप ही नहीं, वह—सब प्रकारके कल्याणमय गुणोंके एकमात्र आधार, समस्त सौन्दर्यके वही सार और समस्त माधुर्यके वही पार, वही सत्, वही चित्, वही आनन्द हैं, उन्हींके सौन्दर्यका एक कणमात्र सकल ब्रह्माण्डमें प्रविष्ट होकर चन्द्र, सूर्य, नक्षत्र और ग्रहोंको प्रकाशित करता है तथा सुन्दर बनाता है; उन्हींकी महिमासे सब प्राणी महत्ताके आवेशसे आभासित होते हैं। उनके स्वरूपका वर्णन करती हुई श्रुति सङ्कोच छोड़कर कहती है—

स वा अयमात्मा सर्वेषां भूतानामधिपतिः सर्वेषां भूतानां राजा तद्यथा रथनाभौ रथनेमौ च अराः सर्वे समर्पिता एवमेव अस्मिन्नात्मनि सर्वाणि भूतानि सर्वे देवाः सर्वे लोकाः सर्वे प्राणाः सर्व एत आत्मनः समर्पिताः।

(बृहदारण्यक०)

'यही वह—रसस्वरूप आत्मा सब भूतोंके अधिपति, सब प्राणियोंके राजा हैं, जैसे रथकी नाभिमें और रथकी नेमिमें सब अरे अर्थात् टेढ़े-टेढ़े काठके टुकड़े समर्पित होते हैं, वैसे ही उस परमेश्वरमें—आत्मामें—सब भूत, सब देवता, सब प्राण और सब जीव समर्पित हैं।' यह परमात्मा सर्वेश्वर हैं, फिर भी इनका ईशितव्य नहीं है। यह सर्व-सुन्दर हैं फिर भी इनका भोक्ता तथा भोगमें चरितार्थ होने योग्य द्रष्टा नहीं है। इससे इनका अतृप्त होना स्वाभाविक है; चन्द्रमाका सौन्दर्य क्या व्यर्थ नहीं हो जाता यदि उसे देखकर किसीकी आँखें शीतल न हों? सुगन्धित पुष्प-समूहकी सुगन्धि और सौन्दर्य क्या व्यर्थ नहीं हो जाता यदि उसका कोई भोक्ता न रहता? अतएव रसमय सर्वसुन्दरका अकेले रहकर अतृप्त होना अस्वाभाविक नहीं कहा जा सकता। इस अतृप्तिकी परिणति ही उनकी बहु होनेकी इच्छा है, इसीसे श्रुति कहती है—

तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेय।

'उन्होंने सङ्कल्प या इच्छा की कि मैं बहुत होऊँ, मैं प्रकृष्टरूपसे जन्म ग्रहण करूँ।'

अनादि अचिन्त्य अनन्त और विचित्र जिनकी शक्ति है, उनकी इच्छा होनेके साथ ही एक अचिन्त्य घटना घटी; क्या घटी? श्रुति कहती है—

यथाग्नेः क्षुद्रा विस्फुलिङ्गा व्युच्चरन्ति। एवमेव अस्मादात्मनः सर्वे प्राणाः सर्वे लोकाः सर्वे देवाः सर्वाणि भूतानि व्युच्चरन्ति।

(बृहदारण्यक० २।१।२०)

'जिस तरह राशीकृत प्रचण्ड दीप्यमान अग्निसे चारों ओर स्फुलिङ्ग निकलते हैं, उसी तरह (अपने सौन्दर्य, अपने माधुर्य, अपनी महिमा और अपनी विभूतिको अपनेसे अलग करके अच्छी तरह देखनेकी इच्छा होते ही) उस परमात्मासे सब प्राण (अर्थात् मुख्य प्राण और इन्द्रिय-समूह), भूरादि भोग्य वस्तुसमूह, सब देवता और ब्रह्मासे लेकर स्तम्बपर्यन्त सब प्राणी उत्पन्न हुए।'

श्रुतिवर्णित इस सृष्टिप्रक्रियाके अनुसार श्रीमद्भागवतमें उक्त श्लोककी रचना हुई है। उक्त श्लोकका निगूढ़ तात्पर्य यही है कि रसरूप, आनन्दमय, चैतन्यस्वरूप, लीलानिरत, सर्वशक्तिमान् एक अद्वितीय परमात्माकी अपरोक्ष अनुभूति ही मानव-जीवनकी परम सफलता है। इस परमात्मानुभूति-के अनुकूल मनुष्यका ही अन्तःकरण है, दूसरे किसी प्राणी-का नहीं है। इसी कारण अनुकूल देहके आश्रयमें आत्म-दर्शन करके तृप्त होनेकी इच्छासे श्रीभगवान् मानवदेह निर्माण करके ही सन्तुष्ट हुए थे। पृथ्वीपर विशेषकर पुण्यक्षेत्र इस भारतमें मानव-जन्म पाकर मनुष्य यदि इस जन्म-प्राप्तिके साफल्यकी बातको भूल जाय और अन्य प्राणियों-की तरह वैषयिक आनन्द प्राप्त करनेके लिये संसारमें भटकता रहे,—धनके लिये, रमणीके लिये, ऐश्वर्यके लिये, यशके लिये उन्मत्त होकर, काम, क्रोध और मोहके वशी-भूत होकर, व्यष्टिभावसे या समष्टिभावसे जगत्में युद्ध, कलह और अशान्तिका निरन्तर प्रवाह उत्पन्न करता रहे, तो यह समझना चाहिये कि उसका मनुष्यजन्म सर्वथा विफल हो गया। यही है भारतीय सभ्यता या सनातन हिन्दूधर्मका सारात्सार उपदेश, यही है सनातन हिन्दू-सभ्यताकी शाश्वत सुदृढ़ भित्ति, इसी भित्तिके ऊपर कर्म, ज्ञान और भक्ति यह त्रिविध साधनरूप चतुर्वर्गफलप्रद महाप्रासाद निर्मित हुआ है। इसे प्रत्येक सनातनधर्मी हिन्दूको सर्वदा ध्यानमें रखना चाहिये। यही है 'सृष्ट्वा पुराणि' इत्यादि भागवतोक्त श्लोकका निगूढ़ तात्पर्य।

इस प्रेमरूपा भक्तिके फल और स्वरूप-निर्णयके प्रसङ्गमें श्रीरूप गोस्वामिपादने जो कहा है वह भी यहाँ सर्वथा ध्यान देने योग्य है। उन्होंने कहा है—

क्लेशघ्नी शुभदा मोक्षलघुताकृत् सुदुर्लभा।
सान्द्रानन्दविशेषात्मा श्रीकृष्णाकर्षिणी च सा॥

(भक्तिरसामृतसिन्धु)

'वह पराभक्ति क्लेशघ्नी, शुभदा, मोक्षलघुताकृत्, सुदुर्लभा, सान्द्रानन्दविशेषरूपा और श्रीकृष्णाकर्षिणी होती है।'

(१) क्लेशघ्नी—अर्थात् इस भक्तिके उत्पन्न होनेपर सब प्रकारके क्लेश नष्ट हो जाते हैं।

क्लेश शब्दका अर्थ है—

क्लेशास्तु पापं तद्बीजमविद्या चेति ते त्रिधा।

'पाप, पापका बीज और अविद्या—ये तीन प्रकारके क्लेश होते हैं।'

अप्रारब्धं भवेत् पापं प्रारब्धं चेति तद् द्विधा।

'पाप दो प्रकारका है—अप्रारब्ध और प्रारब्ध।' भक्ति इन दोनों प्रकारके पापोंका नाश करती है। श्रीमद्भागवतमें लिखा है—

यथाग्निः सुसमिद्धार्चिः करोत्येधांसि भस्मसात्।
तथा मद्विषया भक्तिरुद्धवैनांसि कृत्स्नशः॥

श्रीभगवान् भक्तश्रेष्ठ उद्धवसे कहते हैं—'हे उद्धव! जिस तरह सुप्रदीप्त अग्नि काष्ठसमूहको भस्मसात् कर देती है, उसी तरह मद्विषया प्रेमरूपा भक्ति सब प्रकारके पापोंका विनाश कर देती है।' अर्थात् यह केवल सञ्चित और क्रियमाणरूप अप्रारब्ध पापको ही विनष्ट करती है, सो बात नहीं, यह प्रारब्ध कर्मको भी नष्ट करती है। श्रीमद्भागवतके तृतीय स्कन्धमें कहा गया है—

यन्नामधेयश्रवणानुकीर्तनाद्
यत्प्रह्वणाद् यत्स्मरणादपि क्वचित्।
श्वादोऽपि सद्यः सवनाय कल्पते
कुतः पुनस्ते भगवन्नु दर्शनात्॥

देवहूति श्रीभगवदवतार कपिलदेवसे कहती हैं, (भक्तियुक्त होकर) जिनका नाम सुनने और निरन्तर कीर्तन करनेसे, जिनको प्रणाम करने तथा कभी भी स्मरण करनेसे चाण्डाल प्रभृति अन्त्यज जातिके लोग भी सद्यः यज्ञानुष्ठान करनेके योग्य हो जाते हैं, हे भगवन्! उन आपके साक्षात् दर्शनसे जो लाभ होता है, उसके विषयमें और अधिक क्या कहा जा सकता है?

इस श्लोकमें, हरिभक्ति प्रारब्धकर्मको भी विनष्ट कर देती है, यह बात 'चाण्डाल भी भक्तिके प्रभावसे सद्यः अर्थात् वर्तमान जन्ममें ही यज्ञादि कर्म करनेके योग्य हो जाता है'—इस वाक्यके द्वारा स्पष्ट ही कही गयी है। कारण—

दुर्जातिरेव सवनायोग्यत्वे कारणं मतम्।
दुर्जात्यारम्भकं पापं यत् स्यात् प्रारब्धमेव तत्॥

'चाण्डालादिका यज्ञादि कर्ममें जो अनधिकार है, उसका कारण है उनकी दुर्जाति; उस दुर्जातिका आरम्भक जो पाप है, वह प्रारब्ध कर्म ही होता है।' पद्मपुराणमें भी यही बात कही गयी है—

अप्रारब्धफलं पापं कूटं बीजं फलोन्मुखम्।
क्रमेणैव प्रलीयेत हरिभक्तिरतात्मनाम्॥

'जो लोग हरिभक्तिमें अनन्यभावसे अनुरक्त हो जाते हैं, उनके अप्रारब्धफल, कूट, बीज और फलोन्मुख—ये चारों प्रकारके पाप क्रमशः विनाशको प्राप्त हो जाते हैं।'

यह भक्ति ही अविद्याको भी नष्ट करती है। इसमें भी प्रमाण इस प्रकार है—

कृतानुयात्रा विद्याभिर्हरिभक्तिरनुत्तमा।
अविद्यां निर्दहत्याशु दावज्वालेव पन्नगीम्॥

(पद्मपुराण)

'दावानलकी शिखा जिस प्रकार सर्पिणीको दग्ध कर डालती है, उसी प्रकार समस्त विद्याके साथ अनुगम्यमान होकर यह अत्युत्तमा हरिभक्ति तुरन्त अविद्याको भी दग्ध कर डालती है।'

(२) शुभदा—

शुभ शब्दका अर्थ है—

शुभानि प्रीणनं सर्वजगतामनुरक्तता।
सद्गुणाः सुखमित्यादीन्याख्यातानि मनीषिभिः॥

'सब प्राणियोंके प्रति प्रीति, सबका अनुराग, सद्गुण एवं सुख इत्यादि इस शुभ शब्दका अर्थ है।' पद्मपुराणमें लिखा है—

येनार्चितो हरिस्तेन तर्पितानि जगन्त्यपि।
रज्यन्ति जन्तवस्तत्र जङ्गमाः स्थावरा अपि॥

जो व्यक्ति श्रीहरिकी अर्चना करते हैं, वे समूचे जगत्को परितृप्त करते हैं; अधिक तो क्या, स्थावर और जङ्गम समस्त प्राणी उनके प्रति अनुरक्त हो जाते हैं।

भक्ति सब प्रकारके सद्गुण प्रदान करती है, यह श्रीमद्भागवतमें भी कहा गया है—

यस्यास्ति भक्तिर्भगवत्यकिञ्चना
सर्वैर्गुणैस्तत्र समासते सुराः।
हरावभक्तस्य कुतो महद्गुणा
मनोरथेनासति धावतो बहिः॥

श्रीशुकदेवजीने कहा—'हे महाराज! भगवान् श्रीकृष्णके प्रति जिनकी अकिञ्चना अर्थात् निष्काम प्रीतिलक्षणा भक्ति होती है, उनमें वशीभूत होकर सब गुणोंके साथ देवता वास करते हैं; और श्रीहरिमें जिसकी भक्ति नहीं है, वह बहिर्जगत्में मिथ्या वस्तुओंके प्रति आसक्त होकर दौड़ा फिरता है, इस कारण उसमें सद्गुण कैसे रहेंगे?'

सुख तीन प्रकारका है—

सुखं वैषयिकं ब्राह्ममैश्वरञ्चेति तत्त्रिधा॥

'वैषयिक, ब्राह्म और ऐश्वर भेदसे सुख तीन प्रकारका कहा गया है।'

तन्त्रशास्त्रमें कहा है—

सिद्धयः परमाश्चर्या भुक्तिर्मुक्तिश्च शाश्वती।
नित्यश्च परमानन्दो भवेद् गोविन्दभक्तितः॥

'जिस व्यक्तिकी भक्ति श्रीगोविन्दचरणमें हो गयी है, उसे अणिमादि आश्चर्यजनक सिद्धियाँ, वैषयिक सुखभोग, नित्य परमानन्दस्वरूप ऐश्वरिक सुख तथा सर्वदुःखनिवृत्तिरूप मुक्ति भी प्राप्त हो जाती है।'

(३) हरिभक्ति मोक्षको तुच्छ कर देती है—

मनागेव प्ररूढायां हृदये भगवद्रतौ।
पुरुषार्थास्तु चत्वारस्तृणायन्ते समन्ततः॥

'हृदयमें श्रीभगवान्के प्रति अनुराग अङ्कुरित होते ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ये चारों पुरुषार्थ चारों ओरसे तृणके समान तुच्छ हो जाते हैं।'

यही नारदपाञ्चरात्रमें भी कहा गया है—

हरिभक्तिमहादेव्याः सर्वा मुक्त्यादिसिद्धयः।
भुक्तयश्चाद्भुतास्तस्याश्चेटिकावदनुव्रताः॥

'जिस तरह दासियाँ सम्मानपूर्वक सर्वदा महारानीके पीछे-पीछे चलती हैं, उसी तरह भुक्ति-मुक्ति आदि अद्भुत सिद्धियाँ भी हरिभक्ति महादेवीका अनुसरण करती हैं।

(४) भक्ति सुदुर्लभा है। यथा—

साधनौघैरनासङ्गैरलभ्या सुचिरादपि।
हरिणा चाश्वदेयेति द्विधा सा स्यात् सुदुर्लभा॥

'भक्तिके साधनोंका अनुष्ठान यदि प्रीतिपूर्वक न किया जाय तो बहुत समयतक अनुष्ठान करनेपर भी भक्ति उदय नहीं होती। और श्रीहरि भी इस भक्तिको देना नहीं चाहते, इस कारण इसका दुर्लभत्व दो प्रकारका होता है।'

पहले प्रकारका सुदुर्लभत्व—

ज्ञानतः सुलभा मुक्तिर्भुक्तिर्यज्ञादिपुण्यतः।
सेयं साधनसाहस्रैर्हरिभक्तिः सुदुर्लभा॥

(भक्तिरसामृतसिन्धूद्धृततन्त्रवचनम्)

'ज्ञान होनेपर मुक्ति अनायास प्राप्त होती है और यज्ञादि कर्मजनित पुण्योंके द्वारा नाना प्रकारकी भुक्ति (भोग) भी सुलभ हो जाती है। किन्तु यह प्रेमरूपा हरिभक्ति हजारों साधनोंका अनुष्ठान करनेपर भी सुलभ नहीं होती।'

दूसरे प्रकारका सुदुर्लभत्व श्रीमद्भागवतमें कहा है—

राजन् पतिर्गुरुरलं भवतां यदूनां
दैवं प्रियः कुलपतिः क्व च किङ्करो वः।
अस्त्वेवमङ्ग भजतां भगवान् मुकुन्दो
मुक्तिं ददाति कर्हिचित्स्म न भक्तियोगम्॥

श्रीशुकदेवजीने कहा—'हे राजन्! भगवान् मुकुन्द तुमलोगोंके और यादवोंके पति (अर्थात् पालक), गुरु (उपदेशक), प्रिय एवं कुलपति हैं; अधिक क्या, तुमलोगोंके आज्ञाकारी होकर उन्होंने तुमलोगोंके दौत्यादि किङ्करके कार्य भी किये। यह सब सत्य है; किन्तु उनका यह स्वभाव ही है कि वह प्रायः भजन करनेवालोंको मुक्ति ही देते हैं, शीघ्र अपना भक्तियोग नहीं प्रदान करते।'

(६) भक्ति सान्द्रानन्दविशेषात्मा है। यथा—

ब्रह्मानन्दो भवेदेष चेत् परार्द्धगुणीकृतः।
नैति भक्तिसुखाम्भोधिपरमाणुतुलामपि॥

'यदि ब्रह्मानन्दको परार्द्ध संख्याद्वारा गुणा किया जाय तो वह ब्रह्मानन्दरूप सुख भी भक्तिसुखसागरके एक परमाणुके बराबर भी नहीं होता।'

(७) भक्ति श्रीकृष्णाकर्षिणी है। यथा—

कृत्वा हरिं प्रेमभाजं प्रियवर्गसमन्वितम्।
भक्तिर्वशीकरोतीति श्रीकृष्णाकर्षिणी मता॥

(भक्तिरसामृतसिन्धु)

'वह प्रेमलक्षणा भक्ति प्रियवर्ग (अर्थात् भक्तवृन्द) के साथ श्रीकृष्णको प्रेमपात्र बनाकर वशीभूत कर लेती है।'

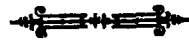
साक्षात् श्रीभगवान्‌ने उद्धवको भी यही सुनाया है—

न साधयति मां योगो न सांख्यं धर्म उद्धव।
न स्वाध्यायस्तपस्त्यागो यथा भक्तिर्ममोर्जिता॥

'हे उद्धव ! जिस तरह मद्विषयक प्रबला भक्ति मुझे वशीभूत करती है, उस तरह योग, ज्ञान, धर्म, स्वाध्याय, तप और त्याग—कुछ भी मुझे वशीभूत नहीं कर सकते।'

यही है गौडीय वैष्णवाचार्योंद्वारा मानी हुई प्रेमलक्षणा भक्तिका या भक्तियोगका संक्षिप्त परिचय। इस प्रेमलक्षणा भक्तिके विभाग-विस्तारका परिचय अत्यन्त विस्तृत है, इसी कारण इस परिमित प्रबन्धमें उसका उल्लेख नहीं किया गया। श्रीमद्भगवद्गीतामें इसी भक्तिका प्राधान्य है, यह 'भक्त्या मामभिजानाति' इत्यादि पूर्वोक्त श्लोकोंद्वारा प्रतिपादित होता है। यही है श्रीचैतन्यदेवके मतानुयायी गौडीय वैष्णवाचार्योंका सिद्धान्त।

गीताका योग

(लेखक—श्रीमतिलाल राय)

जो बात लाखों प्रमाणों तथा अनुभूतिकी सहायतासे निश्चित हो चुकी है उसे अस्वीकार कर नये सिरेसे नया अनुसन्धान करना साहसका काम तो कहा जा सकता है; पर हम लोगोंकी आयु बहुत थोड़ी है, चारों ओर घूम-फिरकर यदि उसी सनातन प्राप्त वस्तुको अन्तमें सबको स्वीकार कर लेना पड़ेगा तब तो जीवकी इतनी सब चेष्टाएँ एक प्रकारसे व्यर्थ ही हुईं। वस्तु प्राप्त करनेकी चेष्टा और प्राप्त वस्तुका आश्रय लेकर जीवनकी अभिव्यक्ति—इन दोनोंमें समयका सद्व्यवहार कहाँ अधिक होता है, इसे कहनेकी आवश्यकता नहीं। किन्तु दुर्भाग्य है हमलोगोंका—यदि सरल मार्गसे ही हम अभीष्ट वस्तु पा जायँ तो फिर आज तेलीके बैलकी तरह घानीमें क्यों चक्कर काटें ? यह अन्धत्व और गर्दनपर जो पराधीनताका जुआ है—ये दोनों हमारे समष्टि जीवनकी अवस्थाका दिग्दर्शन कराते हैं। सात समुद्र, तेरह नदी पार करके जिस तरह हमारे ऊपर एक अन्य जाति शासन करती है, उसी तरह इन सात समुद्र, तेरह नदियोंका जल पीकर हमलोगोंको अपनी वस्तु प्राप्त करनी होगी—आज हमलोग अपने गड़हीके जलमें ही डूब रहे हैं !

गीता, उपनिषद्, वेद, वेदान्त, तन्त्र, पुराण इन सबको हमलोगोंने रद्द कर दिया था। उस दिन एक विद्वान् सज्जनने मुझसे कहा—'क्या आप उडरफसाहबके महानिर्वाणतन्त्रका अनुवाद कर सकते हैं ?' मैंने विस्मित होकर उत्तर दिया—'वह तो महानिर्वाणतन्त्रका हूबहू अनुवाद है।' उन्होंने बड़े आश्चर्यके साथ कहा—'सचमुच ?' इसीसे मालूम होता है कि आजकल हमलोग दुनियाकी खाक छानकर तब अपना घर पहचानते हैं। सौभाग्यशाली पुरुष वही है जिसने उसे पहचान लिया है। हाथ घुमाकर नाक पकड़नेका अभ्यास करते-करते हमारी अवस्था ऐसी हो गयी है कि 'नाक दिखाओ' कहनेपर हम यन्त्रकी तरह हाथ चारों ओर घुमाकर नाकपर रखते हैं; परन्तु नाक वस्तु क्या है, यह मानो भूल गये हैं। लोग यह सुनकर हँसेंगे; पर वास्तवमें अवस्था ऐसी ही हो गयी है। 'डागमैटिक' हो गया है गाली। पर सनातन सिद्धान्तको आत्मज्ञानी कैसे छोड़े ? और इस छोड़नेके सम्मोहन-मन्त्रसे विमूढ़ होनेके कारण ही तो हमारी जाति नष्ट हो गयी है। पुराणमें वर्णन है—एक दैत्य निष्ठाके साथ वैदिक आचरण करता था, जिससे उसके ऐश्वर्य और प्रभावकी सीमा नहीं थी; किन्तु देवताओंकी मायासे उसने दिव्याचारके बदले भिन्नाचार ग्रहण कर लिया और इससे वह हतवीर्य हो गया। भारतका मेरुदण्ड टूट गया है आत्मधर्मके प्रति आस्थाहीन होनेके कारण। ऐसा क्यों हुआ, इसका विचार करना आजका विषय नहीं; अतएव इसे ईश्वरका विधानमात्र मानकर मैं अब मूल प्रसङ्गपर आता हूँ।

श्रुतिमें एक कथा है—'देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्।' देवकी अर्थात् स्वयंप्रकाश आत्माकी शक्ति निजगुणमें गुप्त है। गुणसे मतलब है—सत्त्व, रज, तम—प्रकृति इसी कारण गुणमयी है। सृष्टिके आदिमें इस प्रकृतिके अतिरिक्त अन्य किसी वस्तुके अस्तित्वका निश्चय करना सम्भव नहीं, तथा भारतके ज्ञान-विज्ञानकी साधना इस प्रकृति-तत्त्वका आश्रय करके ही सिद्ध हुई है,—तन्त्रादि प्रकृतिको मूलमें रखकर बने ही हैं। वेदान्तकी साधनामें प्रकृतिके ऊपर पुरुषके अस्तित्वका अनुभव करनेकी युक्ति है; वह युक्ति कहाँतक अनुभवगम्य हुई है, यह विचारणीय है। परन्तु साधन नामसे शक्तिकी साधना ही इस देशमें प्रसिद्ध हुई है।

तीनों गुणोंकी साम्यावस्थामें सृष्टि स्तब्ध, विमूढ रहती है; यह कोई नयी बात नहीं। विषमता ही चाञ्चल्य एवं गतिका लक्षण है—इसीसे जगत्की सृष्टि हुई है। प्रकृति ही शक्ति है। यहाँ प्रश्न यह उठता है कि किसकी शक्ति है, किसलिये है? इसी कारण प्रकृतिके पीछे भी किसी तत्त्वके अस्तित्वका अनुमान करना पड़ता है; यह अनुमान-लब्ध वस्तु प्रत्यक्ष नहीं है, प्रमाण-सिद्ध नहीं है। जो कुछ प्रत्यक्ष प्रमाणसिद्ध है, वह नश्वर, अस्थिर है—इसी कारण जो आँखोंसे अगोचर है, उसकी व्याख्या हमने सर्वगत, स्थाणु, अचल आदि अनेक नामोंके द्वारा की है; उसे इस समय आलोचनासे अलग रखकर जहाँतक सम्भव होगा, मैं अपने विषयपर अग्रसर होनेकी चेष्टा करूँगा। हमलोग गुणभेदसे प्रकाशभेद देख सकते हैं। सत्त्वगुण ज्ञान प्रकट करता है, अहंवस्तुकी स्वच्छता उससे प्रस्फुटित होती है, 'अहमज्ञो मामहं न जानामि' इस प्रकारकी चेतना उत्पन्न होती है। इस चेतनासे ही देह है। देहसे प्राण भिन्न है। प्राणसे मन, मनसे बुद्धि इत्यादि भिन्न हैं। 'अहम्' और 'इदम्' भेद-ज्ञान पैदा करते हैं। प्रश्न उत्पन्न होनेपर मीमांसाकी वाणी भी उच्चारित होती है। अहं-वृत्ति ही विज्ञान है; इदं-वृत्ति ही मन है। हमारा अन्तःकरण दो भागोंमें विभक्त है—मनको घेरकर जो चेतना-जगत् है उसे 'इदम्' कहते हैं, और चिद्घन चेतनाका जो दूसरा अंश है, उसे 'अहम्' कहते हैं। जो नित्य शाश्वत है, वह आत्मा नामसे प्रसिद्ध है; विशुद्ध सत्त्वगुणके प्रभावसे इस प्रकार आत्मप्रकाश विश्लेषित होता है। इस सत्त्वगुणके आधिक्यके कारण ही प्रकृतिमें महत्-तत्त्वकी सृष्टि होती है।

सृष्टिकी बात स्थूलरूपसे समझे बिना योगकी बात स्पष्ट समझमें नहीं आती; अतएव सूचनाके लिये संक्षेपमें सृष्टिरहस्यका सूत्र बतलाया जा रहा है। प्रकृतिसे महत् उत्पन्न हुआ। महत् देशकालसे अनवच्छिन्न होनेके कारण सर्वव्यापी है। गीताके शब्दोंमें—

मम योनिर्महद् ब्रह्म तस्मिन् गर्भं दधाम्यहम्।
सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत॥

महत्-रूप ब्रह्मयोनिमें जगद्विस्तारके लिये गर्भाधान-स्थान निरूपित होनेपर वह अनिर्देश्य पुरुष स्वयं चिदाभास-रूपमें अपनेको उसमें नियोग करते हैं और उससे सर्व-भूतोंकी उत्पत्ति होती है। प्रकृतिसे महत् और फिर एकके बाद एक सब तत्त्वोंकी सृष्टि होती है। प्रकृति ही सृष्टि करती है; इसलिये इसको ईश्वर नामक वस्तुका कारण-शरीर कहा गया है। सत्त्वका प्रकाश-गुण, रजका शक्ति-गुण और तमका आवरण-गुण, ये त्रिगुण मिलकर सृष्टिके पर्याय बन गये हैं। पर्यायभेदसे माया और अविद्यारूपमें यह द्विविध है। समष्टिशरीराभिमानी जो चैतन्यवृत्ति है, वह माया है; इसीको हिन्दूशास्त्रोंने ईश्वर या हिरण्यगर्भ नाम प्रदान किया है। और मिश्रित गुणके सहयोगसे जो विचित्र, जडवत् सृष्टि है, उसका व्यष्टिसिद्ध शरीराभिमानी जीव या तैजस नामसे वर्णन किया गया है। मूल माया गुणोंके आश्रयसे आठ प्रकारकी है—

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च।
अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा॥

—भूमि प्रभृतिसे पञ्चगन्धादि तन्मात्राओंका समन्वय समझना चाहिये; मन, उसका कारण अहंकार; बुद्धि, उसका कारण महत्-तत्त्व; अहंकार, उसका कारण अविद्या। इनके साथ सोलह प्रकारके विकार मिलकर चौबीस तत्त्व-संयुक्त इस विश्वकी सृष्टि हुई है। सीधे तौरपर यदि यह बात कही जाय, एक-एक करके प्रकृतिसे तत्त्व और उनकी विकृति बतलायी जाय तो इस प्रकार होगा—प्रकृतिसे महत्, महत्से बुद्धि, बुद्धिसे अहंकार, क्षिति, जल, तेज, वायु, आकाश, गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द, चक्षु, नासिका, जिह्वा, कर्ण, त्वचा, हाथ, पैर, मुँह, पायु और उपस्थ।

दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया।
मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते॥

यह अलौकिक गुणमयी भगवान्की माया बड़ी दुस्तर है; किन्तु फिर भी यदि भगवान्के प्रति अव्यभिचारिणी भक्ति

उत्पन्न हो तो इस दुस्तर माया-सागरको पार करके जीव आत्मस्वरूपको प्राप्त कर सकता है, और वही पथ भारतका सनातन योग-धर्म है। जीवकी तीन अवस्थाएँ हैं—जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति। किन्तु ज्ञान अद्वैत है। अविद्या तत्त्वाश्रित है। तत्त्वातीत चैतन्य ही ज्ञान है—यह ज्ञान विश्लेषण करनेकी वस्तु नहीं, अविद्या दूर होनेपर ही मिलता है, और ज्ञानका प्रकाश होनेपर ही जीवकी मुक्ति होती है। ज्ञान प्राप्त करनेके लिये सबसे पहले वस्तु-विश्लेषणकी आवश्यकता है। वस्तुसे मतलब है तत्त्व-वस्तुसे; तत्त्वकी विकृति जो पञ्चभूत हैं, उनकी गुणसमष्टि अन्तःकरण है। अन्तःकरणको हम दो भागोंमें विभक्त कर सकते हैं; एक भाग मन और दूसरा बुद्धि। मनकी वृत्ति संशयात्मिका है, बुद्धि निश्चयात्मिका वृत्ति है। इस बुद्धि-योगसे ही योगका सूत्र आरम्भ हुआ है।

साधनाके आरम्भमें देहशुद्धिकी आवश्यकता है। देहकी शुद्धि वैदिक आचारका त्याग करनेसे नहीं होती। भाषा और ढंग चाहे जो हो, कार्यतः उस शम-दम आदि सब प्रकारकी साधनाओंकी जरूरत होती है। बाहरके शौचाचारके साथ अन्तःशुद्धिका अङ्गाङ्गी-सम्बन्ध है। अन्तःकरण स्तब्ध होनेपर सर्वाङ्ग स्थिर होता है, और सिद्धासनपर शरीरको बलात् अचल करके रखनेपर अन्तःकरण भी स्थिर होने लगता है। सब एक सूत्रमें बँधी हुई चीजें हैं, कोई किसीसे पृथक् नहीं; किन्तु बाहरकी साधनासे आत्मस्वरूपका पता नहीं मिलता, उससे स्वरूपका बोधमात्र होता है; किन्तु बोध होना ही प्राप्ति नहीं है—इसलिये बुद्धियोग साधनाकी आरम्भिक चीज होनेपर भी साधकको इसके ऊपर उठकर खड़ा होना पड़ता है। सब छोड़कर ही साधनाका आरम्भ किया जाता है; किन्तु छोड़नेवाली वस्तुका निर्णय हुए बिना छोड़ा क्या जायगा? इसीलिये तत्त्व-विश्लेषणकी आवश्यकता होती है। इसीसे गीतामें भगवान्‌ने अर्जुनसे योगकी बात कहनेकी उपक्रमणिकामें सांख्ययोगकी बात सबसे पहले कही है; किन्तु उससे साधकके मनको सन्तोष नहीं होता। असल चीज तो गड़बड़झालेमें ही रह जाती है। अविद्यासे मुक्ति प्राप्त करनेको ही हिन्दू-शास्त्रोंमें मोक्ष कहा गया है। साधना करनेसे आत्मा देहसे पृथक् है, यह ज्ञान पैदा होता है। यह केवल बुद्धिग्राह्य है। मोक्षका अभिप्राय है कि उस स्थितिमें देहज्ञानके लोपके साथ-साथ सब प्रकारके ज्ञानका लोप सिद्ध हो जाता है। इसीसे गीताके दूसरे अध्यायमें मोक्ष-साधनकी बात कहते-कहते जब श्रीकृष्णने यह कहा—

एषा तेऽभिहिता सांख्ये बुद्धिर्योगे त्विमां शृणु।
बुद्ध्या युक्तो यया पार्थ कर्मबन्धं प्रहास्यसि॥

तब अर्जुनने विस्मित होकर सोचा—मोक्षसाधन धर्मका उपदेश देते-देते भगवान् किस कारणसे हिंसात्मक कर्मको विहित बतलाने लगे! उन्हें कर्मकी प्रशंसा करके उपसंहारमें ब्रह्मज्ञाननिष्ठाके प्रशंसावादमें वक्तव्य समाप्त करते हुए देखकर अर्जुनके संशयात्मक मनने स्वभावतः प्रश्न किया—

ज्यायसी चेत् कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन।
तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव॥
व्यामिश्रेणेव वाक्येन बुद्धिं मोहयसीव मे।
तदेकं वद निश्चित्य येन श्रेयोऽहमाप्नुयाम्॥

अर्जुनने भगवानको 'जनार्दन' शब्दसे सम्बोधित किया। अर्द् धातुका अर्थ है वध करना; समुद्रके अन्दर रहनेवाले जन नामक असुरका उन्होंने वध किया था; इसका असल अर्थ है—जनं जन्म अर्दयति हन्ति; जो भक्तको मुक्ति देनेवाले हैं वह हैं जनार्दन। हमारा जन्म और जन्ममूलक कारण अशुद्ध है; इसी कारण जन्म होते ही संस्कार और वासना विक्षुब्ध होकर इस बातकी विस्मृति पैदा कर देते हैं कि हम अमृतके पुत्र हैं; हम भागवत-ज्ञानविहीन कीड़ेकी भाँति जीवन धारण करते हैं। इसीलिये जो अयाचित करुणावश जन्म और जन्ममूलक कारणगत अशुद्धि दूर करके हमें दिव्य जन्म प्रदान करते हैं, उन्हें हम जनार्दन नहीं कहेंगे तो और क्या कहेंगे? अर्जुनने श्रीकृष्णके कथनका मर्म नहीं समझा; इसीसे सोचा कि कर्मसे ज्ञान श्रेष्ठ है—और भगवान् अपना यह मत प्रकट कर चुके; किन्तु पुनः हिंसात्मक कर्ममें प्रवृत्त करते हैं—तो क्या घटनाक्रमसे यह अनिवार्य हो उठा है जो इस प्रकार मिश्रित उपदेश-वाक्योंका प्रयोग कर रहे हैं? मनुष्यकी क्षुद्र बुद्धि जबतक बृहत्‌के साथ संयोग नहीं प्राप्त कर लेती तबतक वह ऊपरके निर्देशको अपने संस्कारसे मिलाकर स्थिर करता है। और उसके अनुसार ही जीवन नियन्त्रित करनेके लिये अग्रसर होता है—यही धर्म हमारा सनातनधर्म है। इसके अतिरिक्त, भारतकी मनोवृत्तिने बहुत दिनोंसे शास्त्रादिका अर्थ जिस रूपमें ग्रहण करना आरम्भ किया है, अर्जुन उसके प्रभावसे भी मुक्त नहीं थे। 'कर्म जीवनका बन्धन है,' 'कर्म वासनाका जाल बुनकर

जीवके मोक्षका मार्ग रोक देता है'—यह परम्परासे प्रचारित होता आ रहा है; इसी कारण श्रीकृष्णचन्द्रने जब मोक्ष-साधनके अनुकूल शास्त्र-निर्देशित चिरप्रचलित उपदेश सुनाया तब उसे समझना अर्जुनके लिये कठिन नहीं हुआ—क्योंकि यही प्रचलित धर्मोपदेश है; किन्तु उसके बाद ज्यों ही उन्होंने कहा—

> सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
> ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥
> (गीता २ । ३८)

—त्यों ही अर्जुनके सिरपर मानो वज्रपात-सा हो गया। कर्म करनेपर यदि पाप नहीं होता तब फिर जीवके भव-बन्धनका और क्या कारण है ? कर्मबन्धनके भयसे ही तो भारतके तत्त्वज्ञानियोंने इससे विमुख होकर ब्रह्मसमाधि प्राप्त करनेके प्रशस्त पथकी यात्रा की है। कर्मप्रेरणाके मूलमें मनुष्यकी इच्छा वर्तमान रहती है; कोई भी कर्म वासनाके सङ्केतके बिना नहीं हो सकता। कुरुक्षेत्रके युद्धमें जो भारतके राजा उपस्थित हुए थे, उनका उद्देश्य अपनी स्वार्थरक्षा करनेके सिवा और क्या हो सकता है ? कामना-विसर्जनके साथ-ही-साथ कामनाओंसे दूषित हुए देह, प्राण, मन आदिका त्याग करना पड़ता है, इसी मार्गसे महात्मागण यात्रा करते हैं—श्रीकृष्णचन्द्रने इसी श्रेयः-पथका अर्जुनको उपदेश दिया। तब फिर बन्धन-सृष्टिके उपायस्वरूप 'कर्म' की प्रशंसा क्यों की ? अर्जुनके मनमें प्राचीन कर्म-संस्कार दृढ़ होनेके कारण यह प्रश्न उनके लिये अत्यन्त स्वाभाविक था। समूची गीतामें इसी प्रश्नके उत्तरके बहाने श्रीकृष्णने एक सिद्धयोगकी घोषणा की है। यह सिद्धयोग ही आत्मसमर्पण है। भारतके वेद, वेदान्त, उपनिषद्, पुराण, तन्त्र, यहाँतक कि वस्तुविज्ञान, चार्वाक आदि नास्तिकदर्शन भी दिग्दर्शक यन्त्रके सिवा और कुछ नहीं है। भारतका कोई भी धर्मग्रन्थ साधन-विरुद्ध या आपसमें एक-दूसरेका विरोधी नहीं है; जिसे जो दिशा दिखानी थी, उसने उसी भागपर प्रकाश डाला है; सब दिशाओंको देखकर तत्त्वज्ञ पुरुष निश्चित सरल पथसे भारतका सनातनधर्म प्राप्त कर सकते हैं। हमलोगोंको स्मरण रखना चाहिये कि आर्य-योद्धा श्रीकृष्ण एक बहुत बड़े वेदान्तिक थे, उन्होंने वेदान्त और उपनिषद्के आधारपर ही भावी भारतके सामने सनातनधर्मका विराट् स्वरूप खड़ा किया है। हम आज इस राजमार्गका अनुसरण करके अबाधगतिसे अभीष्ट लक्ष्यकी ओर यात्रा कर सकते हैं। समय थोड़ा है; इसलिये हम यदि केवल साधनकी त्रिधाराको धारण करके ही भागवत संयोग प्राप्त करके धन्य हो सकते हैं तब हमें सुदीर्घ तत्त्वोंका विश्लेषण करनेकी क्या आवश्यकता है ? कर्म, ज्ञान और भक्ति—त्रिमार्ग-योगके द्वारा जो साध्यस्वरूप आत्मसमर्पण-योग है, वही श्रीकृष्णकथित गीताके योगके रूपमें प्रचारित है। योग-भूमि भारतके जातीय जीवनमें यह महायोग प्रतिष्ठित हो !

प्राणप्यारे

(रचयिता—श्रीमान् महाराज राणा राजेन्द्रसिंह जू देव बहादुर "सुधाकर", झालावाड़नरेश)

चित्तको चुराते हो छुपाते हो न जाने कहाँ,
चुटकीमें अपने ही प्रेमीको उड़ाते हो।
रीत यह प्रीतकी तुम्हारी है अनोखी कैसी,
आभा-सी दिखाके कहीं जाके छुप जाते हो॥
ध्यानमग्न मैं तो हूँ, "सुधाकर" मुझे तो तुम,
खाते-पीते जाते-आते सोते देख पाते हो।
बार-बार कहते हो, आता हूँ, मैं आता हूँ, पै,
कहके भी प्रानप्यारे ! क्यों न पास आते हो ?

गीता योगशास्त्र है

(लेखक—एक दीन)

योगका यथार्थ उद्देश्य सिद्धि प्राप्त करना नहीं (सिद्धियाँ तो योगमें विघ्न हैं), बल्कि जीवात्माका श्रीपरमात्माके साथ योग अर्थात् मिलन है; अथवा यों कहें कि जिससे दोनोंका मिलन या एकता हो वह योग है। श्रीमद्भगवद्गीता परम और पूर्ण योगशास्त्र है, जिसका अन्तिम लक्ष्य श्रीपरमात्माकी प्राप्ति है।

गीतामें योगकी प्रारम्भिक साधना द्वितीय अध्यायसे आरम्भ होती है और उत्तरोत्तर आगेके अध्यायोंमें भी उसीका विकास होता गया है, वे सब योगमार्गकी क्रमशः विभिन्न मंज़िलें हैं। श्रीपरमात्माके स्वरूप, निवासस्थान और जीवात्मा और परमात्माके सम्बन्धका ज्ञान होना इस मार्गमें सर्वप्रथम आवश्यक है। इस मार्गकी पहली मंज़िल विचार-विवेकके द्वारा प्रकृति और पुरुष अथवा आत्मा-अनात्माका ज्ञान है, जिसके कारण गीतामें सबसे पहले प्राचीन सांख्य-योगका उपदेश दिया गया है। यह सांख्ययोग निरीश्वर-वाद नहीं है। इसमें कहा गया है कि आत्मा चेतन, सनातन, अजन्मा, अमर आदि है और शरीर, जो जड है, वह केवल वस्त्रके समान है। यह संसार चेतन अविनाशी तत्त्वसे व्याप्त है (२ । १७); और वही केवल सत्, चित्, आनन्द है। जीवात्मा उसीका अंश है और इन्द्रियोंके बाह्य भोगात्मक विषय दुःखमूलक हैं (२ । १४); इनके भोगात्मक सम्बन्धसे ही दुःख प्राप्त होता है। अतएव कर्म कर्तव्य-पूर्ति और यज्ञके उद्देश्यसे योगस्थ होकर अर्थात् देव, पितृ, ऋषि, मनुष्य, पशु आदिके ऋणपरिशोधके निमित्त निष्कामभावसे, अहङ्कार और ममताको छोड़कर करना चाहिये और कर्मकी सिद्धि-असिद्धिमें समान रहना चाहिये। यही बुद्धियोग है (२ । ३९, ४७ और ४८ तथा ३ । ८, ९)। सकाम कर्म बन्धनका कारण है; किन्तु कर्तव्य और यज्ञ-कर्म बन्धनका कारण नहीं! कर्मका त्याग भी कदापि न करना चाहिये (३ । ८, ९)। यही सांख्ययोगके बादका कर्मयोग है।

इसके बाद ज्ञानयज्ञ अथवा ज्ञानयोग है। इसकी प्राप्तिकी योग्यताके निमित्त इन्द्रिय और प्राण-निग्रह* आवश्यक है (४ । २६, २७)। तथा स्वाध्याय अर्थात् तत्त्वशास्त्रके पठन, मनन और निदिध्यासन (४ । २८) की आवश्यकता है। अष्टाङ्गयोगमें ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय-निग्रह), स्वाध्याय और प्राणायामसे भी यही तात्पर्य है। इस अवस्थामें ब्रह्मचर्यपालन मुख्य है, उसमें भी जिह्वा और जननेन्द्रियका निग्रह प्रधान है। अन्य इन्द्रियोंके विकार काम, क्रोध और लोभका त्याग भी जरूरी है (३ । ३७)। इन्द्रियोंका निग्रह सांख्ययोगके अभ्याससे अर्थात् अपनेको शरीर, मन, बुद्धि इत्यादि, जो जड, अनात्मा हैं, उनसे ऊपर, पृथक् और विलक्षण चेतन आत्मा मानकर आत्मामें ही स्थिति प्राप्त करने (३ । ४३) तथा विषयोंसे ध्यान हटाने (२ । ६२, ६३) से सम्भव है। इसके बाद साधकको तत्त्वदर्शी ज्ञानी गुरुसे ज्ञानयोगका उपदेश लेना चाहिये (४ । ३४)। इस ज्ञानयोगका परिणाम यह होगा कि साधक यह देखेगा कि अखिल चराचर समष्टि सृष्टि चेतनमय होनेके कारण उसके चेतन आत्मासे अभिन्न है और फिर सब-के-सब परमात्मामें अभिन्न-रूपसे वर्तमान हैं। यह ज्ञान होनेके बाद फिर साधकको मोह नहीं होगा (४ । ३५)। यह ज्ञानयोग कर्मयोगका साधन करके इन्द्रियनिग्रह करनेसे श्रद्धावान् पुरुषको प्राप्त होता है, अन्यथा नहीं (४ । ३८, ३९)। किन्तु यहाँतकका ज्ञान बुद्धिके द्वारा केवल निश्चयात्मक है; इसे विज्ञानमें परिणत करनेसे अर्थात् साक्षात् अथवा अपरोक्ष बनानेसे ही परमात्माकी प्राप्ति होती है। इस प्राप्तिमें मन मुख्य है और मन ही बाधक है। मन उभयात्मक है; यह जिसमें अनुरक्त होता है, वही भाव ग्रहण कर लेता है। वर्तमान समयमें हमारा मन बहिर्मुखी होकर इन्द्रियोंके कामात्मक विषयोंमें आसक्त हो रहा है और अज्ञानके कारण उन्हींको सुखप्राप्तिका साधन समझ रहा है, यद्यपि वे यथार्थमें परिणाममें दुःखदायी हैं। भोगकी प्राप्तिके

* प्राणायाम विधिपूर्वक बहुत थोड़ा करना चाहिये, अधिक करनेसे हानि होती है। इसी निमित्त श्रीमद्भागवत स्क० ११, अ० १४, श्लोक ३५ में तीन बार केवल दस-दस प्राणायाम करनेका उपदेश है।

लिये हिंसा, असत्य, स्तेय, अविहित काम-चेष्टा आदि की जाती हैं, जिससे मन कलुषित हो जाता है, फिर भी सुख-शान्ति न मिलनेके कारण वह और भी चञ्चल हो उठता है। अतएव मनका अज्ञान, तथा भोगलिप्साके कारण उत्पन्न राग-द्वेष, मलिनता और चञ्चलता दूरकर मनको पवित्र, स्थिर और शान्त बनाना आवश्यक है, जिसके बिना यह आत्मोन्मुख हो ही नहीं सकता। यह कार्य कर्म और अभ्यासयोगसे सम्पन्न होता है, जिसके लिये ज्ञानके अतिरिक्त वैराग्य और अभ्यासकी आवश्यकता है (६। ३५)। इस योगकी सिद्धिका मूलतत्त्व इस नाम-रूपात्मक संसारके नानात्वको सत्य न मानकर उसमें एक ब्रह्मको देखना और उसीके अनुसार अभ्यास करना है। इसी कारण गीतामें कर्माभ्यासयोग नामक छठे अध्यायमें श्रीभगवान्ने इस योगके मूलमन्त्रको इस प्रकार बतलाया है—

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥२९॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥३०॥
सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥३१॥

इन वाक्योंका भाव यह है कि योगमें स्थित साधक अनन्त चेतनको सब भूतोंमें व्याप्त और सब भूतोंको उस अनन्त चेतनमें व्याप्त देखता है और सर्वत्र एकत्वकी समान दृष्टि रखता है। श्रीभगवान् कहते हैं, जो मुझ परमात्माको सबमें व्याप्त और सबको मुझमें व्याप्त देखता है, वह न मुझसे अदृश्य है, न मैं उसके लिये अदृश्य हूँ। जो सब भूतोंमें व्याप्त मुझ एकको ही इस प्रकार सर्वत्र वर्तमान जानकर मेरा भजन अर्थात् सेवा करता है, वह व्यवहारमें रहकर भी योगी है और मुझको प्राप्त करता है। फिर श्रीभगवान् कहते हैं कि सर्वत्र परमात्मदृष्टिकी केवल भावना ही योग नहीं है, बल्कि इसको आचरणमें परिणत करना 'योग' है। ऊपरके श्लोकोंके बाद ही यह वचन है—

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥

(६। ३२)

जो दूसरोंके सुख-दुःखको अपना सुख-दुःख समझता है, वही परम योगी है। स्पष्ट अर्थ यह है कि जैसे हमलोग अपने सुखकी वृद्धि करना चाहते हैं, वैसे ही हमें दूसरोंके सुखकी भी वृद्धि करनेके निमित्त यत्न करना चाहिये और इसी तरह दूसरोंके सुखको भी अपना सच्चा सुख समझना चाहिये। और जिस तरह हम अपने दुःखकी निवृत्तिके लिये यत्न करते हैं, उसी तरह दूसरोंके दुःखको भी अपना दुःख मानकर उसकी निवृत्तिके लिये यथासाध्य प्रयत्न करना चाहिये और उस दुःखनिवृत्तिको अपनी ही दुःखनिवृत्ति समझनी चाहिये। यही यथार्थ योग है। इस कर्माभ्यास-योगमें कर्म-यज्ञ अर्थात् कर्मयोग सृष्टिके हितके लिये अपने स्वार्थको स्वाहाकर अर्थात् त्यागकर यज्ञपुरुष परमात्माकी सेवाकी भाँति उन्हींके निमित्त किया जाता है। दान अर्थात् परहित-कार्य और शरीर, मन तथा वाणीकी शुद्धिके लिये तपस्या भी यज्ञपुरुषके निमित्त ही की जाती है; क्योंकि स्वयं श्रीभगवान्का कथन है कि यज्ञ, जिसमें दान सम्मिलित हैं, और तपस्याका मैं स्वयं भोक्ता हूँ और इनके द्वारा सबका हित सम्पादन करता हूँ, जो सुहृद्का धर्म है (५। २९)। साधारण परोपकार और योगके परहित-सेवामें भेद यह है कि पहलेमें उपकृतको अपनेसे पृथक् समझकर उपकार किया जाता है, किन्तु योगमें उपकृतको पहले अपना ही आत्मा समझकर निष्कामभावसे उसका हितसाधन करते हैं; फिर आगे चलकर उसे श्रीपरमात्माका ही रूप मानकर श्रीपरमात्माकी सेवाकी भाँति, फलाकांक्षासे रहित होकर, निरहङ्कारभावसे उसका हितसाधन या सेवा की जाती है। क्योंकि साधन, सामग्री और करनेकी शक्ति सब कुछ श्रीपरमात्माकी है, साधक तो केवल निमित्तमात्र है। इसी सिद्धान्तपर योगके प्रथम अङ्ग यमके अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह स्थित हैं। जब सब कुछ परमात्माका रूप ही है तब हिंसा, असत्य, स्तेय आदि दुर्व्यवहार किसीके साथ करना मानो श्रीपरमात्माके ही साथ करना है और इस कारण हिंसाका त्यागकर दूसरोंका हितसाधन करना, असत्यका त्यागकर सबके साथ सत्यका व्यवहार करना, स्तेयका त्यागकर अन्यायपूर्वक किसीकी वस्तु न लेना और परिग्रह अर्थात् दूसरोंसे दान लेना छोड़कर स्वयं दूसरोंको दान देना योगकी मुख्य साधना है। इसी प्रकार सर्वत्र परमात्मभाव रखकर व्यवहार करनेका अभ्यास करनेसे श्रीपरमात्माकी प्राप्ति सहज ही हो जाती है, जैसा कि श्रीमद्भागवतमें कहा है—

अयं हि सर्वकल्पानां सध्रीचीनो मतो मम ।
मद्भावः सर्वभूतेषु मनोवाक्कायवृत्तिभिः ॥
(११ । २९ । १९)

इस सर्वत्र एक ब्रह्मात्मक भावका ज्ञान परिपक्व होनेसे और बाह्य नानात्वपर केवल अध्यास माननेसे विषयवैराग्य स्वाभाविक ही आ जायगा और यह वैराग्य ज्ञानमूलक होनेके कारण दृढ़ होगा। ऐसे वैराग्यवाले पुरुषको किसी सांसारिक पदार्थकी तृष्णा नहीं होगी। वास्तवमें तृष्णा और राग-द्वेषके कारण ही मन चञ्चल रहता है, और वैराग्यद्वारा इनकी निवृत्ति हो जानेपर मनका आत्मोन्मुख होना सम्भव हो जाता है। इसी निमित्त गीताके उसी छठे अध्यायमें आदेश है कि मनको आत्मामें स्थित करके भावनारहित कर दे और यदि मन आत्माको छोड़कर अन्यत्र जाय तो फिर वहाँसे उसे लौटाकर आत्मामें ही लगावे। सर्वत्र एकात्मभाव बना रखनेसे मनके विक्षेपको दूर करनेमें बड़ी सहायता मिलती है। जो भावना मनमें आवे, बस, उसीको आत्मा मान ले। इस तरह निरन्तर अभ्यास करनेसे मन अवश्य शान्त हो जायगा। यही अभ्यासयोग है; इसीमें मनकी चञ्चलता दूर होती है जो पातञ्जलयोगसूत्रका मुख्य ध्येय है। वहाँ भी अभ्यास और वैराग्य ही इसके साधन बतलाये गये हैं। ऊपर कथित गीताका वचन इस प्रकार है—

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥
(६ । २५-२६)

उक्त अध्यायके १४ वें श्लोकमें योगकी प्राप्तिके लिये ब्रह्मचर्यकी आवश्यकता बतलायी गयी है। वास्तवमें योगके लिये ब्रह्मचर्य अत्यन्त आवश्यक है। ब्रह्मचर्य योगके प्रथम अंग यमके अन्तर्गत है। आत्मामें मनके स्थित हो जानेपर आत्माके आनन्दकी उपलब्धि होती है और यह महान् सुख इन्द्रियातीत है, केवल बुद्धिग्राह्य है (६ । २१)।

केवल आत्मस्थिति, जो आधुनिक सांख्यका लक्ष्य है, हो जानेसे ही योगके लक्ष्यकी पूर्ति नहीं होती। इस आत्मानन्दको भी अतिक्रम करना चाहिये। इसलिये श्रीभगवान्‌का कथन है कि श्रेष्ठ योगी वही है जिसका मन मेरे साथ संलग्न हो (६ । ४७)। अतएव अब योगके मुख्य लक्ष्य श्रीभगवान्‌की प्राप्तिके लिये उनकी ओर अग्रसर होना चाहिये। मनको अपने आत्मामें लय करके अब आत्माको श्रीभगवान्‌में अर्पित कर देना चाहिये। इसी आत्मार्पणका दूसरा नाम शरणापन्न होना है। इसमें सबसे प्रथम विचारणीय विषय यह है कि श्रीभगवान्‌के कौन-से निवास और भावमें आत्मार्पण किया जा सकता है। श्रीभगवान्‌के विराट् व्यापक विश्वरूपके भावमें अर्पण करना अथवा उनके साथ एकता प्राप्त करना विच्छिन्न शरीरमें रहनेवाले जीवात्माके लिये कदापि सम्भव नहीं है। तब यह सम्भव कैसे होगा? इस जटिल समस्याको स्वयं श्रीभगवान्‌ने गीतामें ही हल कर दिया है। उन्होंने कहा है कि मैं सब भूतोंके हृदयोंमें हूँ (१३ । १७; १५ । १५; १८ । ६१)। इस हृदयस्थ ईश्वरमें ही आत्मार्पण-योग करना होगा—यह श्रीभगवान्‌ने गीतामें स्पष्ट शब्दोंमें कहा है। अध्याय १८ के श्लोक ६१ में अपना वास सब भूतोंके हृदयमें बतलाकर उसके बादके श्लोकमें कहते हैं—

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।
तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ॥

इसका स्पष्ट अर्थ है कि मन, वचन और शरीरसे उस हृदयस्थ ईश्वरकी शरणमें जाओ; जिसके बाद उसकी कृपासे परम शान्ति मिलेगी और उसका जो सनातन अविचल पद है, उसकी प्राप्ति होगी। यही अन्तिम साधना भक्तियोग है। इस योगमें पहले यह दृढ़ विश्वास होना चाहिये कि परमात्माने जीवात्माका त्राण करनेके लिये कृपा करके अपनेको हृदयमें कैदीकी भाँति बना रक्खा है, जिसमें उसको उनकी प्राप्ति हो, जो अन्यथा सम्भव नहीं था। यह श्रीभगवान्‌की असीम कृपा जीवोंके लिये है। इस कारण भी जीवात्माका श्रीभगवान्‌में स्वाभाविक प्रेम होना चाहिये। इसी निमित्त श्रीभगवान्‌का जीवात्माके साथ पिता-पुत्र, सखा और प्रेमपात्र, प्रियतम और प्रेमीका सम्बन्ध है (११ । ४४)। यह प्रेम-सम्बन्ध भक्तियोगमें मुख्य है। इस योगकी प्राप्ति किस आश्रयका अवलम्बन करनेसे होगी, इसका वर्णन ७ वें अध्यायमें है। वहाँपर दो प्रकृतियोंका, पञ्चभूत और अन्तःकरणचतुष्टयका अपरा जड प्रकृतिके रूपमें और इसके परे जो चैतन्य जीव-शक्ति है, उसका परा प्रकृतिके रूपमें वर्णन है, जिसका दूसरा नाम दैवी प्रकृति भी है।

श्रीभगवान्‌की प्राप्ति राजविद्या अर्थात् प्राचीन राजयोगके द्वारा होती है, इसका उल्लेख गीताके ९ वें अध्यायमें

है। श्रीभगवान्‌का कथन है कि इसका फल प्रत्यक्ष है, यह अभ्यासमें सुखदायी (हठयोगके समान कष्टकर नहीं) और धर्मात्मक है (९।२)। उक्त अध्यायके १३ वें श्लोकमें श्रीभगवान्‌ने कहा है कि महात्मागण मेरी दैवी प्रकृति (परा चैतन्य समष्टि जीव-शक्ति) का आश्रयकर मुझे प्राप्त करते हैं। इसके बाद अपनी प्राप्तिका उपाय गीताके १२ वें अध्यायमें उन्होंने बतलाया है, जो भक्तियोग है। सर्वप्रथम आवश्यकता इस बातकी है कि हृदयमें सगुण साकार भावकी उपासना की जाय, न कि अव्यक्तकी, जो क्लेशकर है। इस भक्तियोगमें श्रीभगवान्‌की दैवी प्रकृतिका आश्रय प्राप्त करना आवश्यक है, जो अपने दिव्य तेज और प्रकाशसे साधकको घोर अविद्यान्धकारसे पारकर श्रीभगवानसे युक्त कर देती है। इसका आश्रय पानेके लिये दैवी सम्पत्तिके गुणोंको, जिनका वर्णन गीताके १६ वें अध्यायमें १ से ३ श्लोकतक है, प्राप्त करना और आसुरी सम्पत्तिका, जिसका वर्णन उसी अध्यायमें ४, ७ और ८ श्लोकोंमें है, त्याग करना परमावश्यक है। भक्तियोगका लक्षण १२ वें अध्यायमें १३ से २० श्लोकतकमें बतलाया गया है, उसका भी होना अत्यन्त आवश्यक है। भक्तियोगका मुख्य साधन निम्न श्लोकोंमें कहा गया है—

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः।
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते॥
तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात्।
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम्॥

(१२।६-७)

इन श्लोकोंका भाव यह है कि जो अपने सम्पूर्ण कर्मोंको, सांसारिक और पारमार्थिक दोनों, श्रीभगवान्‌के कर्म समझकर उनके निमित्त अहङ्कार, ममता और फल-कामनाका त्यागकर, करता है, उनमें अनुरक्त रहता है और अपने मनमें श्रीभगवान् और उनके सम्बन्धके सिवा दूसरी कोई भावना नहीं आने देता, केवल उन्हींमें मनको संनिवेशितकर उपासना-ध्यान करता है, ऐसे चित्तसे पूर्ण अनुरक्त प्रेमी भक्तका श्रीभगवान् शीघ्र मायासे उद्धार करके उसे अपनी अमर पदवी देते हैं। यही भाव ८ वें अध्यायके १४ वें श्लोकका भी है, जो इस प्रकार है—

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः॥

इस भक्तियोगमें सब प्रकारके कर्मोंका अर्पण, उपासना अर्थात् शरीर, वचनसे कर्म करते हुए तैलधाराके समान मनसे सतत निरन्तर ईश्वरस्मरण, चिन्तन और ध्यान मुख्य है। अन्तिम साधना, जिससे योग अर्थात् सम्बन्ध हो जाता है, वह है ध्यानयोग। पहले हृदयमें अपने इष्टकी मनोहर दिव्य साकार मूर्त्तिपर चित्तको धारणा करनी चाहिये, जिसके लिये प्रथमावस्थामें भीतर ठीक वैसे ही रूपकी भावना करनेके लिये कोई विग्रह अथवा चित्र आवश्यक है। धारणाके परिपक्व हो जानेपर यथार्थ ध्यान प्रारम्भ होगा। वास्तवमें यह ध्यान हृदयका कार्य है और जब हृदय प्रेमसे द्रवित हो जाता है तभी यह सम्भव है। १४ वें अध्यायके २६ वें श्लोकमें श्रीभगवान्‌का वचन है कि जो अव्यभिचारिणी भक्ति (श्रीभगवान्‌हीको सर्वस्व समझना और उन्हींको सर्वार्पण करना) से मेरी सेवा करता है वह गुणातीत हो जाता है। गुणातीतका लक्षण उसी अध्यायके श्लोक २२ से २६ तकमें है। इस भक्तियोगकी अन्तिम साधनाका क्रम और लक्षण अन्तिम अध्याय १८ में इस प्रकार बतलाया गया है—

बुद्ध्या विशुद्धया युक्तो धृत्यात्मानं नियम्य च।
शब्दादीन् विषयांस्त्यक्त्वा रागद्वेषौ व्युदस्य च॥
विविक्तसेवी लघ्वाशी यतवाक्कायमानसः।
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपाश्रितः॥
अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं परिग्रहम्।
विमुच्य निर्ममः शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते॥
ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति।
समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम्॥
भक्त्या मामभिजानाति यावान्यश्चास्मि तत्त्वतः।
ततो मां तत्त्वतो ज्ञात्वा विशते तदनन्तरम्॥

(१८।५१-५५)

यह कथन गीताके योगका सार है। इस कथनमें सद्गुणोंमें इन्द्रियनिग्रह, मनोनिग्रह, विषय-वैराग्य और अहङ्कार, ममता, काम, क्रोध, परिग्रह आदिका त्याग मुख्य है। इन सद्गुणोंकी पूर्ण प्राप्तिसे यहाँ मतलब है। इनकी पूर्ण प्राप्ति भक्तिके संयोगसे ही होती है (परं दृष्ट्वा निवर्तते); तथा साधनाके रूपमें प्रेमोपहारके समान सब कर्मोंको श्रीभगवान्‌के निमित्त करना, प्रेमसे श्रीभगवान्‌का सतत स्मरण, और अन्तिम प्रधान साधना ध्यानयोग, ये तीन मुख्य हैं। मन्त्रजप ध्यानयोगका अभिन्न स्वरूप है।

इसलिये ध्यानके साथ मानसिक मन्त्रजप अवश्य करना चाहिये। योगसूत्रमें लिखा है—तज्जपस्तदर्थभावनम्।

यह ध्यानयोग ध्याता, ध्येय और ध्यान तीनोंका योग (एकता) करता है, जो योगका अन्तिम लक्ष्य है। पातञ्जलयोगसूत्रमें भी ध्यानसे समाधिकी प्राप्तिकी बात कही गयी है। गीताके इस परम ध्यानके बाद कर्मफलका त्याग होता है अर्थात् ध्यानरूप कर्मका फल जो मोक्ष है उसका त्याग (संन्यास) इसलिये भक्त करता है कि मोक्ष ले लेनेसे भगवत्सेवा छूट जायगी। वह तो प्रेमके कारण निमित्तमात्र होकर निरन्तर श्रीभगवान्की सेवामें रत रहना चाहता है। इसीसे उसको परम शान्ति मिलती है (१२। १२) जो मोक्षसे भी ऊपरकी स्थिति है।

गीतामें केवल प्रपत्ति-योग है

(लेखक—पं० श्रीकिशोरीदासजी वाजपेयी)

श्रीमद्भगवद्गीताको किसीने कर्म-परक बतलाया है, किसीने ज्ञान-परक और किसीने भक्ति-परक; परन्तु सबका समन्वय करनेवाले वैष्णव आचार्योंने इस महोपनिषद्को प्रपत्ति-परक समझा और बतलाया है। वैष्णवोंके प्रत्येक सम्प्रदाय-में यही सिद्धान्त है। भगवान् श्रीनिम्बार्काचार्यने जो गीतापर भाष्य किया था, वह अब अप्राप्य है; परन्तु उसी भाष्यका अर्थ स्पष्ट करनेके लिये जगद्विजयी श्रीकेशव भट्टाचार्यने जो 'तत्त्वप्रकाशिका' नामकी सुन्दर संस्कृत टीका इसपर लिखी, वह उपलब्ध है और प्रकाशित भी हो चुकी है। इस 'तत्त्वप्रकाशिका' में आचार्य केशव भी गीताको प्रपत्तिपरक स्वीकार करते हैं।

प्रपत्ति और भक्ति

प्रपत्ति और भक्तिमें सूक्ष्मतम मौलिक भेद है। भगवान्-के ऊपर अपना सब भार छोड़कर निर्द्वन्द्व हो जानेका नाम प्रपत्ति है और अपने उद्धारके लिये भगवान्की सेवा-प्रार्थना करना भक्ति है। प्रपन्न (शरणागत) पिताका वह नन्हा-सा बच्चा है, जो अपना सब कुछ पिताके ऊपर छोड़े है, और भक्त वह बड़ा पुत्र है, जो बहुत कुछ अपना भला-बुरा खुद करनेकी हिम्मत रखता और करता भी है। स्वभावतः पिताका ध्यान नन्हे बच्चेपर जितना अधिक रहेगा, उतना बड़ेपर नहीं। बस, प्रपत्ति या शरणागति और भक्तिमें यही भेद है। वस्तुतः प्रपत्तिमें ज्ञान और कर्मकी तरह भक्तिका भी समावेश हो जाता है। यानी सब साधनोंमें प्रपत्ति अंगी है और शेष सब अंग।

प्रपत्तिको छः मुख्य भेदोंमें विभक्त किया गया है—

आनुकूल्यस्य सङ्कल्पः प्रातिकूल्यस्य वर्जनम्।
रक्षिष्यतीति विश्वासो गोप्तृत्वे वरणं तथा॥
आत्मनिक्षेपकार्पण्ये षड्विधा शरणागतिः।

शरणागति या प्रपत्ति-योगके ये छः अंग हैं। इनमें 'आत्मनिक्षेप' प्रधान है, अंगी है, शेष सब अंग हैं। आत्मनिक्षेप ही तो शरणागति है, अपना कुल भार उसपर डाल देना, चाहे वह जो करे।

परन्तु यों शरणागतिमें आनेका ढोंग करके कोई चाहे जो किया करे, यह नहीं हो सकता है। शरणागतिके जो छः अंग ऊपर गिनाये हैं, उनमें आरम्भहीमें है—आनुकूल्यस्य सङ्कल्पः। अर्थात् जो काम भगवान्को अच्छे लगते हैं, उनके करनेका सङ्कल्प मनमें हो, यह पहली बात है। इसमें सब सत्कर्म आ गये। भगवत्प्रपन्न अपने श्रेयके लिये नहीं, भगवान्को प्रसन्न करनेके ही लिये सब सद्-नुष्ठान करेगा। दूसरा अंग है—प्रातिकूल्यस्य वर्जनम्। प्रपन्न पुरुष ऐसा कोई भी काम न करेगा, जिससे भगवान्के अप्रसन्न होनेका डर हो। इस प्रकार सम्पूर्ण असत्कर्मोंसे वह दूर रहेगा।

भगवान् अवश्य मेरी रक्षा करेंगे,—'रक्षिष्यतीति विश्वासः'—इस विश्वासकी तो सबसे अधिक ज़रूरत है। यही नींव है। जबतक विश्वास न होगा, शरणागति पक्की नहीं होगी। 'संशयात्मा विनश्यति'—नास्तिकता आ जायगी।

कार्पण्यका मतलब है—दीनता। भगवान्के सामने दैन्यप्रदर्शन भी प्रपत्तिका एक अंग है। पामर लोग ज्ञानलव-दुर्विदग्ध होकर इतराने लगते हैं और कहते हैं—'जो न करे

मौला, सो करे एतमादुद्दौला !' ऐसे जीवोंका घोर पतन हो जाता है। 'मैं सब कुछ कर सकता हूँ' 'मैंने सब किया है' इस प्रकारकी भावना पतनका मूल है। प्रपन्न अपने मनमें कभी ऐसा भाव नहीं आने देता और भगवान्‌के प्रति सदा दीन रहता है।

यों जीव जब भगवान्‌के ऊपर दृढ़ विश्वास करके आत्मनिक्षेप करता है, तो यह प्रपत्ति-योग कहलाता है। श्रीमद्भगवद्गीतामें इसी योगका प्राधान्य है।

किसी भी ग्रन्थका प्रधान विषय क्या है, यह जाननेके लिये आदि, मध्य और अन्तका समन्वय देखना होता है। तीनों जगह जो मिले, वही प्रधान होता है। जिस बातका हमें प्रतिपादन करना है, उसे शुरूमें कहेंगे, उसीसे उपक्रम करेंगे, बीचमें उसीकी पुष्टि करेंगे और अन्तमें उसीपर ज़ोर देकर वक्तव्य पूर्ण करेंगे।

अब देखना चाहिये कि श्रीमद्भगवद्गीताके आदि, मध्य और अन्तमें क्या है।

गीताके उपक्रममें 'शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम् ।' यों 'प्रपन्न' शब्दसे शरणागतिको प्रधानता दी है। बीचमें भी 'निवासः शरणं सुहृत्' इत्यादि प्रकारसे इसीपर ज़ोर है और अन्तमें तो डंकेकी चोट कहते हैं—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।

यहाँ आकर गीताशास्त्रकी समाप्ति होती है। अतएव यही उसका प्रधान विषय निश्चित है।

शरणागतिके छहों अंगोंका गीतामें विस्तारसे वर्णन है।

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।

इत्यादिके द्वारा प्रपत्तिका प्रथम अंग (आनुकूल्य-सङ्कल्प) दिखलाया। परित्याज्य आसुरी सम्पत्‌का वर्णन करके तथा प्रत्यक्ष 'निर्वैरत्व' आदिका उपदेश देकर दूसरा अंग स्पष्ट किया। 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' आदि कहकर विश्वास दृढ़ किया, जो प्रपत्तिका तीसरा अंग है। 'पितासि लोकस्य चराचरस्य' यहाँसे लगाकर 'प्रसीद देवेश जगन्निवास' यहाँतक जो कुछ कहा, उससे चतुर्थ अंग स्पष्ट किया। 'दिशो न जाने न लभे च शर्म' और 'न हि प्रजानामि तव प्रवृत्तिम्' इस कथनसे पाँचवाँ अंग कार्पण्य बतलाया। मुख्य आत्मनिक्षेप तो प्रधानरूपसे कहा ही गया है—'तमेव चाद्यं पुरुषं प्रपद्ये' 'मामेकं शरणं व्रज' इत्यादि।

शेष ग्रन्थ कर्म, ज्ञान और भक्तिका प्रतिपादन करते हैं जो प्रपत्तिके सहायक हैं।

यों सम्पूर्ण गीताशास्त्रका प्रतिपाद्य विषय प्रपत्ति-योग है। हिन्दीमें भी गोस्वामी तुलसीदासजीकी 'विनयपत्रिका' तथा 'सूरसागर' के विनय-पदोंमें प्रपत्तिका अच्छा विकास मिलता है। 'विनयपत्रिका'* में तो बड़ी ही सुन्दरतासे इस योगका प्रतिपादन हुआ है। और भी संतोंने इसीका आश्रय लिया है।

योगिराजके प्रति

योगिराज ! तेरे दर्शनको, भक्त मानते हैं शुभ-स्वर्ग।
उसे परम पुरुषार्थ जान, तव परम धाम चाहें बुधवर्ग ॥
तेरे पदकी सेवा हे हर ! तेरे पद-सेवक-संसर्ग।
हो 'द्विजेन्द्र' पर कृपा-दृष्टि वह, जिससे पावें हम अपवर्ग ॥

—सरयूप्रसाद शास्त्री 'द्विजेन्द्र'

* विनयपत्रिका हिन्दीटीकासहित १) में गीताप्रेससे मिल सकता है।

योग

(श्रीभारतधर्ममहामण्डलके एक महात्माद्वारा लिखित)

वेद तीन काण्डोंमें विभक्त है, यथा—कर्मकाण्ड, उपासनाकाण्ड और ज्ञानकाण्ड। वेदके कर्मकाण्डके अनुसार कर्म-सुकौशलको योग कहते हैं। वेदके उपासनाकाण्डके अनुसार चित्तवृत्ति-निरोधको योग कहते हैं और वेदके ज्ञानकाण्डके अनुसार जीवात्मा और परमात्माके एकीकरणको योग कहते हैं। कर्मकाण्डका अन्तिम लक्ष्य निष्काम होकर कर्म करना है। श्रीमद्भगवद्गीतामें इसका विस्तृत वर्णन किया गया है। कर्म करते हुए कर्मबन्धनसे मुक्त होना ही उसका स्वरूप है। उपासनाकाण्डका अन्तिम लक्ष्य अन्तःकरणकी वृत्तियोंको साधनके द्वारा निरुद्ध कर परमात्माके स्वरूपका अनुभव करना है। तरङ्गरहित जलाशयमें जैसा मनुष्य अपना मुख देख लेता है, चित्तकी वृत्तियाँ निरुद्ध होते ही दृश्यप्रपञ्चके द्रष्टा परमात्माका स्वरूप वैसा ही अन्तःकरणमें दिखायी देने लगता है। इस विज्ञानका विस्तृत वर्णन योगदर्शनके सूत्रोंमें पाया जाता है। ज्ञानकाण्डका अन्तिम लक्ष्य अविद्याजनित अज्ञानको विद्याकी कृपासे दूरकर आत्मज्ञान प्राप्त करते हुए परमात्मा और जीवात्माके भेदका जो मिथ्या ज्ञान है, उसको हटाकर जीवात्मा और परमात्माकी अद्वैतसिद्धि करना है। इसका विस्तृत वर्णन उपनिषदों और वेदान्तादि शास्त्रोंमें मिलता है। यही वेदके तीनों काण्डोंके अनुसार योगके सिद्धान्तोंका रहस्य है। वस्तुतः इन तीनोंके द्वारा एक ही अवस्थाकी प्राप्ति होती है।

श्रीभगवान्की सान्निध्यप्राप्तिके साधनोंको उपासना कहते हैं। उपासनाका प्राण भक्ति है और कलेवर योग है। शरीरमें प्राणके न रहनेसे जैसे शरीरकी कुछ भी उपयोगिता नहीं रहती, वैसे ही भगवद्भक्तिहीन योग नटका खिलवाड़ हो जाता है। शरीरके अभावमें प्राणके रहनेका कोई स्थान ही नहीं रहता। इस दशामें प्राणका अस्तित्व ही सम्भव नहीं रहता। इसी विज्ञानके अनुसार भक्ति और योगका उपासनाकाण्डके सब साधनोंमें अन्योन्याश्रय बना रहना स्वाभाविक है। योगतत्त्ववेत्ता पूज्यपाद महर्षियोंने योगसाधनकी चार स्वतन्त्र शैलियोंका उपदेश दिया है और योगमार्गसे भगवद्राज्यमें पहुँचनेके लिये आठ पौढ़ियाँ बतायी हैं। चार योगसाधन-शैलियोंके नाम हैं—मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग और राजयोग। योगकी आठ पौढ़ियोंके नाम हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। त्रिकालदर्शी और स्थूल तथा सूक्ष्म राज्यको करतलामलकवत् देखनेवाले महर्षियोंने योगविज्ञानको इन चार श्रेणियों और आठ पौढ़ियोंमें विभक्त करके ऐसा बताया है कि, साधनमार्गके सब अङ्ग-प्रत्यङ्ग इनमें आ जाते हैं।

मन्त्रयोगका सिद्धान्त यह है कि, यह संसार नामरूपात्मक है। नाम और रूपसे ही जीव अविद्यामें फँसकर जकड़ा रहता है। मनुष्य जिस भूमिपर गिरता है, उसीके अवलम्बनसे उठ सकता है। अतः नाम और रूपके अवलम्बनसे ही जब वह फँसता है, तो नाम और रूपके ही अवलम्बनसे मुक्त भी हो सकता है। मन्त्रयोगके ज्ञाता पूज्यपाद आचार्योंने मन्त्रयोगके साधनोंको सोलह भागोंमें विभक्त किया है। जैसे—दिक्शुद्धि, स्थानशुद्धि, मन्त्रजप, स्तुति, न्यास इत्यादि। मन्त्रयोगके ध्यानको स्थूल ध्यान कहते हैं। यह ध्यान पञ्च सगुणोपासना और अवतारोपासनाके अनुसार कई प्रकारका होता है। मन्त्रयोगकी समाधिको महाभाव समाधि कहते हैं।

हठयोगका सिद्धान्त यह है कि, स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर एक ही भावमें गुम्फित है और एकका प्रभाव दूसरेपर पूरा बना रहता है। स्थूल शरीरको अपने अधीनकर सूक्ष्म शरीरको अधीन करते हुए योगकी प्राप्ति करनेको हठयोग कहते हैं। योगनिष्णात आचार्योंने हठयोगको सात अङ्गोंमें विभक्त किया है। यथा—नेती, धौती आदि षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्राणायाम इत्यादि। हठयोगके ध्यानको ज्योतिर्ध्यान कहते हैं और प्राणके निरोधसे होनेवाली हठयोगकी समाधि महाबोध समाधि कहाती है।

लययोगका सिद्धान्त यह है कि, ब्रह्माण्डकी प्रतिकृति मानवपिण्ड है। ब्रह्म और ब्रह्मशक्तिका विलास जैसा ब्रह्माण्ड है, वैसा मानवपिण्ड भी है। ग्रह, नक्षत्र, चतुर्दश भुवन आदिके पीठ मानवपिण्डमें भी हैं। पञ्चकोशोंका

आवरण शिथिल होनेपर पिण्ड जहाँ चाहे, उसी लोकमें अपना सम्बन्ध स्थापन कर सकता है। इसी विज्ञानके अनुसार मनुष्यपिण्डके आधारपद्ममें कुलकुण्डलिनी नामक ब्रह्मशक्ति प्रसुप्त रहकर अविद्याके प्रभावसे सृष्टिक्रिया किया करती है। रजोवीर्यजनित बैजी सृष्टि उसका साक्षात् फल है। मनुष्यशरीरस्थ सप्तम चक्र मस्तकमें स्थित सहस्रदलमें जिस योगद्वारा कुलकुण्डलिनीशक्तिको ले जाकर ब्रह्मरूपी सदाशिवके साथ मिला दिया जाता है, उस शिवमें शक्तिका लय कर मुक्ति प्राप्त करनेके साधनका नाम लययोग है। लययोगके आठ अङ्ग हैं। लययोगके ध्यानको बिन्दुध्यान और लययोगकी समाधिको महालय समाधि कहते हैं।

राजयोग अन्य तीन योगोंकी चरमसीमा है। उसका सिद्धान्त यह है कि मन, बुद्धि, चित्त और अहङ्कारसे संवलित अन्तःकरण ही जीवके बन्धनका कारण और मुक्तिका भी कारण है। जैसे अशुद्ध मन जीवको नीचे गिराता है और शुद्ध मन ऊपर उठाता है, वैसे ही इन्द्रियपरायण बुद्धि जीवको बन्धनमें जकड़ती है और ब्रह्मपरायण बुद्धि जीवको मुक्तिभूमिमें पहुँचा देती है। अतः शुद्ध बुद्धिकी सहायतासे तत्त्वज्ञान लाभ करके अन्तमें राजयोगी जीव और ब्रह्मके अभेदका कारण समझकर ज्ञानसे अज्ञानका नाश करता हुआ जीव और ब्रह्मकी अद्वैतसिद्धिके द्वारा मुक्त हो जाता है। राजयोगसाधनके सोलह अङ्ग हैं। राजयोगके ध्यानको ब्रह्मध्यान कहते हैं और राजयोगकी समाधि निर्विकल्प समाधि कहाती है, जिसका फल जीवन्मुक्ति है।

इन चार योगशैलियोंके मूलमें भगवद्भक्तियुक्त अष्टाङ्गयोगका साधनक्रम विद्यमान है। अष्टाङ्गयोगके आठों अङ्ग ब्रह्मरूपी सर्वोच्च सौध शिखर (छत) पर चढ़नेके लिये आठ सोपान (सीढ़ियाँ) रूप हैं। इनका संक्षिप्त विज्ञान यह है कि, बहिरिन्द्रियोंपर आधिपत्य जमानेके साधनोंको यम कहते हैं। अन्तरिन्द्रियोंपर आधिपत्य जमानेके साधनोंको नियम कहते हैं। स्थूल शरीरको योगके उपयोगी बनानेके साधनोंको आसन कहते हैं। शरीरस्थ प्राणको योगोपयोगी बनानेके साधनोंको प्राणायाम कहते हैं। ये चारों साधन बहिरङ्गके हैं। बहिर्मुख मनको अन्तर्मुख करनेके साधनोंको प्रत्याहार कहते हैं। प्रत्याहारसे ही अन्तरङ्गका साधन प्रारम्भ होता है। अन्तर्जगत्में ले जाकर मनको एक स्थानमें ठहरानेके साधनोंको धारणा कहते हैं। अन्तर्जगत्में ठहरनेका अभ्यास प्राप्त करते हुए अपने इष्टदेव, चाहे सगुणभावमय रूप हो, चाहे ज्योतिर्मय रूप हो, चाहे बिन्दुमय रूप हो, चाहे निर्गुण सच्चिदानन्दमय रूप हो, जिसका जैसा अधिकार हो, उसी इष्टदेवको केवल ध्येय बनाकर जगत्के भूल जानेको ध्यान कहते हैं। परमात्मामें अपने जीवभावके मिला देनेको समाधि कहते हैं। वह समाधि सविकल्प और निर्विकल्प दो भागोंमें विभक्त है। निर्विकल्प समाधि ही सब साधनोंका अन्तिम लक्ष्य है। यही सर्वजीवहितकारी सब सम्प्रदायोंके अनुयायियों, सब प्रकारके उपासकों और सब प्रकारके साधकोंके परम हितकर योगका संक्षिप्त विज्ञान है।

विरक्त

(रचयिता—श्रीपंन्यासजी महाराज विजयमाणिक्यरुचिजी यति 'मानिक')

सत्यव्रत धार मन मोहते निवार कर, गिरिकी गुहामें तन तपते तपायेंगे।
दया दिल लायेंगे औ जीव न सतायेंगे औ, दीन न दबायेंगे न काया कलपायेंगे ॥
'मानिक' की जोत ईश जोतमें जुटायेंगे औ, आनन्द बढ़ायेंगे अनन्त सुख पायेंगे।
दुनियामें फेर कभी आयेंगे न जायेंगे न, कर्मको खपायेंगे अमरपद पायेंगे ॥

योगतत्त्वमीमांसा

(लेखक—श्रीमत्परमहंसपरिव्राजकाचार्य स्वामीजी श्रीश्रीजयेन्द्रपुरीजी महाराज)

नमो गुरुभ्यो गुरुपादुकाभ्यो नमः परेभ्यः परपादुकाभ्यः । आचार्यसिद्धेश्वरपादुकाभ्यो नमोऽस्तु लक्ष्मीपतिपादुकाभ्यः ॥

इस संसारमें जितने भी आस्तिक दर्शन हैं अथवा अन्य मत-मतान्तर हैं उन सबमें परस्पर किसी-न-किसी अंशमें विवाद अवश्य रहता है, परन्तु योग ऐहिक और आमुष्मिक कल्याणका हेतु है, इसमें किसीका भी विवाद नहीं है। योगको सबने मुक्तकण्ठसे कल्याणका हेतु स्वीकार किया है। नास्तिक-से-नास्तिक भी योगकी प्रशंसा मुक्तकण्ठसे करते हैं।

सब आस्तिक दर्शनोंका यह सिद्धान्त है कि—'अतीन्द्रिय अर्थमें वेद ही प्रमाण है, जिसमें निखिल विश्व प्रतिष्ठित है' वस्तुतः जो सर्वथा दुःखादि सम्बन्धसे रहित असङ्ग चैतन्य तत्त्व है वही जानने लायक है, इतना ही कहकर वेद भगवान् उदासीनताका अवलम्बन नहीं करते, किन्तु संसारदुःखको समूल उच्छेद करनेकी इच्छावाला पुरुष तत्त्वबोधकी इच्छा करता हुआ अनुपायके ग्रहणद्वारा अन्ध-गोलाङ्गूलन्यायसे अनर्थको न प्राप्त हो, इसलिये कृपा करके तत्त्वकी अभिव्यक्ति करनेवाली चार प्रकारकी प्रतिपत्तियोंमें विधि आदि अर्थको बतलानेवाले तव्यादि प्रत्ययद्वारा उपादेयता भी बतलाते हैं, यथा'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः' इत्यादि। यहाँ प्रथम प्रतिपत्ति (निश्चय) श्रवणरूप है। सम्पूर्ण उपनिषद्वाक्योंका अद्वितीय ब्रह्ममें तात्पर्यनिर्णयानुकूल न्यायविचारात्मक, तत्त्वविषयक शाब्दबोधरूप अन्तःकरणकी वृत्तिविशेषका नाम श्रवण है। दूसरी प्रतिपत्ति मनन है; आगमके अविरुद्धतर्कणारूप अथवा तत्त्वकी अनुमितिरूप अन्तःकरणकी वृत्तिविशेषका नाम मनन है। तीसरी प्रतिपत्ति निदिध्यासन है, विजातीय प्रत्ययसे अनन्तरित सजातीय प्रत्ययके प्रवाहका नाम निदिध्यासन है। श्रवणमननजनित संस्काररहित अन्तः-करण निदिध्यासन करनेमें समर्थ होता है। और चौथी प्रतिपत्ति असङ्ग प्रत्यगभिन्न ब्रह्मस्वरूपका साक्षात्काररूप है। अनादि अविद्याकी निवृत्तिसे उपलक्षित निरतिशय अद्वयानन्दस्वरूपावस्थित चितिशक्तिरूप कैवल्य, स्वरूप-साक्षात्कारका फल है। इस तुरीयसाक्षात्काररूप प्रतिपत्ति-का अन्तरङ्ग साधन प्रत्ययैकतानतारूप निदिध्यासन नामक तृतीय प्रतिपत्ति है।

ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः।

(मुण्डकश्रुति ३ । १ । ८)

वृद्ध योगी लोग इस निदिध्यासनका ही दूसरा नाम प्रत्ययैकतानतारूप ध्यान कहते हैं। अतएव भाष्यकार शङ्करभगवान्ने निदिध्यासितव्यका अर्थ 'ध्यातव्य' किया है। इस निदिध्यासनरूप ध्यानकी परिपक्व अवस्था ही समाधि है।

ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते।

(स्कन्द०)

ध्यानादस्पन्दनं बुद्धेः समाधिरभिधीयते।

यह विश्वरूपाचार्यका वचन है अतएव 'समाध्य-भावाच्च' (२ । ३ । ३९) इस ब्रह्मसूत्रके भाष्यमें 'समाधि' शब्दके विवरणमें 'निदिध्यासितव्यः,' 'ओमित्येवं ध्यायथ' इत्यादि ध्यानप्रतिपादक वाक्योंका उदाहरण शाङ्करभाष्यमें दिया है। अतएव योगसूत्रकारने भी 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्' (३ । २) इस प्रकार ध्यानका निर्वचन करके—

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

(३ । ३)

इस योगसूत्रमें ध्यानका ही समाधिरूपसे निर्वचन किया है। समाधिको ही महर्षिलोग 'योग' कहते हैं—

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः।
संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः॥

(याज्ञवल्क्य०)

अतएव—

यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः।
स नष्टसर्वसङ्कल्पः समाधिरभिधीयते॥
परमात्मात्मनोर्योऽयमविभागः परंतप।
स एव तु परो योगः समासात्कथितस्तव॥

—इत्यादि स्कन्दपुराणके वाक्योंमें समाधि और योगका एक ही लक्षण कहा है।

बहुत क्या कहें, यह निदिध्यासन ही क्षण-घड़ी-घंटा-प्रहर-दिन-रात्रि-अर्द्धमास-मास-ऋतु-अयन-वर्ष आदि काल-क्रमके अभ्याससे परिपक्व होकर प्रसंख्यान, सम्प्रज्ञात, धर्ममेघ, ऋतम्भरा प्रज्ञा, गुणवैतृष्ण्य, परवैराग्य, ज्ञानप्रसाद, ध्रुवा स्मृति, प्रसंख्यान-पराकाष्ठा, असम्प्रज्ञात, निर्विकल्प समाधि, सर्वग्रन्थिविप्रमोक्ष, प्रतिप्रसवजीवन्मुक्ति आदि शब्दोंसे कहा जाता है। यह वार्ता विद्वान् योगियोंसे छिपी नहीं है। यहाँपर यह वार्ता जानने योग्य है कि प्रसंख्यान, धर्ममेघ, सम्प्रज्ञातादि अवस्थापन्न ध्यान विज्ञानकी उत्पत्तिद्वारा मोक्षका हेतु है। और ज्ञानप्रसाद, परवैराग्य, ध्रुवा स्मृत्यादि अवस्थापन्न ध्यानयोग साक्षात् मोक्षका हेतु है। और असम्प्रज्ञात समाधि तो मोक्षके समान ही है।

इसलिये—

स्वरूपप्रतिष्ठा तदानीं चितिशक्तिर्यथा कैवल्ये।

—इस सूत्रसे पतञ्जलिभगवान्ने असम्प्रज्ञात समाधिका कैवल्यके सदृश कहा है। इसी अवस्थाको वसिष्ठजी पग-(दा)-र्थाभामिनी और तुर्यगा कहते हैं। इस अवस्थाको प्राप्त विद्वान् ही ब्रह्मविद्वरिष्ठ जीवन्मुक्त कहा जाता है।

शङ्का—प्रत्यगभिन्न ब्रह्मप्रमाकी उत्पत्तिके लिये जिज्ञासुको प्रमाकरण और करणव्यापाररूप इतिकर्तव्यता, इन दोनोंकी ही अपेक्षा है। इसमें करण 'तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि' इत्यादि श्रुतियोंसे 'तत्त्वमसि' आदि महावाक्यका श्रवण है, और इतिकर्तव्यता अप्रामाण्य शङ्काको दूर करनेवाला मननरूप तर्क है; एवं श्रवण-मननसे ही इष्ट स्वरूपसाक्षात्कारकी सिद्धि बन सकती है; अतः अत्यन्त क्लेशसाध्य निदिध्यासनरूप समाधियोगकी कोई अपेक्षा नहीं है। इसी कारणसे 'एतेन योगः प्रत्युक्तः' (२।१।३) इस ब्रह्मसूत्रसे व्यासभगवान्ने योगका खण्डन किया है। और—

एतेन सांख्यस्मृतिप्रत्याख्यानेन, योगस्मृतिरपि प्रत्याख्याता द्रष्टव्या।

—यह शाङ्करभाष्य है। 'विचारस्यासम्भवे योग ईरितः'—यह विद्यारण्यस्वामीका उपदेश है।

समाधान—स्वरूपप्रमाकी उत्पत्तिके लिये प्रमाण और इतिकर्तव्यताके सिवा अन्य साधनोंका अनुष्ठान करना चाहिये, यह हम नहीं कहते। किन्तु अत्यन्त निबिड़ अनादि भ्रमज्ञानवासनाजन्य प्रतिबन्धकोंके वैचित्र्यसे यह इतिकर्तव्यता ही अनेक शाखावाली है। स्वरूपाभिव्यक्तिका प्रथम प्रतिबन्धक भोगोंकी वासना है, जो निरन्तर अग्निकी तरह जलाती है, वृश्चिकादिकी तरह डँसती है, भालेकी तरह छेदन करती है, रात्रिकी तरह अंधा बनाती है, रस्सीके सदृश बाँधती है, तलवारकी तरह काटती है। दूसरा प्रतिबन्धक 'उपनिषद् अद्वितीय ब्रह्ममें प्रमाण हैं कि नहीं' इत्याकारक संशयरूप है; अथवा 'उपनिषदोंसे अद्वितीय असङ्ग ब्रह्मका बोध सम्भव नहीं है'—यह प्रमाणगत असम्भावना है। तीसरा प्रतिबन्धक 'आत्मा देहादिसे अतिरिक्त है या नहीं और अतिरिक्त होनेपर भी कर्ता है या अकर्ता, अकर्ता होनेपर भी चेतन है या जड है, और चेतन होनेपर भी आनन्दस्वरूप है या आनन्द गुणवाला है, आनन्दस्वरूप होनेपर भी ब्रह्मसे आत्मा भिन्न है या अभिन्न है' इत्यादि विविध संशयरूप है। अथवा अबाधित ब्रह्ममें भी बाधितत्व-कल्पनारूप प्रमेयगत असम्भावना है। और चतुर्थ प्रतिबन्धक ब्रह्मके प्रत्यक्ष हो जानेपर भी ब्रह्मसाक्षात्काररूप प्रमामें असाक्षात्कारत्वकी कल्पनारूप विपरीत भावना है। यहाँ जो प्रथम विषयभोगोंकी वासना है सो उपनिषद्-श्रवणके अङ्ग यम-नियम-विवेक-वैराग्यादिसे नष्ट होती है। प्रमाणगत असम्भावना श्रवणसे नष्ट होती है, और प्रमेयगत सन्देह अथवा असम्भावना मननसे नष्ट होती है। इसके लिये यद्यपि निदिध्यासनकी परिपक्व अवस्थारूप समाधियोगकी अपेक्षा नहीं है, तथापि 'वेदान्त यद्यपि ब्रह्मको बोधन करते हैं, ब्रह्म किसी मानसे बाधित भी नहीं है तो भी ब्रह्म मुझको प्रत्यक्ष नहीं है, परोक्ष ही है' इत्यादि भ्रान्ति और भ्रान्तिसंस्कारपरम्परारूप विपरीत भावनाकी अनुवृत्ति जबतक मौजूद है, तबतक विद्या प्रतिबन्धरहित अपने फलको नहीं दे सकती। अतः पूर्वोक्त भ्रान्तिनिरासपूर्वक 'उपनिषदोंसे बोधित एवं सर्वमानोंसे अबाधित सच्चिदानन्दस्वरूप ब्रह्म ही मैं हूँ, प्रत्यगभिन्न असङ्ग अद्वितीय स्वयंप्रकाश सच्चिदानन्द ब्रह्म मुझको सदा अपरोक्ष है'—इस प्रकार स्वानुभवपर्यन्त ब्रह्मसाक्षात्कारके लिये निदिध्यासनकी परिपक्व अवस्थारूप योगकी शरण अवश्य स्वीकार करनी पड़ती है। 'एतेन योगः प्रत्युक्तः' इस सूत्रसे व्यासभगवान्ने योगका खण्डन नहीं किया है, किन्तु प्रधानादि जगत्में त्रिकालबाध्यत्वरूप सत्यत्व, प्रधान स्वातन्त्र्य, जीवोंका परस्पर भेद, जीव-ईशका भेद आदि जो वेदके विरुद्ध हैं, उनका केवल खण्डन किया है। क्योंकि व्यासभगवान्ने—

'आवृत्तिरसकृदुपदेशात्' 'ध्यानाच्च' 'आ प्रायणात्तत्रापि हि दृष्टम् ।' (४ । १ । १, ८, १२)

—इत्यादि ब्रह्मसूत्रोंसे प्रसंख्यानरूप अथवा निदिध्यासनकी परिपक्व अवस्थारूप योगको प्रत्यगभिन्न ब्रह्मसाक्षात्कार-द्वारा कैवल्यका हेतु स्वयं स्वीकार किया है।

इसके अतिरिक्त अनेक श्रुति, स्मृति, इतिहास, पुराण सभी योगकी कल्याणहेतुताको मुक्तकण्ठसे स्वीकार करते हैं, विस्तारभयसे यहाँ प्रमाण नहीं दिये गये हैं।

ऋषि-मुनि-विद्वान् महात्माओंका अनुभव भी इसमें प्रमाण है। कामातुरके व्यवहित कामिनीसाक्षात्कारमें प्रसंख्यानकी कारणता प्रसिद्ध ही है। अतः योगके विषयमें साक्षात्कारकारणताकी कल्पना नवीन नहीं है। अतएव भामतीकार कहते हैं—

सा हि सत्कारदीर्घकालनैरन्तर्यसेविता सती दृढभूमिविशेषसाक्षात्काराय प्रभवति कामिनीभावनेव स्त्रैणस्य पुंसः इति।

प्रश्न—योगकी प्रमाकरणोंमें परिगणना न होनेसे योगजन्य ब्रह्मसाक्षात्कार कामिनीसाक्षात्कारकी तरह प्रमा नहीं होगा ?

उत्तर—जहाँ प्रमाणजन्यत्वाभाव हो, वहाँ प्रमात्वका अभाव हो यह नियम नहीं है। क्योंकि जहाँ बाष्पको धूम समझकर पर्वतमें वह्निकी अनुमितिके अनन्तर वह्निका अर्थी पर्वतमें जाय और वहाँ वस्तुतः वह्नि विद्यमान हो तो वहाँ अनुमिति प्रमा है। यह प्रसङ्ग 'पाणौ पञ्चवराटकान् पिधाय' इत्यादि खाद्यखण्डनमें स्पष्ट है। वस्तुतः, जैसे घटसाक्षात्कारमें नेत्रका द्वार नेत्रका संनिकर्ष है, वैसे ही ब्रह्मसाक्षात्कारमें उपनिषदोंका द्वार योग है; अतः योगकी प्रमाकरणोंमें गणना न होनेपर भी योगजन्य ब्रह्मसाक्षात्कार प्रमाणमूलक होनेसे उसमें अप्रमात्वकी शङ्का नहीं बनती। 'ब्रह्मसाक्षात्कारका शब्द करण नहीं है, किन्तु शम-दमादिसे संस्कृत मन ही करण है'—वाचस्पतिके इस मतमें भी योगको द्वार माना है। अतएव 'कथं तत्त्वज्ञानमुत्पद्यते'—इस प्रकार आकाङ्क्षाको उठाकर 'समाधिविशेषाभ्यासात्' इत्यादि न्यायसूत्रसे गौतम महर्षिने भी योगको तत्त्वज्ञानका हेतु वर्णन किया है। यह समाधिरूप योग चित्तका धर्म है, आत्माका धर्म नहीं है; क्योंकि 'केवलो निर्गुणश्च' इत्यादि श्रुतियोंसे आत्मा निर्गुण है। 'स च सार्वभौमश्चित्तस्य धर्मः'—यह प्रथम योगसूत्रके भाष्यका वचन है। अर्थात् चित्तकी पाँच भूमियाँ हैं—क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। रजोगुण अर्थात् शब्दादि विषयोंमें और रागद्वेषादिसे हर समयमें व्यग्र—अत्यन्त चञ्चल चित्तका नाम क्षिप्त है, जैसे दैत्य-दानवोंका चित्त अथवा बन्दरका चित्त। तमोगुणके समुद्रेकसे निद्रादि वृत्तिवाले तमःप्रधान चित्तका नाम मूढ है, जैसे भैंसका चित्त अथवा अजगरका चित्त। जिस चित्तमें चञ्चलता बहुत हो और कदाचित् थोड़ी शान्ति भी हो वह चित्त विक्षिप्त कहा जाता है, जैसे देवताओंका चित्त अथवा जिज्ञासुओंका चित्त। किसी एक विषयमें तैलधाराकी तरह प्रवाहरूपसे वहनशील चित्तका नाम एकाग्र है। ऐसा चित्त सम्प्रज्ञात (सविकल्प) समाधिवाले योगीका होता है। जिस चित्तकी सम्पूर्ण वृत्तियोंका निरोध हो गया है, अर्थात् सम्पूर्ण संकल्पविकल्पोंसे रहित संस्कारमात्र शेष चित्तका नाम निरुद्ध है। ऐसा चित्त असम्प्रज्ञात (निर्विकल्प) समाधिवाले योगीका होता है।

प्रश्न—पतञ्जलि भगवान्‌ने 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'—इस सूत्रसे चित्तवृत्तिके निरोधको योगका लक्षण कहा है, परन्तु यह लक्षण ठीक नहीं है। क्योंकि क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्त भूमियोंमें भी सात्त्विक वृत्तिका निरोध विद्यमान है, इन भूमियोंमें होनेवाले निरोधको योग नहीं कह सकते; अन्यथा बन्दर, भैंस आदि सम्पूर्ण जीव योगी हो जायँगे। दुनियामें ऐसा कोई भी चित्त नहीं है, जिसकी वृत्तिका निरोध न हो। यदि सर्ववृत्तियोंका निरोध योगका लक्षण है, तब सम्प्रज्ञात समाधिमें यह लक्षण नहीं जावेगा ?

उत्तर—

क्लेशकर्मादिपरिपन्थित्वे सति चित्तवृत्तिनिरोधो योगः।

—इस लक्षणके स्वीकार होनेसे अतिव्याप्ति-अव्याप्ति दूषण नहीं रह सकता। क्योंकि क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्त भूमियोंके निरोधमें क्लेशादिविरोधित्व नहीं है, और सर्व शब्दके अग्रहणसे सम्प्रज्ञातमें अव्याप्ति भी नहीं है। सम्प्रज्ञातमें राजस-तामस वृत्तियोंका निरोध होनेसे क्लेशादि-परिपन्थित्व विद्यमान है। प्रकृति और प्रकृतिके विकारोंमें जो समाधि हैं उनके फल अनेक प्रकारकी विभूतियाँ हैं। इन विभूतियोंका निरूपण विभूतिपादमें बड़े विस्तारसे किया गया है। ये सब समाधि जडसमाधि हैं, 'भवप्रत्ययो विदेह-

प्रकृतिलयानाम्' इस सूत्रमें यही जड समाधि कही है। इसी जड समाधिका नाम भवप्रत्यय है। तत्त्वजिज्ञासुको यह जड समाधि कर्तव्य नहीं है।

प्रकृति-विकृतिरहित अद्वितीय सर्वान्तर्यामी स्वयं-प्रकाश चैतन्य ज्योतिःस्वरूप शुद्ध असङ्ग प्रत्यगभिन्न ब्रह्म-विषयक समाधि चैतन्य समाधि कही जाती है, यह समाधि ही जिज्ञासुको कर्तव्य है। इस चैतन्य समाधिवाले योगीके भी यदि विषयवासना शेष रह गयी हो तो प्रत्यक् चेतनका साक्षात्कार नहीं होता, किन्तु वासनाके अनुसार उत्तम लोकोंकी ही प्राप्ति होती है। जबतक अणुमात्र भी विषयवासना रहेगी तबतक आवरणभंग नहीं होगा। अतएव श्रीगौडपादाचार्यजी कहते हैं—

अणुमात्रेऽपि वैधर्म्ये जायमाने विपश्चितः।
असङ्गता सदा नास्ति किमुतावरणच्युतिः॥
(प्र० ४। ९७)

इस चैतन्य समाधिका नाम ही अस्पर्शयोग है, यह समाधि द्वैतदृष्टिवाले योगियोंको दुर्दर्श है—

अस्पर्शयोगो वै नाम दुर्दर्शः सर्वयोगिभिः।
योगिनो बिभ्यति ह्यस्मादभये भयदर्शिनः॥
(प्र० ३। ३९)

यह गौडपाद स्वामीका वचन है।

समाधि

समाधियोगका स्पष्टरूपसे वर्णन इस प्रकार है—

व्युत्थान-संस्कारोंका तिरस्कार और निरोध-संस्कारोंके प्रकट होनेपर अन्तःकरणका एकाग्रतारूप परिणाम समाधि है। यह समाधि दो प्रकारकी होती है, एक सविकल्प और दूसरी निर्विकल्प। ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेयरूप त्रिपुटीभानसहित अद्वितीय ब्रह्मविषयक अन्तःकरणकी वृत्तिकी स्थिति सविकल्प समाधि है। यह सविकल्प समाधि दो प्रकारकी है। एक शब्दानुविद्ध, दूसरी शब्दाननुविद्ध है। 'अहं ब्रह्मास्मि'—इस शब्दभानके सहित होनेसे समाधि शब्दानुविद्ध कही जाती है। और शब्दभानसे रहित शब्दाननुविद्ध कही जाती है। और त्रिपुटीभानरहित अखण्ड ब्रह्माकार अन्तःकरणकी वृत्तिकी स्थिति निर्विकल्प समाधि है। इस प्रकारसे समाधिके दो भेद हैं। इनमें सविकल्प समाधि साधन है एवं निर्विकल्प फल है। जो सविकल्प समाधि है, उसमें यद्यपि त्रिपुटीरूप द्वैत प्रतीत होता है, तथापि वह द्वैत ब्रह्मरूपसे ही प्रतीत होता है। जैसे मृत्तिकाके विकार घटादि विवेकीको प्रतीत भी होते हैं तो भी मृत्तिकारूपसे ही प्रतीत होते हैं, वैसे ही सविकल्प समाधिमें विवेकीको त्रिपुटीद्वैत ब्रह्मरूप ही प्रतीत होता है। यद्यपि निर्विकल्प समाधिमें भी सविकल्प समाधिकी तरह त्रिपुटीद्वैत विद्यमान है, तथापि त्रिपुटीद्वैतकी प्रतीति नहीं होती। जैसे जलमें लवण डालें तो वहाँ लवण मौजूद है, परन्तु नेत्रसे लवणकी प्रतीति नहीं होती। अतः सविकल्प-निर्विकल्प समाधिका यह भेद सिद्ध हुआ कि सविकल्प समाधिमें ब्रह्मरूप करके द्वैत प्रतीत होता है और निर्विकल्प समाधिमें द्वैतकी प्रतीति नहीं होती।

सुषुप्ति और निर्विकल्प समाधिका भेद

सुषुप्तिमें ब्रह्माकार वृत्ति नहीं होती और निर्विकल्प समाधिमें अन्तःकरणकी ब्रह्माकार वृत्ति तो रहती है, परन्तु वृत्तिका भान नहीं रहता। सुषुप्ति होनेपर बैठा हुआ शरीर गिर पड़ता है, समाधिमें नहीं गिरता। इससे मालूम होता है कि समाधिमें अन्तःकरणकी वृत्ति रहती है। समाधिसे उठनेपर ब्रह्माकार वृत्तिकी प्रतीति होती है, इससे भी निर्विकल्प समाधिमें वृत्तिकी अनुवृत्ति अवश्य रहती है। यद्यपि निर्विकल्प समाधिमें प्रयत्न नहीं है, तथापि प्रथमके प्रबल प्रयत्नसे निर्विकल्प समाधिमें ब्रह्माकारवृत्तिका प्रवाह अवश्य रहता है। इसके अतिरिक्त सुषुप्तिमें अन्तःकरण-का लय अज्ञानमें होता है और निर्विकल्प समाधिमें जल-प्रक्षिप्त लवणकी तरह चेतनमें अन्तःकरणका लय होता है। सुषुप्तिमें आवरण रहता है, आत्मविषयक निर्विकल्प समाधिमें आवरण नहीं रहता। सुषुप्तिमें आवृत आनन्दका अनुभव होता है, निर्विकल्प समाधिमें निरावरण आनन्द-स्वरूपका अनुभव है। यम-नियमादि प्रयत्नके बिना चित्तका लय निद्रा है, यम-नियमादि प्रयत्नपूर्वक चित्तका लय समाधि है—

निगृहीतस्य मनसो निर्विकल्पस्य धीमतः।
प्रचारः स तु विज्ञेयः सुषुप्तेऽन्यो न तत्समः॥
लीयते हि सुषुप्तौ तन्निगृहीतं न लीयते।
तदेव निर्भयं ब्रह्म ज्ञानालोकं समन्ततः॥
(गौडपाद प्र० ३। ३५)

निर्विकल्प समाधिके दो प्रकार

एक अद्वैतभावनारूप निर्विकल्प समाधि होती है, दूसरी अद्वैत अवस्थानरूप होती है। जो अद्वैत

ब्रह्माकार अन्तःकरणकी अज्ञात वृत्तिसहित हो वह अद्वैत-भावनारूप निर्विकल्प समाधि है। इसके अधिक अभ्याससे जब अन्तःकरणकी वृत्ति शान्त हो जाती है तब वृत्तिरहित अद्वैत-अवस्थानरूप निर्विकल्प समाधि सिद्ध होती है। जैसे तप्त लोहेपर जलकी बूँद गिरी हुई तप्त लोहेमें प्रवेश करती है, तद्वत् अद्वैतभावनारूप समाधिके दृढ़ अभ्याससे अत्यन्त प्रकाशमान ब्रह्ममें वृत्तिका लय होता है।

यहाँ यह रहस्य है कि यद्यपि अद्वैत-अवस्थानरूप समाधिमें रज-तमका तिरोधान हो चुका है, तथापि शुद्ध सत्त्वगुण विद्यमान है एवं च शुद्ध सत्त्वगुणरूप उपादानमें ही वृत्तिके लयका सम्भव है, निर्विकार ब्रह्मप्रकाशमें नहीं। तप्त लोहेपर जलबिन्दुका दृष्टान्त जो कहा है, वहाँ भी विचारदृष्टिसे पार्थिव लोहेमें जलबिन्दुका लय नहीं होता किन्तु जलका उपादान जो अग्नि है उसीमें जलबिन्दुका लय होता है, तप्त लोहेमें उपचारमात्र है। तथापि ब्रह्मप्रकाशके भानरूप निमित्तसे वृत्तिका लय हुआ है, अतः उपचारसे ब्रह्म-प्रकाशमें लय कहा है। अथवा उस समाधिनिष्ठ ब्रह्म-विद्वरिष्ठकी दृष्टिसे गुणादिक हैं ही नहीं, शुद्ध ब्रह्म ही है, ब्रह्मका विवर्त ही निखिल विश्व है अतः प्रकाशरूप ब्रह्ममें वृत्तिका लय कहा है।

चित्तवृत्तिनिरोधरूप योगके आठ उपाय भगवान् पतञ्जलिने योगदर्शनमें बतलाये हैं—

(१) 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः'। अभ्यास तथा वैराग्यसे चित्तवृत्तिका निरोध होता है। 'अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते'—इस वचनसे श्रीभगवान्ने भी चित्तनिरोधके उपाय अभ्यास-वैराग्य ही कहे हैं।

(२) 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा'। अथवा प्रणवजप और प्रणवके अर्थचिन्तनसे भी चित्तवृत्तिका निरोध होता है।

(३) 'प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य'। प्राणायामसे भी चित्तवृत्तिका निरोध होता है।

(४) नासिकाके अग्रभागमें संयम करनेसे दिव्य गन्धका प्रत्यक्ष होता है। 'त्रयमेकत्र संयमः'। किसी एक अभिमत लक्ष्यमें धारणा-ध्यान-समाधिका नाम संयम है। जिह्वाग्रमें संयमके परिपाकसे दिव्य रसका, तालुमें संयमसे दिव्य रूपका, जिह्वाके मध्यमें संयमसे दिव्य स्पर्शका, एवं जिह्वाके मूलमें संयमसे दिव्य शब्दका साक्षात्कार होता है। इन गन्धादि प्रत्यक्षोंका नाम विषयवती प्रवृत्ति है। यह प्रवृत्ति चित्तनिरोधद्वारा समाधिमें उपयोगी होती है।

(५) हृदयकमल संयम करनेसे चित्तका प्रत्यक्ष होता है। अस्मितामें संयम करनेसे अस्मिताका प्रत्यक्ष होता है, इस प्रत्यक्षसे भी योगीका चित्त निरुद्ध होता है।

(६) वीतराग पुरुषके चित्तके अनुकूल चलनेसे, अथवा वीतराग पुरुषोंके अन्तरङ्ग होनेसे भी चित्तका निरोध होता है।

(७) स्वप्नमें देखी हुई भगवान् महेश्वरकी मूर्तिमें संयम करनेसे भी चित्तवृत्तिनिरोधरूप योगकी सिद्धि होती है।

(८) 'यथाभिमतध्यानाद्वा'। अथवा जो देवतादि-विग्रह अपनेको इष्ट हो उसीका ध्यान करे, उससे भी चित्तवृत्तिका निरोध हो जाता है। ये संक्षेपसे आठ उपाय योगके हैं।

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्।

(यो० सू० १। ३३)

इस सूत्रमें कहे हुए मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षारूप चतुर्विध भावनाओंका इन आठ उपायोंमेंसे प्रत्येकके साथ समुच्चय है। इनका विस्तार योगदर्शनके समाधिपादमें है, यहाँ विस्तारभयसे नहीं लिखते।

निर्विकल्प समाधिके (१) लय, (२) विक्षेप, (३) कषाय, (४) रसास्वाद—ये चार विघ्न हैं। आलस्य और निद्रासे वृत्तिके अभावको लय कहते हैं। उस लयसे सुषुप्तिके समान अवस्था हो जाती है, ब्रह्मानन्दका भान नहीं होता है। अतः निद्रा-आलस्यादिक निमित्तसे जब वृत्तिका लय होता दीखे तब योगी सावधान हो, निद्रादिकोंको रोककर वृत्तिको जगावे, आँखोंमें जल और कपूर लगावे। इस वृत्तिके जागरणरूप प्रवाहके अनुकूल प्रयत्नको गौडपादाचार्य 'चित्तसम्बोधन' कहते हैं। 'लयात् सम्बोधयेच्चित्तं'—यह गौडपादका वचन है।

जैसे बाज आदिके डरसे पक्षी घरमें प्रविष्ट होता है, और भयसे व्याकुल होनेके कारण घरके भीतर अपने बैठनेका स्थान न देखकर पुनः तुरन्त बाहर आकर खेदको प्राप्त होता है, वैसे ही अनात्मपदार्थोंको दुःखका हेतु जानकर

अद्वैतानन्दको विषय करनेके लिये अन्तर्मुख हुई वृत्तिको कुछ काल स्थितिके बिना चैतन्यस्वरूप आनन्दका लाभ नहीं होता, क्योंकि वृत्तिका विषय चेतन अति सूक्ष्म है। अतः वृत्ति बहिर्मुख होकर पुनः अनात्मपदार्थोंमें लग जाती है। इस रीतिसे बहिर्मुख वृत्तिको विक्षेप कहते हैं अतः वृत्तिके अन्तर्मुख होनेपर जबतक वृत्ति ब्रह्माकार न होवे तबतक बाह्य पदार्थोंमें दोषभावना ही करे; वृत्तिको बहिर्मुख न होने दे, किन्तु अन्तर्मुखता ही स्थापन करे। विक्षेपरूप विघ्नका विरोधी जो योगीका प्रयत्न है उसे गौडपादजीने 'शम' कहा है। 'विक्षिप्तं शमयेत् पुनः'—यह गौडपादजीका वचन है।

रागादिक दोषोंको 'कषाय' कहते हैं। रागादि दो प्रकारके हैं—एक बाह्य, दूसरे आन्तर। पुत्र-धनादिके प्रति वर्तमानविषयक राग-द्वेष-मोहादिक बाह्य हैं, भूत और भावीका चिन्तनरूप मनोराज्य आन्तर है। रागादिक दोष-सहित अन्तःकरण क्षिप्त है, इस क्षिप्त अन्तःकरणका योगमें अधिकार ही नहीं है। अतः रागादिक दोषरूप कषाय समाधिके विघ्न हैं, यह कहना नहीं बन सकता। तथापि इसका समाधान यह है कि बाह्य अथवा आन्तर जो रागादिक हैं वे क्षिप्त अन्तःकरणमें ही होते हैं, क्षिप्त अन्तःकरणका योगमें अधिकार है नहीं; तो भी जन्म-जन्मान्तरमें पूर्व अनुभव किये जो राग-द्वेष हैं उनके सूक्ष्म संस्कार विक्षिप्त अन्तःकरणमें भी बन सकते हैं। स्थूल राग-द्वेषादिकोंका नाम कषाय नहीं है, सूक्ष्म रागद्वेषादिकोंके संस्कार ही 'कषाय' कहे जाते हैं। सूक्ष्म संस्कार अन्तःकरणमें रहते ही हैं। परन्तु राग-द्वेषादिकोंके उद्‌बुद्ध संस्कार समाधिके विरोधी हैं, अनुद्भूत (अप्रकट) विरोधी नहीं हैं। योगीके अन्दर जब राग-द्वेषादिक संस्कार प्रकट हों तब वह उन्हें विषयोंमें दोषदृष्टिसे दबा दे। बाह्यविषयाकार वृत्तिको विक्षेप कहते हैं। योगीके प्रयत्नसे जब वृत्ति अन्तर्मुख हो तब जिन राग-द्वेषादिकोंके उद्भूत संस्कारोंसे अन्तर्मुख हुई भी वृत्ति रुक जाय, ब्रह्माकार न हो सके, उन राग-द्वेषादिके उद्भूत संस्कारोंका नाम 'कषाय' है।

रसास्वादका यह अर्थ है—योगीकी वृत्ति जब लय, विक्षेप और कषायके न होनेसे अन्तर्मुख हो तब ब्रह्म-साक्षात्कारके पहले विक्षेपकी निवृत्तिसे आनन्दाभास होता है। जैसे भारवाही पुरुषको भार उतर जानेसे आनन्द होता है। वहाँ आनन्दमें और तो कोई विषय हेतु नहीं है, पर भारजन्य दुःखकी निवृत्ति होनेसे भारवाही यह कहता है कि मुझे आनन्द हुआ है। इससे दुःखकी निवृत्ति ही आनन्दका हेतु है। वैसे योगीको समाधिमें विक्षेपकी निवृत्ति होनेसे जो आनन्द होता है उस अनुभवका नाम रसास्वाद है।

विक्षेपरूप दुःखकी निवृत्तिसे होनेवाले आनन्दके अनुभवसे ही यदि योगी तृप्त हो जावे, तो सर्व उपाधि-रहित अद्वितीय ब्रह्मानन्दाकार वृत्तिके नहीं होनेसे प्रत्यगभिन्न—निरुपाधिक ब्रह्मानन्दका अनुभव योगीको नहीं होगा। अतः विक्षेपनिवृत्तिजन्य आनन्दका अनुभवरूप रसास्वाद भी समाधिमें विघ्न है।

इष्टकी प्राप्ति न होनेपर भी विरोधीकी निवृत्तिसे आनन्दकी प्राप्ति अन्य स्थलमें भी देखी गयी है। जैसे किसी पुरुषके घरमें निधि गड़ी हुई है, उसके ऊपर पृथ्वीमें बड़ा भारी काला नाग रहता है; वहाँ उस काले नागको मार देनेसे भी आनन्द होता है। यदि वह पुरुष काले नागके मरनेसे होनेवाले आनन्दमें ही अलंबुद्धि कर ले और निधि-प्राप्तिके लिये खोदनेमें प्रयत्न न करे तो निधिकी प्राप्ति नहीं होगी। वैसे ही अद्वैत ब्रह्मरूप निधि अज्ञानसे ढकी हुई है, देह-गेहादिक अनात्मपदार्थोंकी प्रतीतिरूप काला नाग है; यदि योगी अनात्मपदार्थोंकी प्रतीतिरूप (विक्षेप) नागके मरनेसे पैदा होनेवाले आनन्दमें अलं-बुद्धि कर ले और अद्वितीय ब्रह्मके साक्षात्कारके लिये प्रयत्न न करे तो आवरणके भङ्ग न होनेसे योगी पुरुषार्थसे भ्रष्ट हो जायगा। अतः विक्षेपनिवृत्तिजन्य आनन्दका अनुभव-रूप रसास्वाद ब्रह्मानन्दकी प्राप्तिमें विघ्न है।

अथवा सविकल्प समाधिसे होनेवाले आनन्दका नाम रसास्वाद है। यदि योगी सविकल्प समाधिसे होनेवाले आनन्दमें ही अलंबुद्धि कर ले तो निर्विकल्प समाधिके आनन्दसे वञ्चित हो जायगा। अतः निर्विकल्प समाधिका विघ्न सविकल्प समाधिजन्य आनन्दका अनुभव रसास्वाद है। अतः इस रसास्वादमें ही योगी अपनेको कृतकृत्य न माने, किन्तु असङ्ग होकर परवैराग्यके अभ्याससे निर्विकल्प समाधिके लिये ही प्रयत्न करे।

अतएव गौडपाद स्वामीजी कहते हैं—

नास्वादयेत्सुखं तत्र निःसङ्गः प्रज्ञया भवेत्।
निश्चलं निश्चरच्चित्तमेकीकुर्यात्प्रयत्नतः॥

(प्र० ३। ४५)

अर्थात् लय-विक्षेपरहित एकाग्र चित्तमें निर्विकल्प समाधिके पहले जो आनन्दाभासरूप सुख उत्पन्न होता है उसके स्वादमें मग्न न हो जावे, किन्तु उसको अज्ञान-विजृम्भित—मिथ्या समझकर निःस्पृह होवे, विवेकपूर्वक असङ्ग आत्माकी ही भावना करे। सर्व दोषोंकी निवृत्ति होनेपर विद्वान्को जो निर्विकल्प ब्रह्मविषयक समाधि होती है उसका स्वरूप भी श्रीस्वामी गौडपादजीने लिखा है—

सर्वाभिलापविगतः सर्वचिन्तासमुत्थितः।
सुप्रशान्तः सकृज्ज्योतिः समाधिरचलोऽभयः॥

(प्र० ३। ३७)

'सर्व बाह्य शब्दादि व्यवहारसे रहित, सर्व सूक्ष्म प्रपञ्चरूप चिन्तासे रहित, सम्पूर्ण अविद्यादि क्लेशोंसे रहित, सदा स्वयंप्रकाशमान, ज्योतिःस्वरूप, अचल, भयादि द्वैत-रहित स्वस्वरूपका नाम ही समाधि है।' सम्पूर्ण प्रत्ययोंसे और सब प्रकारके सम्बन्धोंसे रहित होनेके कारण इस समाधिका नाम ही स्पर्शयोग है।

प्रश्न—अनादि-अनन्त कालसे सञ्चित अनात्मविषयक प्रत्ययोंके अनन्त होनेसे इनका अल्पकालके अल्पसंख्यक आत्मविषयक प्रत्ययोंसे निरोध नहीं बन सकता।

उत्तर—आत्मविषयक अभ्यासजन्य प्रत्ययोंके अल्पसंख्यक होनेपर भी इनका विषय आत्मा सत्य है, अतः इनसे मिथ्याविषयक अनात्मगोचर प्रत्ययोंका निरोध हो जाता है—'भूतार्थ (सत्य) पक्षपातो हि धियां स्वभावः।'

तावदेवेयमनवस्थिता भ्राम्यति न यावत् तत्त्वं प्रतिलभते।

—यह वाचस्पतिका वचन है।

निरुपद्रवभूतार्थस्वभावस्य विपर्ययैः।
न बाधोऽनादिमत्त्वेऽपि बुद्धेस्तत्पक्षपाततः॥

यह बुधका वचन है। 'तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कार-प्रतिबन्धी' (१। ५०) यह पतञ्जलिका सूत्र है। इसी योगसूत्रमें 'ख्यातिपर्यवसानं हि चित्तचेष्टितम्'—यह व्यास-भाष्यका वचन है। लाखों भेड़ोंको मारनेके लिये एक ही शेर समर्थ हो सकता है। अतः बहुत संख्यावालोंसे अल्प संख्यावालोंका बाध होता है, यह नियम नहीं है।

यहाँपर यह क्रम है—प्रथम गुरु और शास्त्रके द्वारा श्रवण किये हुए ब्रह्मस्वरूपका स्मरण करे और पुनः-पुनः आवृत्ति करता हुआ विजातीय वृत्तिके तिरस्कारपूर्वक सजातीय वृत्तिके प्रवाहको बढ़ावे; जब चित्त तैलधाराकी तरह लक्ष्यमें एकाग्र हो जाता है तब अनात्मवृत्तियोंका निरोध हो जाता है और एकाग्रताकी परिपक्वावस्थारूप समाधि (निर्विचार) योगका लाभ होता है। इस समाधि-योगके परिपक्व होनेपर वैशारद्य (रजस्तमसे अनभिभूत स्वच्छ सत्त्वके स्थितिप्रवाह) का लाभ होता है। इसके अनन्तर अध्यात्मप्रसाद (यथार्थवस्तुविषयक युगपत् स्फुट प्रज्ञाका आलोक) होता है। इस अवस्थाका वर्णन करते हुए योगभाष्यमें कहा है—

प्रज्ञाप्रसादमारुह्य अशोच्यः शोचतो जनान्।
भूमिष्ठानिव शैलस्थः सर्वान् प्राज्ञोऽनुपश्यति॥

इस अध्यात्मप्रसादकी परिपक्व अवस्थाके लाभ होनेपर ऋतम्भरा प्रज्ञाका लाभ होता है। यह प्रज्ञा अन्वर्थ है, केवल सत्यको ही विषय करनेवाली है—विपर्यासका इसमें गन्ध भी नहीं रहता। इस अवस्थाका वर्णन करते हुए व्यासजीने योगभाष्यमें कहा है—

आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यासरसेन च।
त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगमुत्तमम्॥

अर्थात् श्रवण, मनन, ध्यानाभ्यासमें पुनः-पुनः आदरसे उत्तम योग (ऋतम्भरा प्रज्ञा) की प्राप्ति होती है। यह प्रज्ञा अद्वितीयत्व-असङ्गत्वादि विशेषविषयक होनेसे श्रुत और अनुमानजन्य प्रज्ञासे अन्यविषयक है। इस तत्त्वसाक्षात्काररूप प्रज्ञाके लाभ होनेसे योगीके स्वतःसिद्ध प्रज्ञासे पुनः-पुनः नवीन-नवीन संस्कार पैदा होता है। 'तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी' (१। ५०)—यह तत्त्वसाक्षात्कारजन्य संस्कार, व्युत्थानसंस्कार आशयका बाध करता है। व्युत्थानसंस्कारोंके अभिभवसे अनात्म-संस्कारजन्य प्रत्ययरूप व्युत्थान नहीं होता; प्रत्ययनिरोधसे समाधि होती है, एवं समाधिसे पुनः तत्त्वप्रज्ञा होती है और उससे प्रज्ञाकृत संस्कार—इस प्रकार नवीन-नवीन संस्कार, आशय पैदा होता है; ततः प्रज्ञा, ततः संस्कारः।

प्रश्न—यह संस्कारका अतिशय चित्तको साधिकार क्यों नहीं करता?

उत्तर—ये संस्कार तत्त्वज्ञानसे पैदा हुए हैं, अतः चित्तको साधिकार अर्थात् भोगादि कार्य करनेमें समर्थ नहीं कर सकते। किन्तु ये विवेकख्यातिजन्य संस्कार क्लेशक्षय-

के हेतु हैं, अतः चित्तको भोगरूप कार्य करनेमें असमर्थ कर देते हैं। अतएव योगभाष्यमें कहा है—'ख्यातिपर्यवसानं हि चित्तचेष्टितम्'। परवैराग्यसे तत्त्वज्ञान और तत्त्वज्ञानजन्य संस्कारोंका भी निरोध हो जानेपर निर्बीज समाधि होती है, इसी समाधिका नाम असम्प्रज्ञातयोग है। 'तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः'—इस सूत्रसे पतञ्जलि भगवान्ने असम्प्रज्ञातयोगका ही वर्णन किया है। परवैराग्यजन्य निरोधसंस्कारोंके सहित चित्त निवृत्त हो जाता है, चित्तके निवृत्त होनेसे पुरुष स्वस्वरूपमें स्थित शुद्ध मुक्त कहा जाता है। 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'—इस योगसूत्रने इसी अवस्थाका वर्णन किया है। यह योगका स्वरूप कहा।

इस योगके सामान्यतः चार भेद हैं—१ मन्त्रयोग, २ लययोग, ३ हठयोग, ४ राजयोग। मन्त्रयोगका वर्णन संक्षेपसे योगचूडामण्युपनिषद्में किया है—

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा॥
षट् शतानि दिवा रात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा॥
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते॥
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति॥

(३१-३५)

योगतत्त्वोपनिषद्में मन्त्रयोगके विषयमें इस प्रकार कहा है—

मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशाब्दं तु यो जपेत्।
क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम्॥

(२१-२२)

तुलसीदासजीने भी मन्त्रयोगकी महिमा बहुत गायी है—

नाम जीह जपि जागहिं जोगी। बिरति बिरंचि प्रपंच बियोगी॥
साधक नाम जपहिं लय लाये। होहिं सिद्ध अनिमादिक पाये॥

पतञ्जलि भगवान्ने भी मन्त्रयोगका वर्णन किया है—

'तस्य वाचकः प्रणवः', 'तज्जपस्तदर्थभावनम्'।

(योग० १। २७-२८)

मनु भगवान् कहते हैं—

योऽधीतेऽहन्यहन्येतांस्त्रीणि वर्षाण्यतन्द्रितः।
स ब्रह्म परमभ्येति वायुभूतः खमूर्तिमान्॥

(२। ८२)

जप्येनैव तु संसिध्येद्ब्राह्मणो नात्र संशयः।

(२। ८७)

'जो पुरुष प्रतिदिन आलस्यादिरहित होकर प्रणव-व्याहृतिके सहित गायत्रीमन्त्रका जप तीन वर्षपर्यन्त नियमसे करता है, सो वायुकी तरह स्वतन्त्र गतिवाला होता है, और परब्रह्मको प्राप्त होता है।'

'पवित्र मन्त्रके जपसे ही ब्राह्मण सिद्ध होता है, इसमें सन्देह नहीं है।'

यस्तु द्वादशसाहस्रं प्रणवं जपतेऽन्वहम्।
तस्य द्वादशभिर्मासैः परं ब्रह्म प्रकाशते॥

(संन्यासोपनिषद्)

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंस हंसेति मन्त्रोऽयं सर्वैर्जीवैश्च जप्यते॥
गुरुवाक्यात् सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः।
सोऽहं सोऽहमिति प्रोक्तो मन्त्रयोगः स उच्यते॥
प्रतीतिर्मन्त्रयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि।

(योगशिखोपनिषद् १। १३०-१३२)

मन्त्रयोगसे पश्चिमपथ (सुषुम्ना) का दर्शन होता है। सुषुम्नादर्शनसे चित्तस्थितिद्वारा तत्त्वसाक्षात्कार ही मन्त्रयोगका फल है, अर्थात् 'सोऽहम्' इत्यादि मन्त्रजप करते-करते जो चित्तवृत्तिका निरोध होता है उसका नाम मन्त्रयोग है। मानस जप और मौखिक जप न हो सके तो लेखात्मक जप करे, इससे भी मन स्थिर हो जाता है।

लययोग

लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः।
गच्छंस्तिष्ठन् स्वपन् भुञ्जन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम्॥
स एव लययोगः स्यात्.........।

(योगतत्त्वोपनिषद् २३-२४)

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः॥

(हठयोगप्रदीपिका ४। २९)

'इन्द्रियोंका नाथ (स्वामी) मन है, और मनका स्वामी प्राण है, प्राणका नाथ मनका लय है, मनका लय

नादके श्रवणसे होता है।' अर्थात् षण्मुखी मुद्रामें (अपने दो अँगूठोंसे कान, दो तर्जनियोंसे आँख, दो मध्यमाओंसे नाक, बाकी अँगुलियोंसे मुख बन्द करके आधी रात्रिके बाद आन्तर शब्दमें मनको लगाना) मनका लय करे।

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम्।
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत्॥
कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा।
तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते॥

(४।८३, ५९)

'लयो विषयविस्मृतिः', 'निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्', 'भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते, विलापयेदित्यर्थः'। (४।३४, ५०, ४८)

—इत्यादि हठयोगप्रदीपिकामें लययोगका विस्तारसे वर्णन किया है।

सङ्कल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं
सङ्कल्पमात्रकलनैव मनोविलासः।
सङ्कल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
माश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम्॥

—इत्यादि योगवासिष्ठमें भी विस्तारसे लययोगका वर्णन है।

पवनः स्थैर्यमायाति लययोगोदये सति।
लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानन्दं परं पदम्॥

(योगशिखोपनिषद्)

निर्विकल्पे निराधारे निराकारे निरञ्जने।
सर्वभूतलयं दृष्ट्वा भूतसिद्धिः प्रजायते॥

हठयोग

······हठयोगमतः शृणु।

यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः॥
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्यमे हरिम्।
समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते॥
लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतरः॥
अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या वै चतुरानन!।

(२४-२५, २८-२९)

—इत्यादि हठयोगका प्रतिपादन योगतत्त्वोपनिषद्में किया गया है। इन अंगोंका वर्णन 'योगदर्शन', 'हठयोग-प्रदीपिका', 'घेरण्डसंहिता' आदि योगग्रन्थोंमें विस्तारसे किया गया है। यहाँ लेखविस्तारके भयसे यमादिका वर्णन नहीं करते।

अथवा—

हकारेण तु सूर्यः स्यात् सकारेणेन्दुरुच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते॥
हठेन ग्रस्यते जाड्यं सर्वदोषसमुद्भवम्।
क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं तदा भवेत्॥

(योगशिखोपनिषद्)

सूर्य नाम दक्षिण स्वरका है, चन्द्र नाम वाम स्वरका है, दोनोंकी समताका नाम हठयोग है। अर्थात् नाभिसे उठकर नासिकाके अग्रभागसे बारह अङ्गुलपर्यन्त प्राण-वायु बाहर जाता है, पुनः लौटकर नाभिमें प्राणवायु आता है, इस प्रकार प्राणवायुकी स्वाभाविक गति है।

प्राणायामके बलसे योगी प्राणवायुकी गतिको एक-एक दो-दो अङ्गुल क्रमशः घटावे, जब द्वादश अङ्गुल बाहरकी गति बन्द हो जाय और केवल नासिकाके भीतर ही दोनों स्वर सम होकर सुषुम्नासे जिस अवस्थामें प्राण चले उस अवस्थाका नाम 'हठ' है। इस अवस्थाका वर्णन श्रीभगवान्‌ने गीतामें भी किया है—

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ॥ इत्यादि।

अथवा प्राणनिरोधद्वारा मनका निरोध हठयोग है, और मनके निरोधद्वारा प्राणका निरोध राजयोग है।

राजयोग

मन्त्रयोग, लययोग, हठयोगका फल राजयोग है। आत्मनिष्ठा, ब्रह्मनिष्ठा, राजविद्या, राजगुह्य, महायोग, अस्पर्शयोग, सांख्ययोग, अध्यात्मयोग, ज्ञानयोग, राजाधि-राजयोग इत्यादि अनेक नाम राजयोगके हैं। १ विवेक २ वैराग्य ३ षट्सम्पत्ति ४ मोक्षकी इच्छा ५ श्रवण ६ मनन ७ निदिध्यासन ८ तत्पदार्थ, त्वं पदार्थका शोधन-रूप आठ अङ्गोंसे प्रत्यगभिन्न ब्रह्मविषयक निर्विकल्प समाधिरूप राजयोगकी सिद्धि होती है। कर्मयोग, ध्यानयोग, भक्तियोग भी राजयोगके अङ्ग हैं। त्रिशिखिब्राह्मणोप-निषद्में राजयोगके १ यम २ नियम ३ आसन ४ प्राणायाम ५ प्रत्याहार ६ धारणा ७ ध्यान ८ समाधि, ये आठ अङ्ग कहे हैं; इन यमादिका वर्णन इस प्रकार किया गया है—

देहेन्द्रियेषु वैराग्यं यम इत्युच्यते बुधैः ॥
अनुरक्तिः परे तत्त्वे सततं नियमः स्मृतः ।
सर्ववस्तुन्युदासीनभावमासनमुत्तमम् ॥
जगत्सर्वमिदं मिथ्याप्रतीतिः प्राणसंयमः ।
चित्तस्यान्तर्मुखीभावः प्रत्याहारस्तु सत्तम ॥
चित्तस्य निश्चलीभावो धारणा धारणं विदुः ।
सोऽहं चिन्मात्रमेवेति चिन्तनं ध्यानमुच्यते ॥
ध्यानस्य विस्मृतिः सम्यक् समाधिरभिधीयते ।

(२८–३२)

अर्थात् देहादिमें वैराग्य यम है। निरन्तर परतत्त्वमें अनुरक्तिका नाम नियम है। सर्व वस्तुओंमें उदासीनता आसन है। जगत्में मिथ्यात्वनिश्चय प्राणायाम है। चित्तकी अन्तर्मुखता प्रत्याहार है। चित्तका तत्त्वमें निश्चलभाव धारणा है। 'चिन्मात्र ब्रह्म ही मैं हूँ'—इस चिन्तनका नाम ध्यान है। ध्यानकी अच्छी तरह विस्मृति अर्थात् केवल संस्कारशेष अवस्था समाधि है।

तेजोबिन्दूपनिषद्में राजयोगके पन्द्रह अङ्ग कहे गये हैं।

यमो हि नियमस्त्यागो मौनं देशश्च कालतः ।
आसनं मूलबन्धश्च देहसाम्यं च दृक्स्थितिः ॥
प्राणसंयमनं चैव प्रत्याहारश्च धारणा ।
आत्मध्यानं समाधिश्च प्रोक्तान्यङ्गानि वै क्रमात् ॥
सर्वं ब्रह्मेति विज्ञानादिन्द्रियग्रामसंयमः ।
यमोऽयमिति सम्प्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ॥

(१ । १५–१७)

(१) 'सम्पूर्ण ब्रह्म ही है'—इस ज्ञानसे जो इन्द्रिय-ग्रामका संयम है, सो ही यम है। इस यमका जिज्ञासुको पुनः-पुनः अभ्यास करना चाहिये।

(२) सजातीयप्रवाहश्च विजातीयतिरस्कृतिः ।
नियमो हि परानन्दो नियमात्क्रियते बुधैः ॥

(१ । १८)

'अहं ब्रह्मास्मि' वृत्तिका सजातीय प्रवाह और विजातीय वृत्तियोंका तिरस्कार नियम है। इसका विद्वान् लोग नियमसे अनुष्ठान करते हैं।

(३) त्यागो हि महतां पूज्यः सद्यो मोक्षप्रदायकः ।

(१ । १९)

अनात्मचिन्ताका न करना ही त्याग है। यह महान् पुरुषोंका पूज्य है, शीघ्र मोक्षको देनेवाला है।

(४) ब्रह्म मन-वाणीका अगोचर है और 'नेति-नेति' श्रुतिप्रमाणसे अनात्मा वस्तुतः है नहीं, इस निश्चयको मौन कहते हैं।

इति वा तद्भवेन्मौनं सर्वं सहजसंज्ञितम् ।
गिरां मौनं तु बालानामयुक्तं ब्रह्मवादिनाम् ॥

(५) आदावन्ते च मध्ये च जनो यस्मिन्न विद्यते ।
येनेदं सततं व्याप्तं स देशो विजनः स्मृतः ॥

(१ । २२-२३)

वस्तुतः जिसमें सर्वथा सर्वदा कोई भी मनुष्यादि प्रपञ्च नहीं है, सर्वका विवर्ताधिष्ठान होनेसे जो सर्वत्र सर्वदा विद्यमान है उस अपने आत्माको ही योगियोंने अभ्यासके लिये निर्जन एकान्तदेश कहा है।

(६) कल्पना सर्वभूतानां ब्रह्मादीनां निमेषतः ।
कालशब्देन निर्दिष्टं ह्यखण्डानन्दमद्वयम् ॥

(१ । २४)

ब्रह्मादि सर्वभूतोंकी जिसमें क्षणभरमें कल्पना होती है ऐसा अखण्ड आनन्द अद्वितीय ब्रह्म ही अभ्यासके योग्य काल है। अर्थात् अभ्यासीको देश-कालकी भ्रान्तिका त्याग करना चाहिये।

(७) सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम् ।
आसनं तद्विजानीयादन्यत्सुखविनाशनम् ॥

(१ । २५)

यद्यपि आसन चौरासी लक्ष हैं, उनमें ८४ आसन प्रधान हैं, चौरासी आसनोंमें भी १ सिंह २ भद्र ३ पद्म ४ सिद्ध; ये चार आसन प्रधान हैं; इनमें भी सिद्धासन अत्यन्त प्रधान है। सिद्ध आसनका यह लक्षण है—वाम पादकी एड़ीको उपस्थके ऊपर दबाकर धरे, और वाम पैरके जाँघ और ऊरुके बीचमें दक्षिण पैरके पंजेको दबाके रक्खे, और भृकुटीके ऊपर दृष्टि रक्खे, और स्थाणुकी तरह सरल निश्चल शरीर करे। इसका नाम सिद्धासन है। तथापि जिस आसनसे सुखपूर्वक निरन्तर ब्रह्मका चिन्तन हो सके वही आसन योगीको उपादेय है। अर्थात् जिस स्थितिमें एकाग्र मन ब्रह्मचिन्तन कर रहा हो, उस स्थितिको न बदले। स्थिति बदलनेपर एकाग्रताका सुख नष्ट हो जायगा। वस्तुतः जो सम्पूर्ण सिद्धोंकी सिद्धिका निमित्त है, जो सर्वभूतोंका आदि है, जो विश्वका अधिष्ठान है, वही अद्वितीय ब्रह्म सिद्धासन है -

सिद्धये सर्वभूतादि विश्वाधिष्ठानमद्वयम् ।
यस्मिन् सिद्धिं गताः सिद्धास्तत्सिद्धासनमुच्यते ॥

(८) यन्मूलं सर्वलोकानां यन्मूलं चित्तबन्धनम् ।
मूलबन्धः सदा सेव्यो योग्योऽसौ ब्रह्मवादिनाम् ॥
(१ । २६-२७)

जो सर्वलोकोंका मूल है, जो चित्तनिरोधका मूल है, सो यह आत्मा ही ब्रह्मवादियोंको सदा सेवन करना चाहिये। यही मूलबन्ध है, अन्य गुदासंकोचरूप मूलबन्ध जिज्ञासुको सेव्य नहीं है।

(९) अङ्गानां समतां विद्यात्समे ब्रह्मणि लीयते।
नो चेन्नैव समानत्वमृजुत्वं शुष्कवृक्षवत् ॥
(१ । २८)

अपने हस्तादि सम्पूर्ण अंगोंको ब्रह्मरूप समझे, इस प्रकार समझनेवाला योगी ब्रह्ममें ही लीन होता है। इस ज्ञानके बिना केवल कटि आदि अंगोंकी समता या ऋजुता शुष्क वृक्षकी सरलताकी तरह व्यर्थ है।

(१०) दृष्टिं ज्ञानमयीं कृत्वा पश्येद्ब्रह्ममयं जगत् ।
सा दृष्टिः परमोदारा न नासाग्रावलोकिनी ॥
(१ । २९)

ज्ञानदृष्टिसे सम्पूर्ण जगत्को ब्रह्मरूप देखे, यही दृष्टि परम उदार मोक्षको देनेवाली है; नासिकाके अग्रभागको विषय करनेवाली दृष्टि मुमुक्षुको कर्तव्य नहीं है। नासिकाके अग्रभागमें दृष्टि करनी चाहिये, इसका यह भाव है कि यदि योगी नेत्रोंको अधिक खोलेगा तो विक्षेप होगा, यदि सर्वथा नेत्र बन्द करेगा तो आलस्यादिसे चित्तका लय होगा; अतः योगी शाम्भवी मुद्रासे स्थित रहे, भ्रुकुटीके मध्यमें आन्तरतत्त्वमें लक्ष्य रक्खे, नेत्रोंको किञ्चित् खुला रक्खे, इसको शाम्भवी मुद्रा कहते हैं।

(११) चित्तादिसर्वभावेषु ब्रह्मत्वेनैव भावनात् ।
निरोधः सर्ववृत्तीनां प्राणायामः स उच्यते ॥
(१ । ३१)

'चित्तादि सर्व पदार्थोंमें ब्रह्मभावनाके परिपाकसे सर्ववृत्तियोंका निरोध हो जाता है और सर्ववृत्तियोंके निरोधसे प्राणका भी निरोध होता है। यही मुख्य प्राणायाम है।'

'नेति-नेति' श्रुतिके बलसे प्रपञ्चका अभाव निश्चय करना रेचक प्राणायाम है। 'ब्रह्मैवाहमस्मि'—इस वृत्तिका नाम पूरक है। 'ब्रह्मैवाहमस्मि'—इस वृत्तिकी निश्चलता कुम्भक प्राणायाम है; ब्रह्मनिष्ठोंका यही प्राणायाम है। केवल नाक दबाकर प्राणोंका रोकना अज्ञानियोंका प्राणायाम है।

निषेधनं प्रपञ्चस्य रेचकाख्यः समीरितः।
ब्रह्मैवास्मीति या वृत्तिः पूरको वायुरुच्यते ॥
ततस्तद्वृत्तिनैश्चल्यं कुम्भकः प्राणसंयमः।
अयं चापि प्रबुद्धानामज्ञानां प्राणपीडनम् ॥

(१२) विषयेष्वात्मतां दृष्ट्वा मनसश्चित्तरञ्जकम् ।
प्रत्याहारः स विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ॥
(१ । ३२-३४)

'सम्पूर्ण विषयोंमें आत्मदृष्टि करनेसे जो चित्तका सन्तोष और शान्ति होती है वही प्रत्याहार है, यही प्रत्याहार योगीके द्वारा अभ्यास करने योग्य है।'

(१३) यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात् ।
मनसा धारणं चैव धारणा सा परा मता ॥
(१ । ३५)

'जहाँ-जहाँ मन जावे वहाँ-वहाँ ब्रह्मदर्शन यही उत्तम धारणा है।'

(१४) ब्रह्मैवास्मीति सद्वृत्त्या निरालम्बतया स्थितिः।
ध्यानशब्देन विख्यातः परमानन्ददायकः ॥
(१ । ३६)

अन्य विषयशून्य जो 'ब्रह्मैवाहमस्मि' वृत्तिकी एकतानता है यही ध्यान है। यह ध्यान परमानन्दका देनेवाला है।

(१५) निर्विकारतया वृत्त्या ब्रह्माकारतया पुनः।
वृत्तिविस्मरणं सम्यक् समाधिरभिधीयते ॥
(१ । ३७)

निर्विकार अद्वितीय ब्रह्माकारवृत्तिकी स्थितिके अनन्तर परिणामित्वादि दोषदर्शनपुरःसर परवैराग्यसे जो सर्वथा वृत्तिका विस्मरण और विलय है, सो संस्कारशेष अवस्था समाधि है। इस समाधिका तबतक पूर्णतया अभ्यास होना चाहिये, जबतक सम्पूर्ण विषयशून्य ब्रह्मका प्रत्यक् स्वस्वरूपसे स्फुरण न हो जाय। एवं योगचूडामणि उपनिषद्में राजयोगके आसनादि ६ ही अङ्ग कहे हैं। एवं श्रीजाबालोपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, योगशिखोपनिषद् आदिमें भी राजयोगका विस्तारसे वर्णन किया है। यहाँ विस्तारके भयसे नहीं लिखते हैं।

अहमेव परं ब्रह्म ब्रह्माहमिति संस्थितिः।
समाधिः स तु विज्ञेयः सर्ववृत्तिविवर्जितः ॥
दानं स्वधर्मो नियमो यमश्च
श्रुतं च कर्माणि च सद्व्रतानि।
सर्वे मनोनिग्रहलक्षणान्ताः
परो हि योगो मनसः समाधिः ॥

योगसाधन-रहस्य

(लेखक—स्वामी श्रीदयानन्दजी)

आर्यशास्त्रमें भक्तिको उपासनाका प्राण और योगको उपासनाका शरीर कहा गया है। जिस प्रकार बिना प्राणके शरीर रह नहीं सकता, उसी प्रकार बिना भक्तिके उपासना बन ही नहीं सकती, इस कारण भक्ति उपासनाका प्राण है। शरीरके बिना जिस तरह शरीरी आत्माका भोग असम्भव है उसी प्रकार योगकी शैलीके बिना उपासनाका कोई साधन बन ही नहीं सकता। इसी कारण योगको उपासनाका शरीर कहा है। आवरण, विक्षेप आदि भावोंसे अन्तःकरणके युक्त रहनेसे परमात्माका स्वरूप प्रकट नहीं हो सकता, इस कारण सर्वव्यापी परमात्मा जीवके अन्तःकरणमें विराजमान रहनेपर भी उससे दूर हो जाते हैं; अथवा यह कहिये कि, अन्तःकरणरूप जलाशय सदसद्वृत्तियोंसे तरङ्गायित और आलोडित रहनेके कारण परमात्मारूपी सूर्यका यथार्थ स्वरूप उस जलाशयमें दिखायी नहीं पड़ता। जब साधनकी सुकौशलपूर्ण क्रियाद्वारा उस जलाशयरूपी अन्तःकरणका वृत्तिरूपी तरङ्ग एक बार ही शान्त हो जाता है तभी सूर्यप्रतिबिम्ब अथवा अपना मुख दर्शक उसमें देख सकता है। अतः योगशास्त्रमें कहा है—

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'

'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'

चित्तवृत्तिनिरोधकी सुकौशलपूर्ण क्रियाओंको योग कहते हैं। योगक्रियाद्वारा क्रमशः अन्तःकरणकी वृत्तियाँ शान्त होते-होते जब एकबारगी ही शान्त हो जाती हैं उस अवस्थाका नाम योगयुक्त अवस्था है। उसी अवस्थामें द्रष्टा अर्थात् परमात्मा अपने यथार्थ स्वरूपमें प्रकट हो जाते हैं। हम यह दिखा चुके हैं कि, चित्तवृत्तियोंके चाञ्चल्यके कारण सर्वव्यापक तथा जीव-हृदय-विहारी परमात्मा जीवके हृदयसे छिप जाते हैं, यही उनका जीवसे दूर हट जाना है। जिन-जिन साधनोंके द्वारा इस प्रकार दूर हटे हुए परमात्मासे अनाथ हुआ जीव उनके निकट होकर सनाथ हो जाता है उन्हींको उपासना कहते हैं; अर्थात् उप—समीपे, आस्यते—प्राप्त होता है, अनया—इस साधनके द्वारा; इति उपासना। अतः जिन-जिन क्रियाओंके अवलम्बनसे परमात्माके निकट होनेमें जीव समर्थ होता है, उन्हींको उपासना कहते हैं और जब चित्तवृत्तिनिरोध होते-होते उसकी पूर्णावस्थामें परमात्मा अन्तःकरणमें प्रकट होकर जीवके निकटस्थ हो जाते हैं तो यह मानना ही पड़ेगा कि, उपासनापक्षमें सर्वथा सर्वरूपसे सहायक योग उपासनाका शरीररूप है।

योगशास्त्रमें व्युत्थान दशासे लेकर निरोध दशापर्यन्त चित्तकी पाँच भूमियाँ बतायी गयी हैं, यथा मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। चित्तकी मूढ भूमि वह कहलाती है जिसमें चित्त सदसद्विचारहीन होकर, आलस्य-विस्मृति आदिके वश होकर बेलगाम घोड़ेकी तरह कुछ-से-कुछ करता रहता है। यह भूमि तमोगुणकी है। चित्तकी रजोगुणमयी दूसरी भूमिका नाम क्षिप्त है। इसमें चित्त किसी एक कार्यमें लगकर बुद्धिकी सहायतासे विचार करता हुआ किसी लक्ष्यका साधन करता रहता है। यथा—लगामवाला घोड़ा या विचारवान् प्रवृत्तिपर मनुष्योंके चित्तकी भूमि। चित्तकी तीसरी भूमिका नाम विक्षिप्त है। यह भूमि सत्त्वगुणकी है और क्षिप्तसे विशिष्टतायुक्त होनेसे ही इसका नाम विक्षिप्त है। इस भूमिमें चित्त सुख, दुःख, विचार, आलस्य, रजोगुण, तमोगुण आदिसे पृथक् होकर शून्य हो जाता है और उसमें कोई भी चिन्ता नहीं रहती है। इस भूमिका उदय महात्माओंमें अधिक और सांसारिक जीवोंमें कभी-कभी बहुत थोड़ी देरके लिये होता है। तदनन्तर चित्तकी जो दो भूमियाँ हैं वे साधन अवस्थाकी हैं। इनमेंसे एकाग्र भूमिमें ध्याता ध्यानयोगके द्वारा ध्येय वस्तुमें चित्तको ठहरानेका प्रयत्न करता है जिसके लिये भगवान् श्रीपतञ्जलिजीने यम, नियम, आसन, प्राणायामादि अष्टाङ्गयोगरूप साधारण उपाय और ईश्वरप्रणिधान, अभिमतध्यान, स्वप्ननिद्राज्ञानावलम्बन, ज्योतिष्मती विशोकादर्शन आदि कई असाधारण उपाय बताये हैं। इस प्रकार साधारण तथा असाधारण उपायोंके द्वारा एकाग्रभूमिमें उन्नति लाभ करके अन्तमें जब साधकके चित्तमें ध्याता, ध्यान, ध्येयरूपी त्रिपुटीका विलय साधन होता है तभी अन्तिम भूमिरूप निरुद्ध भूमिका उदय होता है। इसी निरुद्ध भूमिमें ही योगी क्रमशः सम्प्रज्ञात समाधि-

योगाश्रम

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।   (यो० द० २ । ३५)

की चार अवस्थाओंको अतिक्रम करके अन्तमें सिद्धावस्था-को प्राप्तकर मुक्त हो जाता है। अतः अधिकारानुसार चाहे कोई किसी रास्तेसे ही चले योगशास्त्रकी बतायी हुई एकाग्र भूमिसे निरुद्ध भूमिमें पहुँचनेका नाम ही साधन है।

चित्तवृत्तिनिरोध करनेवाली सुकौशलपूर्ण जितनी क्रियाएँ हैं उन्हींको पूज्यपाद महर्षियोंने अनेक गवेषणा करके निश्चय कर दिया है कि चित्तवृत्तिनिरोध करनेवाली क्रियाशैलीको चार भागोंमें विभाजित कर सकते हैं और चित्तवृत्तियोंको निरोध करनेके मार्गको आठ सोपानों अथवा आठ मार्गविभागोंमें विभक्त कर सकते हैं। यह संसार नामरूपात्मक है अर्थात् परिदृश्यमान संसारका कोई भी अङ्ग नामरूपसे बचा हुआ नहीं है। इसी कारण नाम-रूपमें फँसकर ही जीव बद्ध होता है। चित्तकी वृत्तियाँ भी नामरूपके ही अवलम्बनसे अन्तःकरणको चञ्चल किया करती हैं। अतः जहाँ मनुष्य गिरता है उसी भूमिको पकड़कर उठना चाहिये। अस्तु, नामरूपके अवलम्बनसे चित्तवृत्तिनिरोधकी जितनी क्रियाएँ हैं उनको मन्त्रयोगके अन्तर्गत करके महर्षियोंने वर्णित किया है।

हठयोगका ढंग कुछ और ही है। स्थूल शरीर सूक्ष्म शरीरका ही परिणाम है। इस कारण स्थूल शरीरका प्रभाव सूक्ष्म शरीरपर बराबर समानरूपसे पड़ता है। अतः स्थूल शरीरके अवलम्बनसे सूक्ष्म शरीरपर प्रभाव डालकर चित्त-वृत्तिनिरोध करनेकी जितनी शैलियाँ हैं उनको हठयोग कहते हैं।

लययोगका ढंग कुछ और ही विचित्र है। जीवशरीर-रूपी पिण्ड और समष्टिसृष्टिरूपी ब्रह्माण्ड ये दोनों समष्टि-व्यष्टिसम्बन्धसे एक ही हैं। अतः दोनोंको एक समझकर अपने भीतर जो प्रकृतिशक्ति है उसे अपने शरीरस्थ पुरुषभावमें लय करनेकी जो शैली है और उसके अनुयायी जितने साधन हैं उनको लययोग कहते हैं।

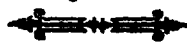
राजयोगका अधिकार सबसे बढ़कर है। मनकी क्रिया मनुष्यको फँसाती है और बुद्धिकी क्रिया मनुष्यको मुक्त करनेमें सहायक होती है; यही कारण है कि अज्ञानसे जीव बन्धनको प्राप्त होता है और ज्ञानसे मुक्त होता है। अतः बुद्धिक्रियारूपी विचारद्वारा चित्तवृत्तिनिरोधकी जो शैली है उसको राजयोग कहते हैं।

योगमार्गके आठ सोपानरूप आठ अङ्गोंमेंसे चार बहिरङ्ग और चार अन्तरङ्ग कहाते हैं। यम, नियम, आसन

और प्राणायाम ये चार बहिरङ्ग हैं और प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये चार अन्तरङ्ग हैं। बहिर् और अन्तरङ्गको मिलानेवाला प्रत्याहार अङ्ग है। जीव बहि-रिन्द्रिय और अतरिन्द्रियमें फँसकर बद्ध रहता है। इस कारण बहिरिन्द्रिय और अन्तरिन्द्रियसे वीतराग करानेके जो अभ्यास हैं उनको यथाक्रम यम और नियम कहते हैं। इन दोनोंकी क्रियाशैली विभिन्न आचार्योंके मतानुसार विभिन्न प्रकारकी है। इस प्रकारसे यम और नियमके साधनोंसे उपासना-काण्डका साधक योगसाधनका अधिकारी बनता है। और तृतीय सोपानमें वह अपने शरीरको योगोपयोगी करता है। मीमांसाका यह सिद्धान्त है कि चाञ्चल्यसे बन्धन और धैर्यसे मुक्ति होती है। अतः शरीरको धैर्ययुक्त करनेकी जो शैली है उसको आसन कहते हैं। शरीरको धैर्ययुक्त करनेके अनन्तर प्राणको धैर्ययुक्त करनेकी जो शैली है उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम चतुर्थ अङ्ग है। प्राणायाम अङ्गके साधनके अनन्तर साधकको योगके अन्तरङ्ग साधनका अधिकार प्राप्त होता है, क्योंकि मन और वायु दोनों कारण और कार्य-रूपसे एक ही हैं। प्रत्याहार साधनके द्वारा साधक अपनी बहिर्दृष्टिको बहिर्जगत्से हटाकर अन्तर्जगत्में ले जाता है। कूर्म जिस प्रकार अपने अङ्गोंको समेट लेता है उसी प्रकार प्रत्याहाररूपी पञ्चम अङ्गके साधनसे उन्नत साधक बहिर्वि-षयसे अपनी विषयवती प्रवृत्तिको अन्तर्राज्यमें खींचकर बहिर्जगत्से अन्तर्जगत्में पहुँच जाता है। यही योगका पञ्चम अङ्ग है। अन्तर्जगत्में पहुँचकर सूक्ष्म अन्तर्राज्यके किसी विभागका अवलम्बन करके अन्तर्राज्यमें ठहरे रहने-को ही धारणा कहते हैं। इस प्रकारसे षष्ठ अङ्गरूपी धारणा साधनद्वारा योगी जब अन्तर्राज्यको जय कर लेता है तब बहिः और अन्तर्राज्यके द्रष्टा परमात्माके सगुण तथा निर्गुण रूपके ध्यान करनेकी शक्ति योगीको प्राप्त होती है। उस समय ध्याता, ध्यान और ध्येयरूपी त्रिपुटीके सिवा और कुछ नहीं रहता है। यही योगका सप्तम अङ्ग है। तत्पश्चात् ध्याता, ध्यान, ध्येयरूपी त्रिपुटीका जब विलय हो जाता है और ध्याता ध्यानमें मिलकर दोनों ध्येयमें लय हो जाते हैं उसी द्वैतभावरहित वृत्तिनिरोधकी अन्तिम अवस्थाको समाधि कहते हैं। यही योगका अष्टम अङ्ग है। मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग और राजयोग इन चारों क्रियासिद्धान्तोंकी जो क्रियाशैली पूज्यपाद महर्षियोंने कही है वे सब इन्हीं आठ अङ्गोंकी सहायतासे निर्णीत हुई

हैं। भेद इतना ही है किसीमें किसी अङ्गका विस्तार है और किसीमें किसी अङ्गका सङ्कोच है। इस प्रकारसे साधक एकके बाद दूसरा सोपान, दूसरेके बाद तीसरा सोपान इस प्रकारसे सोपान अतिक्रम करता हुआ अष्टम सोपानरूपी सविकल्प समाधिमें पहुँच जाता है और तदनन्तर निर्विकल्प समाधिमें पहुँचकर स्वरूप-उपलब्धि करनेमें समर्थ हो जाता है। निर्विकल्प समाधिप्राप्त योगी शारीरिक सर्व कर्म करता हुआ भी कुछ भी नहीं करता। तब वह चाहे स्वरूपस्थित रहे, चाहे व्युत्थान दशाको प्राप्त होकर कर्ममें प्रवृत्त हो, सब अवस्थाओंमें निर्विकल्प भावमें स्थित रहनेके कारण अद्वैतभावमें स्थिर रहता है। इसी दशाको जीवन्मुक्त दशा कहते हैं। इसीको अद्वैतस्थिति, इसीको परज्ञानकी दशा और इसीको पराभक्तिकी दशा भी कहते हैं। भिन्न-भिन्न विचारके अनुसार ये सब पर्यायवाचक शब्द हैं। उपासनाकी प्राणरूपिणी भक्ति और उपासनाके शरीररूपी योगका यही अन्तिम लक्ष्य है।

इन शास्त्रीय वचनोंका तात्पर्य यह है कि चित्तवृत्तिनिरोधद्वारा जो अवस्था प्राप्त होती है और जिस अवस्थामें जीवात्मा और परमात्माका एकीकरण होकर स्वरूपकी प्राप्ति होती है ऐसे साधनको योग कहते हैं। इन वचनोंसे यही सिद्धान्त निकलता है कि चित्तवृत्तियोंका जबतक निरोध नहीं होता है तबतक जीवकी पृथक् सत्ता विद्यमान रहती है। परन्तु चित्तवृत्तिका जितना-जितना निरोध होता जाता है उतना-उतना ही अज्ञानमूलक जीवत्वका नाश होकर स्वरूपका विकास होता है और चित्तवृत्तिके सम्पूर्णरूपसे निरुद्ध हो जानेपर जीवके जीवत्वका कारण नष्ट हो जाता है और तभी स्वरूपका पूर्ण विकास होता है। मन्त्रयोगकी सिद्धावस्थारूपी महाभाव समाधिमें और हठयोगकी सिद्धावस्थारूपी महाबोध समाधिमें और लययोगकी सिद्धावस्थारूपी महालय समाधिमें साधकको जो सफलता प्राप्त होती है उन सफलताओंसे साधकको चित्तवृत्तिके निरोध करनेमें बहुत कुछ सहायता मिलती है। इन तीनों सविकल्प समाधियोंकी दशामें साधक लौकिक पुरुषार्थद्वारा चित्तवृत्तियोंको दबाकर निरोध करनेमें समर्थ होता है। इन तीनों सविकल्प समाधियोंकी दशामें पूर्णरीत्या न चित्तवृत्तियोंका विलय होता है और न उनका मूलनाश ही हो सकता है। मन्त्र और इष्टदेवके रूपके एकीकरणद्वारा मन्त्रयोगकी महाभाव समाधिका उदय होता है। वायुनिरोधद्वारा हठयोगकी महाबोध नामक समाधिका उदय होता है और नाद और बिन्दुके एकीकरणसे लययोगकी महालय नामक समाधिका उदय होता है। ये तीन समाधियाँ लौकिक उपायसम्भूत होनेसे, हठपूर्वक अनुष्ठित होनेसे और ज्ञानसम्बन्धरहित होनेसे यद्यपि बलपूर्वक चित्तवृत्तिनिरोध करनेमें समर्थ होती हैं, तथापि चित्तवृत्तिके मूलोच्छेदमें समर्थ नहीं होतीं। अतः इन तीनों समाधिदशाओंमें वृत्तियोंका पुनरुत्थान होना सम्भव है। साधक इन तीनोंमेंसे किसी समाधिको प्राप्त करके जब योगकी उन्नत भूमिमें पहुँच जाता है, तभी वह देवदुर्लभ साधनकी उन्नत अवस्थाको प्राप्त करके राजयोगका अधिकारी बन जाता है। वस्तुतस्तु, मन्त्रयोग, हठयोग और लययोग जहाँ समाप्त होते हैं, राजयोगका श्रेष्ठ अधिकार वहाँसे प्रारम्भ होता है।

राजयोगके साधनक्रमकी समालोचना करनेसे यही सिद्धान्त होगा कि प्रथम परम भाग्यवान् राजयोगी सप्त दर्शनोक्त सप्त-ज्ञानभूमियोंको एकके बाद दूसरी इस तरह क्रमशः अतिक्रम करता हुआ जैसे मनुष्य सोपानद्वारा छतपर चढ़ जाता है, उसी प्रकार सप्त ज्ञानभूमियोंका रहस्य समझ जाता है। यही राजयोगोक्त सोलह अङ्गोंमेंसे प्रथम सप्ताङ्गोंका साधनक्रम है। इसके अनन्तर सौभाग्यवान् योगी सत् और चित् भावपूर्ण प्रकृति-पुरुषात्मक दो राज्योंके दर्शन करके उनकी धारणासे अनन्त रूपमय प्रपञ्चकी विस्मृति सम्पादन करनेमें समर्थ होता है। यही राजयोगके अष्टम और नवम अङ्गका साधनक्रम है। उसके अनन्तर वह योगिराज परिणामशील प्रकृतिके स्वरूपको सम्पूर्णरूपसे परिज्ञात होकर ब्रह्म, ईश और विराट्‌रूपमें अद्वितीय ब्रह्मसत्ताका दर्शन करके ध्यानभूमिकी पराकाष्ठाको पहुँच जाता है। यही राजयोगोक्त सोलह अङ्गोंमेंसे दशम, एकादश और द्वादश अङ्गोंका साधनक्रम है। इसके अनन्तर परम भाग्यवान् योगाचार्य यथाक्रम वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत इन चारों आत्मज्ञानयुक्त (ये चारों समाधिकी दशाएँ पूर्वकथित मन्त्र-हठ-लययोगोक्त महाभाव, महाबोध, महालय समाधिसे विभिन्न हैं) समाधि दशाको अतिक्रमण करते हुए स्वस्वरूपको प्राप्त हो जाते हैं। इसी दशाको जीवन्मुक्ति दशा कहते हैं। यही सब प्रकारके योगसाधनोंका अन्तिम लक्ष्य है। यही उपासनाराज्यकी परिधि है और यही वेदान्तका चरम सिद्धान्त है।

आत्मज्ञान प्राप्त करनेका सरल उपाय—योग

(लेखक—ब्रह्मचारी श्रीगोपालचैतन्यदेवजी महाराज)

परम करुणामय श्रीश्रीसद्गुरु महाराजकी असीम कृपासे सञ्जीवित होकर आत्मस्वरूप अपने परमप्रिय सुधी 'कल्याण' के प्रेमी पाठकोंको परम कल्याणके मार्गपर चलनेकी विधियाँ बतलानेके लिये तैयार हुआ हूँ। यद्यपि मैं जानता हूँ कि यह विषय विशेष गूढ़-शास्त्रतत्त्व, भावतत्त्व और साधन-तत्त्वसे पूर्ण होना चाहिये, तथापि मालूम नहीं अन्तरात्माने किसकी प्रेरणासे अनुप्राणित होकर मुझ-सदृश मूढ़ और गँवारसे लेखनी उठवायी है। यदि इस प्रबन्धमें कोई भूल-चूक हो तथा भाषासम्बन्धी दोष हों तो प्यारे सुधी पाठक उस ओर ध्यान न दें केवल क्रियाओंका विधिवत् करनेकी चेष्टा करें। मेरा विश्वास है कि वे स्वयं मेरी बातोंकी सत्यताका अनुभव करते हुए परमानन्दावस्था प्राप्त करेंगे। हाँ, मूल विषयपर आनेके पूर्व कुछ अपने जीवनका हाल लिखनेके लिये मैं विवश हो गया हूँ; क्योंकि पहले-पहल मुझे विशेष कष्ट उठाना पड़ा था, जिसे सामने रखनेसे आगेकी बातोंका यथार्थ मूल्य प्रकट होनेमें बहुत कुछ सहायता मिलेगी।

बचपनमें ही योगसाधनकी धुन मेरे सिरपर सवार हो गयी थी। तबसे मैं जिस किसी साधु-संतको देखता, भले-बुरेका कोई विचार न कर उसीके चरणोंमें सिर झुका देता और साधनतत्त्व प्राप्त करनेके लिये अपनी विशेष उत्कण्ठा प्रकट करता। उस समय मेरी हालत ऐसी हो गयी थी कि किसी विषयपर विचार करनेकी शक्ति मुझमें नहीं थी तथा एक मुहूर्त्त भी व्यर्थ बिताना बड़ा कष्टदायक मालूम पड़ता था। फलस्वरूप अनेक साधु-संत मिले; अनेक प्रकारकी साधना भी उनसे प्राप्त की तथा उन्हीं साधनादिके फलस्वरूप दमा, क्षय और रक्तपित्तकी व्याधियोंसे आक्रान्त होकर यमराजका अतिथि बननेके लिये तैयार होने लगा। उन्हीं दिनों परममङ्गलमय परमपिताकी अहैतुकी कृपासे 'योगी गुरु' नामक एक सर्वाङ्गसुन्दर पुस्तक अचानक मेरे हाथ लग गयी। उसे पढ़नेपर मालूम हुआ कि अनियमित रूपसे योगसाधन और प्राणायामादि करनेसे अनेक प्रकारके कठिन रोग हो सकते हैं; किन्तु पवन-विजय—स्वरोदय-शास्त्रकी विधिके अनुसार चलनेपर साधक उन कठिन व्याधियोंसे मुक्त हो सकता है। तब मैं पवन-विजय—स्वरोदय-शास्त्रकी विधिको अपने जीवनका एकमात्र संबल बनाकर धीरे-धीरे उसके अनुसार अभ्यास करने लगा। उस पुस्तकमें उस शास्त्रकी अनेक अद्भुत विधियाँ मौजूद थीं। आखिर सालभरके भीतर ही सब रोगोंसे मुक्त होकर मैंने पूर्ण स्वस्थ शरीर प्राप्त कर लिया और साथ ही साधन-तत्त्वका भी बहुत कुछ अनुभव प्राप्त किया। उसके बाद जीवन्मुक्त महापुरुषके श्रीश्रीचरण-सरोजोंमें आत्मसमर्पण करके, नियमितरूपसे साधन करके, अपने जीवनमें अपूर्व आनन्द प्राप्त किया। आज उसी साधनाका थोड़ा-सा अंश 'कल्याण' के प्रेमी पाठकोंके मंगलके लिये यहाँ लिखनेकी चेष्टा कर रहा हूँ।

योग अनेक प्रकारके होते हैं—जैसे राजयोग, कर्मयोग, हठयोग, लययोग, सांख्ययोग, क्रियायोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, विज्ञानयोग, ब्रह्मयोग, विवेकयोग, विभूतियोग, प्रकृति-पुरुषयोग, मन्त्रयोग, पुरुषोत्तमयोग, मोक्षयोग, राजाधिराजयोग इत्यादि। सीधी बात तो यह है कि व्यापक कर्ममात्रको ही योग कहा जा सकता है; परन्तु वे सब एक ही प्रधान योगके अर्थात् जीवात्मा-परमात्माके मिलनके ही अंग-प्रत्यंगमात्र हैं। योगी याज्ञवल्क्यजीने भी इसे ही योग कहा है, जैसे—

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ।

अर्थात् जीवात्मा-परमात्माका मेल ही योग है। अनेक प्रकारके योगोंके नाम सुने जाते हैं तो भी वास्तवमें योग एक ही प्रकारका होता है, दो या अधिक प्रकारका नहीं। उस एक ही प्रकारके योगसाधनकी सोपानस्वरूप जितनी प्रक्रियाएँ हैं, वे सब ध्यानविशेषमें—उपदेश-विशेषमें एक-एक स्वतन्त्र योगके नामसे पुकारी जाती हैं; तथापि जीवात्मा और परमात्माका संयोग-साधन ही योगका प्रकृत उद्देश्य है। सब साधनाओंका मूल योगकी श्रेष्ठता अर्थात् सर्वोत्कृष्ट साधना योग ही है।

शास्त्रमें भी लिखा है कि 'वेदव्यासपुत्र श्री-शुकदेवजीने पूर्वजन्ममें किसी वृक्षकी शाखामें छिपकर

भगवान् शिवजीके मुँहसे निकला हुआ योगोपदेश श्रवण किया और उसीसे पक्षियोनिसे उद्धार पाकर परजन्ममें वह परम योगी बन गये।' योगका उपदेश सुननेमात्रसे जब इतना लाभ होता है तब उसकी साधना करनेसे ब्रह्मानन्द तथा सब सिद्धियोंके प्राप्त होनेमें क्या सन्देह है?

योग धर्म-जगत्का एकमात्र पथ है। तन्त्रका तन्त्र, मुसलमानोंके अल्लाह तथा ईसाइयोंके ईसा पृथक्-पृथक् होनेपर भी जब वे अपने-अपने अभ्यासके द्वारा आत्मलीन हो जाते हैं, तब वे अज्ञातभावसे भी योगाभ्यासके सिवा और क्या किया करते हैं! परन्तु किसी भी देशका कोई भी धर्मशास्त्र आर्य-योगधर्मकी भाँति परिणति और परिपुष्टिको प्राप्त नहीं हुआ है। अतः अन्यान्य जातियोंके सम्बन्धमें चाहे जो बात हो, परन्तु भारतीय तन्त्र-मन्त्र, पूजापद्धति, भक्ति आदि सभी योगमूलक ही हैं।

योगाभ्यासके द्वारा चित्तकी एकाग्रता प्राप्त हो जानेपर ज्ञान उत्पन्न हो जाता है एवं उसी ज्ञानसे जीवात्माकी मुक्ति होती है। वह मुक्तिदाता परम ज्ञान योगके सिवा केवल शास्त्र पढ़नेसे प्राप्त नहीं हो सकता। भगवान् शंकरजीने कहा है—

अनेकशतसंख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया ते विमोहिताः ॥
(योगबीज ८)

'सैकड़ों तर्कशास्त्र तथा व्याकरणादि पढ़कर मनुष्य शास्त्रजालमें फँसकर केवल विमोहित हो जाते हैं। वास्तवमें प्रकृत ज्ञान योगाभ्यासके बिना उत्पन्न नहीं होता।'

मथित्वा चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि चैव हि ।
सारस्तु योगिभिः पीतस्तक्रं पिबन्ति पण्डिताः ॥
(ज्ञानसंकलिनी तन्त्र ५१)

'वेदचतुष्टय तथा सब शास्त्रोंको मथकर उसका मक्खन-स्वरूप सार-भाग तो योगी चाट गये हैं और उसका असार-भाग तक्र (छाछ) पण्डितलोग पी रहे हैं।' शास्त्र पढ़नेसे जो ज्ञान प्राप्त होता है वह मिथ्या तथा कोरी डींगमात्र है—वह प्रकृत ज्ञान नहीं। बाहरकी ओर मुँह किये हुए मन, बुद्धि और इन्द्रियोंको सब बाहरी विषयोंसे निवृत्त करके अन्तर्मुखी करते हुए सर्वव्यापी परमात्मामें मिलानेका नाम ही वास्तविक ज्ञान है।

वह ज्ञान योगाभ्यासके बिना प्राप्त नहीं होता। साधारण लोगोंका जो ज्ञान है वह केवल भ्रान्त ज्ञान है। क्योंकि सभी जीव मायाके फन्देमें जकड़े हुए हैं और मायाका फन्दा तोड़े बिना सच्चा ज्ञान नहीं उपजता। मायाका फन्दा तोड़कर सच्चा ज्ञानालोक प्राप्त करनेका उपाय योग है। योगसाधनके अतिरिक्त अन्य किसी प्रकारसे भी मोक्षका हेतुभूत जो दिव्य ज्ञान है, वह नहीं प्राप्त होता। योगविहीन सांसारिक ज्ञान वास्तवमें अज्ञान-मात्र है, उससे केवल सुख-दुःखका अनुभव होता है—मुक्तिपथपर चलनेमें सहायता नहीं मिलती। परम योगी महादेवजीने अपने मुँहसे कहा है—

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि ।
(योगबीज १८)

'हे परमेश्वरि! योगविहीन ज्ञान कैसे मोक्षदायक हो सकता है?' सदाशिवजीने योगकी श्रेष्ठता बताकर पार्वतीको सुनाया था—

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विना योगेन देवोऽपि न मुक्तिं लभते प्रिये ॥
(योगबीज ३१)

'हे प्रिये! ज्ञानवान्, संसारविरक्त, धर्मज्ञ, जितेन्द्रिय अथवा कोई देवता भी योगके बिना मुक्ति नहीं पा सकता।' बिना योगके केवल साधारण, नाममात्रके ज्ञानसे ब्रह्मज्ञान नहीं प्राप्त होता। योगरूपी अग्नि अशेष पाप-पुञ्ज जला देती है एवं योगके द्वारा दिव्य ज्ञान प्राप्त होता है। उस ज्ञानसे ही लोग दुर्लभ निर्वाण-पद पाते हैं। अब सुधी सज्जन समझ गये होंगे कि योगसाधनके अतिरिक्त दिव्य ज्ञान प्राप्त करनेका दूसरा कोई सरल उपाय नहीं है। अब देखना चाहिये कि वह—

योग क्या है?

सर्वचिन्तापरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते ।
(योगशास्त्र)

जिस समय मनुष्य सब चिन्ताओंका परित्याग कर देता है, उस समय उसके मनकी उस लयावस्थाको योग कहते हैं। और—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।
(पातञ्जल० समाधिपाद २)

अर्थात् 'चित्तकी सभी वृत्तियोंको रोकनेका नाम योग है।' वासना और कामनासे लिप्त चित्तको वृत्ति कहा है। इस वृत्तिका प्रवाह जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति—इन तीनों

अवस्थाओंमें मनुष्यके हृदयपर प्रवाहित होता रहता है। चित्त सदा-सर्वदा ही अपनी स्वाभाविक अवस्थाको पुनः प्राप्त करनेके लिये प्रयत्न करता रहता है; किन्तु इन्द्रियाँ उसे बाहर आकर्षित कर लेती हैं। उसको रोकना एवं उसकी बाहर निकलनेकी प्रवृत्तिको निवृत्त करके उसे फिर पीछे घुमाकर चिद्घन पुरुषके पास पहुँचनेके पथमें ले जानेका नाम ही योग है। हम अपने हृदयस्थ चैतन्यघन पुरुषको क्यों नहीं देख पाते? कारण यही है कि हमारा चित्त हिंसादि पापोंसे मैला और आशादि वृत्तियोंसे आन्दोलित हो रहा है। यम-नियमादिकी साधनासे चित्त-का मैल छुड़ाकर चित्तवृत्तिको रोकनेका नाम योग है।

अब इस योगसाधनाका सरल उपाय, जिसके द्वारा अपने जीवनमें मुझे कुछ लाभ हुआ है, आपलोगोंके सामने रखनेका साहस करता हूँ। योगकी साधना करनेसे पहले सम्यक्‌रूपसे शरीर-तत्त्व जान लेना उचित है। विस्तार-भयसे मैं यहाँ उसका उल्लेख न कर केवल साधना-विधि ही लिखता हूँ। जो उसे जानना चाहते हों उन्हें पातञ्जलादि योग-शास्त्र या 'योगी गुरु', 'ज्ञानी गुरु' नामक पुस्तकोंका अवलोकन करना चाहिये।

योगके आठ अङ्ग हैं। उन्हींका साधन करना होता है। साधनाका अर्थ है अभ्यास। योगके आठ अङ्ग इस प्रकार हैं—

यमश्च नियमश्चैव आसनञ्च तथैव च।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने॥

(योगियाज्ञवल्क्य १। ४५)

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—ये ही आठ योगके अङ्ग हैं। योगका साधन करना हो अर्थात् पूर्ण मनुष्य बनकर स्वरूप-ज्ञान प्राप्त करना हो तो योगके इन आठों अङ्गोंकी साधना यानी अभ्यास करना चाहिये। पहले यम-नियमके साथ-ही-साथ आसनका भी अभ्यास करना उचित है। आसन किसे कहते हैं?

स्थिरसुखमासनम्।

(पातञ्जल० साधनपाद ४६)

शरीर न हिले, न डुले, न दुखे, न चित्तमें किसी प्रकारका उद्वेग हो, ऐसी अवस्थामें बैठनेको आसन कहते हैं। योगशास्त्रमें अनेक प्रकारके आसन बताये गये हैं; उनमेंसे योगसाधनके लिये सिद्धासन सर्वश्रेष्ठ है। जीवन्मुक्त महापुरुष और सिद्ध योगी सिद्धासन तथा मुक्त पद्मासनका उपदेश देते हैं। सिद्धासन कैसे करना चाहिये?

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा समं विग्रहम्।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरं
चैतन्याख्यकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते॥

(गोरक्षसंहिता ११)

'योनि-स्थानको वाम-पदके मूलदेशसे दबाकर, दूसरे चरणसे मेढ्र-देशको आबद्धकर, हृदयमें ठोडी जमाकर, देहको सीधा रखकर और दोनों भौंहोंके मध्यदेशमें दृष्टि स्थापित करके यानी शिवनेत्र होकर निश्चलभावसे बैठने-का नाम सिद्धासन है।' सिद्धासन सिद्धि प्राप्त करनेके लिये सहज और सरल आसन है। सिद्धासनका अभ्यास करनेसे अति शीघ्र योगमें सिद्धि प्राप्त होती है। इसकी साधनासे किसी प्रकारका अनिष्ट होनेकी सम्भावना नहीं रहती। इसके द्वारा बहुत जल्द योगमें सिद्धि मिलनेका कारण यह है कि लिङ्गमूलमें जीव तथा कुण्डलिनी शक्ति अवस्थित है। सिद्धासनके कारण वायुका पथ सरल तथा सहजगम्य हो जाता है। इससे स्नायुओंका विकास होता है और समस्त शरीरकी बिजलीके लिये चलने-फिरनेका सुभीता हो जाता है। योगशास्त्रमें कहा है कि सिद्धासन मुक्तिवाले दरवाजेके किवाड़ खोलता है तथा सिद्धासनसे आनन्दकारी उन्मनी (समुन्नत) दशा मिलती है। सभी सज्जन आसानी-से सिद्धासन कर सकते हैं।

अब पद्मासनकी बात सुनिये—

आसनं पद्मकमुत्तमम्।—(गारुड० ४१)

और भी—

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि चैव बन्धनविधिं धृत्वा कराभ्यां दृढम्।
तत्पृष्ठे हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद्
एतद् व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते॥

(गोरक्षसंहिता १२)

'बायीं जाँघपर दाहिना पैर और दाहिनी जाँघपर बायाँ पैर रखकर, दोनों हाथ पीठकी ओर घुमाकर बायें हाथसे बायें पैरका अँगूठा और दाहिने हाथसे दाहिने पैरका

अँगूठा पकड़ना चाहिये । फिर छातीमें ठोडी सटाकर नाककी नोकपर दृष्टि जमानी चाहिये । इस तरह बैठनेका नाम पद्मासन है ।'

पद्मासन दो प्रकारका है—मुक्त और बद्ध । उपर्युक्त नियमसे बैठनेको बद्ध-पद्मासन कहते हैं तथा हाथोंको पीठकी ओरसे घुमाकर अँगूठे न पकड़, दोनों जाँघोंपर दोनों हाथ चित रखकर बैठनेका नाम मुक्त-पद्मासन है ।

पद्मासन लगानेसे निद्रा, आलस्य, जड़ता प्रभृति देहकी ग्लानि निकल जाती हैं । पद्मासनके प्रभावसे कुण्डलिनी चैतन्य हो जाती है एवं दिव्य ज्ञान प्राप्त हो जाता है । पद्मासन लगाकर दाँतकी जड़में जीभकी नोक जमानेसे सब प्रकारकी बीमारियाँ दूर होती हैं ।

इन दो प्रकारके आसनोंके अतिरिक्त स्वस्तिकासन, भद्रासन, उग्रासन, वीरासन, मण्डूकासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन, गुप्तासन, योगासन, शवासन, सिंहासन, मयूरासन, शीर्षासन आदि अनेक प्रकारके आसन प्रचलित हैं सही, किन्तु अनेक प्रकारके आसनोंका अभ्यास करनेमें समय नष्ट करनेकी आवश्यकता नहीं । उपर्युक्त दोनों प्रकारके आसनोंमें जिसे जिस आसनमें सुभीता मालूम हो, उसे उसी आसनका अवलम्बनकर योगाभ्यास करना चाहिये ।

राजपूताना, मध्यभारत, पञ्जाब आदि नाना स्थानोंमें भ्रमण करते समय मुझे मालूम हुआ कि उन प्रदेशोंमें बहुत-से सज्जन शीर्षासन करते हैं । शीर्षासन योगसाधनके अनुकूल नहीं है, ऐसा अनेक योगाभ्यासी सज्जनोंसे मुझे मालूम हुआ है । क्योंकि शीर्षासन करके प्राणायाम आदि यौगिक क्रिया तथा पूजा, मन्त्र जपादि कोई धर्मसम्बन्धी क्रिया नहीं की जा सकती । हाँ, शीर्षासनद्वारा साधक ब्रह्मरन्ध्रसे जो अमृतधारा टपकती है, और जो अनाहत-पद्मस्थित अरुण-वर्ण सूर्यमण्डलमें पहुँचकर सूख जाती है, उसीको पीनेकी चेष्टा करते हैं । परन्तु उस क्रियासे कहाँतक सिद्धि प्राप्त होती है, यह कहना कठिन है । अनेक योगाभ्यासी सज्जनोंका कहना है कि उस क्रियासे न तो शरीर बलिष्ठ, पुष्ट और जरारहित होता है और न उस अमृतपानसे उनका चित्त ही लय होकर अनिर्वचनीय आनन्द प्राप्त करता है । आसन करनेका मतलब यही है कि शरीर स्वस्थ रहे तथा धीरे-धीरे कुल-कुण्डलिनी जाग्रत होकर क्रमशः दिव्य ज्ञान प्राप्त हो जाय । आसनके सम्बन्धमें शास्त्र यही कहता है कि—

ततो द्वन्द्वानभिघातः । (पातञ्जल० साधनपाद ४८)

आसनका अभ्यास करनेसे सब प्रकारके द्वन्द्व छूट जाते हैं अर्थात् शीत-ग्रीष्म, क्षुधा-तृष्णा, राग-द्वेष प्रभृति किसी प्रकारका द्वन्द्व योगसाधनमें बाधा नहीं डाल सकता अर्थात् गीताके द्वितीय अध्यायमें वर्णित स्थितप्रज्ञके लक्षण आप-ही-आप आ पहुँचते हैं । परन्तु सदा ही यह स्मरण रखना चाहिये कि आसनका सबसे मुख्य उद्देश्य यही है कि मेरुदण्ड (पीठकी रीढ़) सदा सीधा रहे । क्योंकि उसीके अन्दर सुषुम्ना नाड़ी विद्यमान है, जिसके भीतर क्रमशः वज्रिणी, चित्रिणी तथा ब्रह्मनाड़ी विद्यमान है। आसन, मुद्रा तथा ध्यानद्वारा कुल-कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत होती है और ब्रह्मनाड़ीके भीतरसे क्रमशः षट्चक्रको भेदती हुई ब्रह्मरन्ध्रमें पहुँचती है, जहाँ परात्पर ब्रह्म शिवजीमें मिलकर लय हो जाती है, या यों कहें कि साधक समाधिस्थ हो जाते हैं । साधनाके समय अगर मेरुदण्ड टेढ़ा-बाँका रहे तो उपर्युक्त क्रियाके सम्पन्न होनेकी सम्भावना ही नहीं रहती और न दिव्य ज्ञान ही प्राप्त हो सकता है; बल्कि नाना प्रकारकी व्याधियाँ ही होनेकी सम्भावना रहती है । अतएव साधना करते समय सदा ही स्मरण रखना चाहिये कि रीढ़की हड्डी सीधी रहे ।

नित्य नियमितरूपसे त्रिकाल-सन्ध्या तथा रात्रि-सन्ध्या (रात्रि १२ बजे) अर्थात् चार बार आसन लगानेसे छः महीनेके भीतर आसनमें सिद्धि प्राप्त हो सकती है । हाँ, प्रत्येक बार कम-से-कम आध घंटा अवश्य आसन लगाना चाहिये । आसन लगाकर बैठनेपर जब शरीरमें दर्द न हो अथवा किसी प्रकारके कष्टका अनुभव न हो, बल्कि एक प्रकारके आनन्दका उदय हो तभी समझना चाहिये कि आसन सिद्ध हुआ ।

साधनमें सबसे पहले निम्नलिखित कुछ बातोंपर विशेष ध्यान देना चाहिये—

(१) नित्य नियमितरूपसे एक ही स्थानपर आसन लगाना उत्तम है । ऐसा करनेसे उस स्थानपर एक प्रकारकी शक्ति पैदा हो जाती है । जब कभी मन चञ्चल होता है तब उस स्थानपर पहुँचते ही शान्त हो जाता है तथा एक प्रकारकी आनन्दावस्था आप-ही-आप प्राप्त होती है ।

(२) जिस स्थानपर अर्थात् जिस कोठरीमें बैठकर साधना की जाय, वह स्थान विशेष हवादार, साफ-सुथरा और शुद्ध होना चाहिये। उस स्थानको नित्य अपने ही हाथों साफ करना चाहिये, गोबर आदिसे लीप देना चाहिये। दूसरे आदमीसे यह सब काम नहीं कराना चाहिये। क्योंकि जब दूसरा आदमी कमरेमें आता है तब उसके शरीरमें उस शक्तिका, जो नित्य नियमितरूपसे साधना करनेसे उस स्थानमें पैदा होती है, कुछ अंश चला जाता है, जिससे वह आदमी तो कुछ आध्यात्मिक उन्नति करता है, मगर साधक उतने अंशमें शक्तिहीन हो जाता है। इससे उत्तम तो यह है कि उस स्थानपर कभी कोई दूसरा व्यक्ति जावे ही नहीं।

(३) जिस आसन (जैसे कम्बलासन, कुशासन, व्याघ्रासन आदि) पर बैठकर स्वयं साधना की जाय, उस आसनको कोई हाथसे भी स्पर्श न करे—इस बातपर बराबर ध्यान रखना चाहिये। अगर कोई उसे छू दे तो उसे छोड़ ही देना उचित है।

(४) इस बातपर भी ध्यान रखना चाहिये कि जिस कपड़े, दुपट्टे तथा कौपीनको धारणकर साधन किया जाय, उसे भी कोई दूसरा आदमी न छूए। उसे अगर साफ करना हो तो अपने ही हाथों साफ कर लेना चाहिये।

(५) साधनके स्थानमें अपवित्र वस्तु मिट्टीके तेलको कभी नहीं जलाना चाहिये। निशाकाल तथा ब्राह्ममुहूर्तमें साधना करते समय जीवन्मुक्त महात्मा लोग तथा देवी-देवता साधकके पास आकर उसे नाना प्रकारसे सहायता पहुँचाते हैं। उस स्थानपर अपवित्र वस्तु रहनेपर अथवा स्वयं अपवित्र अवस्थामें साधन करनेपर वे कभी वहाँ नहीं पधारेंगे और न साधककी सहायता ही करेंगे। शुद्धभावसे साधना करनेपर कुछ महीने बाद ही साधक स्वयं उन सब जीवन्मुक्त पुरुषों तथा देवी-देवताओंकी अनुकम्पाका अनुभव करने लगेगा। यह बात सत्य, सत्य, ध्रुव सत्य है।

(६) जिस समय साधना करने जाना हो उस समय शुद्ध होकर, अर्थात् सुविधा हो तो स्नान करके अथवा हाथ-पैर धोकर धोती-कपड़ा आदि बदलकर, खड़ाऊँ पहनकर उस स्थानमें जाना चाहिये।

(७) अगर साधक अपना भोजन स्वयं बना ले तो इससे विशेष लाभ होगा। क्योंकि साधक स्वयं तो सात्त्विकभावकी प्राप्तिके लिये साधना कर रहा है; उस अवस्थामें अगर तामसिक और राजसिक व्यक्तिके हाथका भोजन करेगा तो उसकी साधनामें बाधा पड़ेगी। अतएव साधकको इन सब बातोंपर सदा ध्यान रखना चाहिये; तभी साधनाद्वारा कुछ लाभ हो सकता है।

उपर्युक्त जितनी बातें कही गयी हैं, सबका मतलब है शौच। शौच दो प्रकारका होता है। इस विषयमें शास्त्र-वचन इस प्रकार है—

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम्॥

(योगियाज्ञवल्क्य)

शरीर और मनकी मलिनताके दूर करनेको शौच कहते हैं। परन्तु साबुन, क्रीम, स्नो, पाउडर, फुलेल तथा एसेन्स इत्यादि विलासिताकी सामग्रियाँ शौचके साधन नहीं हैं; अतएव इन सबके मोहको छोड़कर गोमय, मृत्तिका तथा जल इत्यादिके द्वारा ही शरीरकी, एवं दया इत्यादि सद्गुणोंद्वारा मनकी मलिनताको दूर करना चाहिये। उपर्युक्त बातें भी शौचके ही अङ्ग हैं। वर्तमान समयमें बहुत-से सज्जन बाहरके शौचकी ओर ही अधिक ध्यान देते हैं—आन्तर शौचकी ओरसे अन्धे बन जाते हैं। किन्तु इस विषयमें मुझे विस्तारके साथ लिखनेकी आवश्यकता नहीं—सब सज्जन जानते ही हैं कि आन्तर शौचके बिना बाह्य शौचका कोई मूल्य नहीं।

प्रत्येक साधनसे हमें क्या लाभ होता है, इसका वर्णन हमें शास्त्रोंमें मिलता है। शौचके सम्बन्धमें शास्त्रका कथन है—

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः।

(पातञ्जल० साधनपाद ४०)

हृदयमें पवित्रता रहनेपर यदि शरीर कहीं जरा भी अपवित्र मालूम होगा तो उससे घृणा होने लगेगी और दूसरोंके साथ सङ्गति करनेपर भी घृणा होगी। उस समय अवधूतगीताका यह महान् वाक्य मनमें जाग्रत् हो उठेगा—

विष्ठादिनरकं घोरं भगं च परिनिर्मितम्।
किमु पश्यसि रे चित्त कथं तत्रैव धावसि॥

(८। १४)

अब साधन-विधिपर आवें। किसी प्रकारकी भी साधना क्यों न की जाय जबतक मन स्थिर नहीं होगा तबतक

सब वृथा है। अतः आसनका साधन करते समय चुपचाप न बैठ मन स्थिर करनेकी चेष्टा करनी चाहिये। प्राणायाम-के द्वारा मन स्थिर तो जरूर हो सकता है; परन्तु वह काम कुछ कठिन है; और यदि प्राणायाममें कहीं नियमका ठीक-ठीक पालन न हुआ तो नाना प्रकारकी व्याधियाँ हो सकती हैं। सिद्ध योगियोंका कहना है कि प्राणायाम बहुत ऊँची साधना नहीं है;—हाँ, प्राणायामके द्वारा शरीरके स्वस्थ होने तथा आत्मज्ञान प्राप्त करनेमें थोड़ी-बहुत सहायता मिलती है। प्राणायाम शास्त्रानुसार आठ प्रकारका है; उनमेंसे योगिगण शरीर स्वस्थ रखनेके लिये केवल शीतली प्राणायाम करते हैं। परन्तु प्राणायामके पहले शरीरस्थ नाड़ियोंका शोधन विशेष आवश्यक है। कृतादि युगमें साधु-संत नेति, धौति, कपालभाति आदि क्रियाओंसे नाड़ी-शोधन करते थे। परन्तु कलियुगके दुर्बल तथा अल्पायु मनुष्योंके लिये वे क्रियाएँ सुलभ नहीं हैं। हठयोगकी नेति, धौति आदि क्रियाएँ यदि सम्यक् प्रकारसे न हुई तो साधकको अवश्य ही दुःसाध्य व्याधियोंसे आक्रान्त होकर, नाना प्रकारके कष्ट भोगकर यमराजका अतिथि बनना पड़ेगा। परम मङ्गलमय भगवान् अपने प्यारे जीवोंपर सदा ही कृपा-दृष्टि डाले हुए हैं। कलियुगके मनुष्य इन सब कठिन क्रियाओंके करनेमें असमर्थ होंगे, ऐसा सोच-समझकर ही जगद्गुरु भगवान् श्रीमच्छङ्कराचार्यजीने नाडीशोधन नामक एक प्रकारकी अति सरल विधि बतलायी है। हठयोगकी विधिसे, अति कठिन तथा सदा विपद्युक्त मार्गद्वारा नाडीशोधनमें कम-से-कम एक युग तो चाहिये ही; परन्तु शङ्करकी बतायी हुई विधिके द्वारा उसी नाडीशोधनकी क्रिया दो-तीन महीनेमें ही सिद्ध हो जाती है तथा इसमें कोई नुकसान भी नहीं होता। यह कितने आनन्दकी बात है!

नाडीशोधन

सबसे पहले आसनका अभ्यास करना चाहिये। जब आसनमें सिद्धि प्राप्त हो जाय तब नाडी-शोधनकी क्रिया शुरू करनी चाहिये। स्थिरभावसे सुखासनमें बैठकर दाहिने हाथके अँगूठेसे दाहिने नथुनेको कुछ दबाकर बायें नथुनेसे जहाँतक हो सके, वायुको खींचना चाहिये और जरा-सी देर भी न ठहरकर अनामिका और कनिष्ठा अँगुलियोंसे बायें नथुनेको बन्दकर दाहिने नथुनेसे वायुका रेचन करना अर्थात् वायुको निकाल देना चाहिये, फिर दाहिने नथुनेसे वायु खींचकर यथाशक्ति बायें नथुनेसे निकाल देना चाहिये। परन्तु खींचनेका काम पूरा होते ही उसी क्षण वायुको निकाल देना चाहिये, जरा देर भी न रोकना चाहिये। पहले अभ्यास करते समय उपर्युक्त क्रिया तीन बार करनी चाहिये। इसके बाद तीन बारका अच्छी तरह अभ्यास हो जानेपर पाँच बार, फिर सात बार—इस प्रकार बढ़ाते जाना चाहिये।

विधि

रात-दिनमें इस तरह एक बार ब्राह्ममुहूर्त्तमें यानी सूर्योदयसे पहले, एक बार दोपहरको, एक बार सूर्यास्तके बाद रातके समय और एक बार रात १२ बजेके बाद—कुल चार बार क्रिया करनी चाहिये। रोज नियमसे चार बार अभ्यास करनेसे दो-तीन महीनेमें सिद्धि मिल जायगी।

नाडीशोधनमें सिद्धि प्राप्त हो जानेपर देह खूब हलकी मालूम होती है; आलस्य, जडता, सुस्ती सब कुछ दूर हो जाती है। कभी-कभी आनन्दसे मन उत्फुल्ल हो उठता है और समय-समयपर सुगन्धिसे नाक भर जाती है। जब ये सब लक्षण प्रकट होने लगें तब समझना चाहिये कि नाडी-शोधनकी क्रिया सिद्ध हो गयी।

अब प्राणायामकी बात सुनिये। प्राणायाम किसे कहते हैं?

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

(पातञ्जल० साधनपाद ४९)

'श्वास-प्रश्वासकी स्वाभाविक गतिका विच्छेद करके शास्त्रोक्त नियमोंके अनुसार चलानेका नाम प्राणायाम है।' इसके अतिरिक्त प्राण और अपानवायुके संयोगको भी प्राणायाम कहते हैं। जैसे—

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः॥

(योगियाज्ञवल्क्य ६।२)

प्राणायाम कहनेसे हम साधारणतः रेचक, पूरक तथा कुम्भक इन तीन प्रकारकी क्रियाओंको ही समझते हैं। बाहरकी वायुको आकर्षित करके भीतर भरनेको पूरक, जलसे पूर्ण घड़ेकी तरह भीतर ही वायु धारण करनेको कुम्भक और उस धृत वायुको बाहर निकालनेको रेचक कहते हैं। पहले दाहिने हाथके अँगूठेसे दाहिने नथुनेको

बन्दकर प्रणव (ॐ) अथवा अपने इष्ट-मन्त्रका सोलह बार जप करते हुए वायुको धीरे-धीरे बायें नथुनेसे खींचकर भीतर यथाशक्ति भरना चाहिये; फिर कनिष्ठिका और अनामिकासे बायें नथुनेको बन्दकर वायुको रोकते हुए ॐ या मूल मन्त्रका चौंसठ बार जप करते हुए कुम्भक करना चाहिये; उसके बाद अँगूठेको दाहिने नथुनेसे उठाकर ॐ या मूल मन्त्रका बत्तीस बार जप करते हुए दाहिने नथुनेसे वायुको निकाल देना चाहिये। फिर इसी प्रकारसे उलटे तौरपर अर्थात् श्वास छोड़नेके बाद उसी दाहिने नथुनेसे ॐ या मूल मन्त्रका जप करते हुए पूरक, दोनों नथुनोंको बन्द करके कुम्भक, और बायें नथुनेसे रेचक करना चाहिये। बायें हाथकी अँगुलियोंके पोरोंपर जपकी गिनती करनी चाहिये।

प्राणायामकी विधि

पहले-पहल पूर्वोक्त संख्यासे प्राणायाम करनेमें यदि कष्ट हो तो ८। ३२। १६ या ४। १६। ८ बार जप करते-करते प्राणायाम करना चाहिये। दूसरे धर्मावलम्बियों-को या जिनको मन्त्रजप करनेकी सुविधा न हो उन्हें एक, दो, तीन इत्यादि संख्याओंकी गिनती करते हुए प्राणायाम करना चाहिये, अन्यथा फल मिलनेकी सम्भावना नहीं रहेगी। क्योंकि ताल-तालपर श्वास-प्रश्वासकी क्रिया सम्पन्न होनी चाहिये। परन्तु सावधान! कभी जोरसे रेचक या पूरक न हो। रेचकके समय विशेष सतर्क एवं सावधान रहना चाहिये। इतना धीरे-धीरे श्वास परित्याग करना चाहिये कि हाथपर रक्खा हुआ सत्तू भी निःश्वासके वेगसे उड़ न सके। प्राणायामके समय सुखासनसे बैठकर मेरुदण्ड, गर्दन, मस्तक सीधा और भौंहोंके बीचमें दृष्टि रखनी चाहिये। इसे सहित कुम्भक कहते हैं।

परन्तु सिद्ध योगी इसकी सहायता न लेकर शीतली प्राणायामकी ही सहायता अधिक लेते हैं। क्योंकि शीतली प्राणायामसे शरीर विशेष स्वस्थ रहता है।

> **सर्वदा साधयेद् योगी शीतलीकुम्भकं शुभम्।**
> **अजीर्णं कफपित्तञ्च नैव तस्य प्रजायते॥**
> (गोरक्ष-संहिता)

योगियोंको चाहिये कि सदा इसी शीतली कुम्भककी साधना करें। इसकी साधना करनेसे कभी अजीर्ण और कफपित्तादि व्याधियाँ नहीं होंगी। शीतली प्राणायामकी विधि इस प्रकार है—

> **जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः।**
> **क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः॥**
> (घेरण्ड-संहिता)

'जीभसे वायुको आकर्षित करना चाहिये अर्थात् दोनों होंठ सिकोड़कर बाहरकी वायुको धीरे-धीरे खींचना चाहिये। इस प्रकार अपनी शक्तिभर वायु खींचकर मुँह बन्द कर लेना चाहिये और वायुको घोंटकर पेटमें पहुँचाना चाहिये। इसके बाद थोड़ी देरतक इस वायुको कुम्भकद्वारा धारण करके दोनों नथुनोंसे बाहर निकाल देना चाहिये।'

शीतली प्राणायामकी विधि

इस नियमसे वायु बार-बार खींचनेपर कुछ काल बाद रक्त स्वच्छ हो जायगा एवं शरीर कामदेवके सदृश सतेज बन जायगा। शीतली कुम्भक करनेपर अजीर्ण और कफ-पित्तादि रोग नहीं पैदा होंगे। चर्मरोग प्रभृति बीमारीमें रक्त साफ करनेके लिये सालसा काममें न लाकर, उसके बदले यह क्रिया करके देखना चाहिये। यह सालसासे भी शीघ्र फलदायी हो सकती है और इसका फल दीर्घकालतक स्थायी भी हो सकता है।

रोज रात-दिनमें कम-से-कम तीन-चार बार, पाँच-सात मिनट हर बार, स्थिरभावसे बैठकर इसी तरह मुँहसे वायु खींचनी चाहिये और नथुनोंसे निकालनी चाहिये। अवश्य ही जितना ही अधिक इसका अभ्यास किया जायगा, उतना ही शीघ्र लाभ पहुँचेगा।

मैले-कुचैले और वायु बिगड़े हुए स्थानमें, वृक्षके नीचे, मिट्टीके तेलका चिराग़ जलाकर, घरमें और खाया हुआ अन्न न हज़म होनेपर यह क्रिया नहीं करनी चाहिये। वायु निकालनेके बाद हाँफना भी नहीं चाहिये, इस बातका विशेष खयाल रखना चाहिये। विशुद्धवायुसे पूर्ण स्थानमें स्थिरासनसे बैठकर धीरे-धीरे पूरक तथा रेचक करना चाहिये। इसकी साधनासे क्या लाभ होता है, वह भी सुनिये—

> **गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् ज्वरं रेतःक्षयं क्षुधाम्।**
> **तृष्णाञ्च शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति वै॥**
> (घेरण्ड-संहिता)

'शीतली कुम्भकका साधन करनेपर गुल्म, प्लीहा, ज्वर, रेतःक्षय, क्षुधा, तृष्णा आदि साधकके सब दोष नष्ट हो जाते हैं।' इस क्रियासे कठिन शूल, तथा छाती, पेट आदिका किसी प्रकारका दर्द भी अवश्य मिट जाता है। प्राणायामके विषयमें और सुनिये—

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।

(पातञ्जल० साधनपाद ५२)

प्राणायाम सिद्ध होनेपर मोहावरणका क्षय होकर दिव्य ज्ञानका प्रकाश होता है। प्राणायाम करनेवाला व्यक्ति सब रोगोंसे मुक्त हो जाता है; किन्तु अनुष्ठानके व्यतिक्रमसे नाना प्रकारके रोगोंकी प्राप्ति भी होती है। यथा—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः॥
हिक्का श्वासश्च काशश्च शिरःकर्णाक्षिवेदना।
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्॥

(सिद्धियोग)

'नियमपूर्वक प्राणायाम करनेसे साधक सर्वरोगसे मुक्त होता है; किन्तु अनियम तथा वायुका व्यतिक्रम हो जानेपर हिचकी, दमा, खाँसी और आँख, कान तथा सिरकी नाना प्रकारकी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं।'

अनियमित प्राणायामादिके कारण यदि किसी सज्जनपर किसी प्रकारकी व्याधिने आक्रमण कर लिया हो और वह कृपाकर मुझसे मिलें तो मैं गुरुमहाराजजीकी कृपासे बिना औषधके पवन-विजय—स्वरोदय-शास्त्रके अनुसार उन्हें रोगमुक्त कर सकता हूँ।

लययोगका नाद-साधन वा शब्द-शक्तिसाधन

परन्तु साधक नाडीशोधन तथा प्राणायामके झंझटमें न पड़कर नाद-साधनकी विधिसे ही आत्मलीन होनेकी कोशिश करें। वह मार्ग सबसे सरल, सुगम तथा विपद्-शून्य है। इससे भी आसानीके साथ दिव्य ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। नाद-साधन लययोगकी एक क्रियामात्र है। सदाशिवजीने एक लाख पचीस हजार प्रकारका लययोग बताया है। जैसे—

सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष-
लयावधानानि वसन्ति लोके॥

(योगतारावली)

परन्तु योगिगण साधारणतः चार प्रकारके लययोगका अभ्यास करते हैं। वे इस प्रकार हैं—

शाम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा॥

(घेरण्ड-संहिता)

'शाम्भवीमुद्रासे ध्यान लगाना, खेचरीमुद्रासे रसास्वादन करना, भ्रामरीमुद्रासे नादको सुनना और योनिमुद्रासे आनन्द भोग करना—इन चार प्रकारके उपायोंसे ही लययोगकी सिद्धि होती है।'

इस चार प्रकारके लययोगका और भी सहज कौशल सिद्ध योगियोंने प्रकट किया है। उन्होंने लययोगके अन्दर नादानुसन्धान, आत्मज्योतिदर्शन और कुण्डलिनी-उत्थापन—इन्हीं तीन प्रकारकी प्रक्रियाओंको श्रेष्ठ और सुखसाध्य बतलाया है। इनमें कुण्डलिनी-उत्थापन कुछ कठिन है। क्रिया-विशेषका अवलम्बनकर मूलाधारको सिकोड़कर जागती हुई कुण्डलिनी शक्तिको ऊपर उठाया जाता है। यह विषय किसी योग्य गुरुसे ही सीखना चाहिये।

लययोगमें नादानुसन्धान और आत्मज्योतिदर्शनका काम बहुत सीधा तथा आरामसे होनेवाला है। अगर साधकका मस्तिष्क कमजोर हो तथा उसे आँखकी बीमारी हो तो उसे आत्मज्योतिदर्शनका अभ्यास नहीं करना चाहिये। नाद-साधन ही सबसे सरल, सुगम और विपद्शून्य मार्ग है। मैं यहाँपर उसीका साधन-कौशल 'कल्याण' के सुधी पाठकोंके सामने प्रकट करना चाहता हूँ। कृष्णद्वैपायनादि ऋषि नवचक्रमें लययोगका साधन करके यमदण्डको तोड़कर ब्रह्मलोकमें जा पहुँचे थे। कहा है—

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसंज्ञितः।
नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः॥

(योगशास्त्र)

धीरे-धीरे इसी योगकी साधनाके द्वारा मन अति शीघ्र लय हो जाता है। लययोगकी साधना विशेष उत्कृष्टतरकी साधना है—इस कथनमें कोई अत्युक्ति नहीं; विशेषतः इसके आविष्कर्ता परम योगी जगद्गुरु भगवान् शिव हैं। शास्त्रमें भी लिखा है—

अपाच्छतगुणं ध्यानं ध्यानाच्छतगुणो लयः।

जपसे ध्यानमें सौगुना अधिक फल होता है। ध्यानकी अपेक्षा सौगुना अधिक फल लाभ होता है—लययोगसे। अतः जपादिकी अपेक्षा सबको किसी भी प्रकारके लय-योगका साधन करना चाहिये। अब साधनाकी विधि सुनिये। यों तो इस साधनाकी विधियाँ बहुत-सी हैं; परन्तु उनमेंसे जो सबसे सरल है, उसीको मैं बतलाता हूँ। विधि इस प्रकार है—

नादानुसन्धान-विधि

साधकको उपर्युक्त नियमसे शुद्ध होकर योगसाधनके स्थानपर उत्तर दिशाकी ओर मुँह करके आसन जमाकर बैठ जाना चाहिये। जिन्हें निर्वाण-मुक्तिकी इच्छा हो उन्हें उत्तर दिशाकी ओर मुँह करके बैठना चाहिये; परन्तु जिन्हें सांसारिक उन्नतिकी इच्छा हो, उनके लिये तो पूर्व दिशाकी ओर मुँह करके बैठना ही उचित है।

जिसे जिस आसनका अभ्यास हो, उसे वही आसन लगाकर मस्तक, गर्दन, पीठ और उदरको बराबर सीधा रखकर, अपने शरीरको सीधा करके बैठ जाना चाहिये। तत्पश्चात् नाभिमण्डलमें दृष्टि जमाकर कुछ देरतक पलक नहीं मारना चाहिये। नाभिस्थानमें दृष्टि और मन रखनेसे निःश्वास धीरे-धीरे जितना कम पड़ता जायगा, मन भी उतना ही स्थिर होता जायगा। इस भावसे नाभिके ऊपर दृष्टि और मन लगाकर बैठनेसे कुछ दिन बाद मन स्थिर हो जायगा। मन स्थिर करनेका ऐसा सरल उपाय दूसरा और नहीं है।

त्राटक-योगकी विधिसे भी मन स्थिर हो सकता है; परन्तु अनियमसे आँखकी बीमारी अथवा आँख खराब हो सकती है। अतः उस विधिको मैं ठीक नहीं समझता हूँ और इस कारण उसका उल्लेख भी यहाँ करनेकी इच्छा नहीं है।

हाँ, उपर्युक्त विधिसे मन स्थिर करते समय यदि थोड़ी-थोड़ी वायु भी धारण की जाय तो नाद-ध्वनि बहुत ही जल्द सुन पड़ती है। पहले झींगुरकी झनझनाहट-जैसा या भृङ्गी-जैसा झिं-झिं शब्द सुनायी देगा। उसके बाद क्रमशः साधन करते-करते एकके बाद एक बंशीकी तान, बादलका गर्जन, झाँझकी झनकार, भौंरेकी गुञ्जार, घण्टा, घड़ियाल, तुरही, करताल, मृदङ्ग प्रभृति नाना प्रकारके बाजोंके शब्द सुन पड़ेंगे। ऐसे ही रोज अभ्यास करते हुए नाना प्रकारकी ध्वनियाँ सुनी जाती हैं। मैंने जो विधि बतलायी है, उसका शास्त्रमें भी प्रमाण है—

> **नाभ्याधारो भवेत् पश्चात्तत्र प्राणं समभ्यसेत्।**
> **स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिरन्ततः॥**
> (योगस्वरोदय)

ऐसी ध्वनि सुनते-सुनते कभी शरीर रोमाञ्चित हो जाता है; कभी किसी प्रकारका शब्द सुननेसे सिर चक्कर खाने लगता है; कभी कण्ठकूप जलसे पूर्ण हो जाता है। लेकिन साधकको किसी ओर भी ध्यान न देकर अपना काम करते रहना चाहिये। मधु पीनेवाला भौंरा जैसे पहले मधुकी सुगन्धसे आकृष्ट होता है, किन्तु मधु पीते समय मधुके स्वादमें इतना डूब जाता है कि उस समय उसका सुगन्धकी ओर तनिक भी ध्यान नहीं रहता, वैसे ही साधकको भी नादकी ध्वनिमें मोहित न होकर शब्द सुनते-सुनते चित्तको लय कर देना चाहिये।

आत्मज्योतिः-दर्शन

इस प्रकारका अभ्यास करनेपर हृदयके भीतरसे अभूतपूर्व शब्द और उससे द्रुत प्रति-शब्द कानमें पहुँचेगा। उस समय साधकको आँख बन्द करके अनाहत-पद्ममें स्थित बाणलिङ्ग शिवके मस्तकपर निर्वात—निष्कम्प दीपशिखाकी भाँति ज्योतिका ध्यान करना चाहिये। ऐसे ही ध्यान लगाते-लगाते अनाहत-पद्मस्थ प्रतिध्वनिके भीतर ज्योतिःदर्शन होगा।

> **अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः।**
> **ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः॥**
> (गोरक्ष-संहिता)

उस दीप-कलिका (दीपककी लौ) के आकारमें ज्योतिर्मय ब्रह्ममें साधकका मन संयुक्त होकर ब्रह्मरूपी विष्णुके परमपदमें लीन हो जायगा। उस समय शब्द बन्द हो जायगा तथा मन आत्मतत्त्वमें डूब जायगा। साधक सर्वव्याधिसे मुक्त होकर तेजोयुक्त हो अतुल आनन्दका उपभोग करेगा। उस समयका वह भाव अनिर्वचनीय है! अवर्णनीय है!! अलेखनीय है!!!

नित्य नियमितरूपसे इसी तरह नाभिस्थानमें वायु-धारण करनेसे प्राणवायु अग्निस्थानमें गमन करती है उस समय अपान-वायुद्वारा शरीरस्थ अग्नि क्रमशः उद्दीप्त हो उठती है। इस क्रियासे और एक विशेष लाभ होता है। जिसकी

पाचन-शक्ति कम हो गयी है—कोई चीज बिल्कुल ही हजम नहीं होती,—वह अगर इस क्रियाको ठीक विधिसे करे तो थोड़े दिन बाद उसके शरीरका समुचित शोधन होकर पाचन-शक्ति बढ़ जायगी और कोष्ठ भी स्वच्छ होता जायगा।

आत्मज्योतिःदर्शनकी एक और दूसरी विधि है; उसे सूर्यदेवकी ओर दृष्टि डालकर करना चाहिये।

नादसाधनके सम्बन्धमें शास्त्रका कहना है—

आसीद्बिन्दुस्ततो नादो नादाच्छक्तिसमुद्भवः।
नादरूपा महेशानि चिद्रूपा परमा कला॥
(वायवीय संहिता)

आदि-प्रकृति देवीका नाम परा-प्रकृति है। सुतरां परा-प्रकृति आद्या-शक्ति ही नादरूपा होती है।

न नादेन विना ज्ञानं न नादेन विना शिवः।
नादरूपं परं ज्योतिर्नादरूपी परो हरिः॥

और भी देखिये—

नादाब्धेस्तु परं पारं न जानाति सरस्वती।
अद्यापि मज्जनभयात् तुम्बं वहति वक्षसि॥

इस नाद-ध्वनिकी साधना करते-करते अन्तमें जो 'ॐकार' ध्वनि सुननेमें आती है, वह ध्वनि जबतक साधक जीवन धारण करता है, तबतक कभी बन्द नहीं होती। सदा सर्वावस्थामें अर्थात् जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्तिमें भी नादध्वनि चलती ही रहती है।

ऊपर जितनी विधियाँ मैंने लिखी हैं, उनका अनुभव मैंने स्वयं साधना करके किया है। इसी कारण विद्याबुद्धि-विवर्जित होनेपर भी उन्हें यहाँ पाठकोंकी हितकामनासे लिख दिया है। अन्तमें सुधी सज्जनोंसे सविनय निवेदन है कि वे इनकी साधना करके चाहें तो प्रत्यक्ष अनुभव कर सकते हैं।

क्षमध्वं पण्डिता दोषान् परपिण्डोपजीविनः।
ममाशुद्ध्यादिकं सर्वं शोध्यं युष्माभिरुत्तमैः॥

सिद्धयोग

(लेखक—परमहंस परिव्राजकाचार्य श्रीश्रीशंकर पुरुषोत्तमतीर्थ स्वामीजी)

एक समय सृष्टिकर्ता ब्रह्माने देवादिदेव महादेवसे प्रश्न किया—

सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः।
तेषां मुक्तिः कथं देव कृपया वद शङ्कर॥
सर्वसिद्धिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम्।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं सुखदं वद॥
(योगशिखोपनिषद् १। १-२)

'हे शंकर! सब जीव सुख-दुःखरूप मायाजालसे घिरे हुए हैं। हे देव! कृपया मुझसे यह कहिये कि इनकी मुक्ति किस प्रकार हो सकती है। ऐसा एक उपाय बतलाइये जिससे सब सिद्धियाँ प्राप्त हों, मायाजाल कट जाय और जन्म, मृत्यु, जरा तथा व्याधिका नाश हो जाय।'

इसके उत्तरमें भगवान् महादेवने विष्णुके नाभिकमल-से उत्पन्न ब्रह्मासे कहा—

नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम्।
सिद्धिमार्गेण लभते नान्यथा पद्मसम्भव।
(योगशिखोप० १। ३-४)

'हे पद्मसम्भव! कैवल्यरूप परम पदकी प्राप्तिके अनेक उपाय कहे गये हैं; किन्तु उन समस्त उपायोंसे उसे प्राप्त करना सहज नहीं। एकमात्र सिद्धिमार्गके द्वारा ही कैवल्य-पद आसानीसे प्राप्त होता है। अन्य प्रकारसे नहीं प्राप्त होता।' कैवल्य-प्राप्ति ही मानव-जीवनका उद्देश्य है। कैवल्य-मुक्ति होनेपर ही दुःखकी आत्यन्तिक निवृत्ति होती है। दुःख नष्ट हो जानेपर पुनः उसकी उत्पत्ति न होनेको ही दुःखकी आत्यन्तिक निवृत्ति कहते हैं। कैवल्य या मोक्ष प्राप्त होनेपर जीवको पुनः जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधि-जनित दुःख नहीं भोग करना पड़ता। इसे प्राप्त करनेका सहज पथ सिद्धिमार्ग या सिद्धियोग है।

यह सिद्धिमार्ग क्या है, यहाँ इस बातका विशदरूपसे वर्णन करना आवश्यक है। जिस पथसे बिना कष्टके योग

प्राप्त होता है, उसी पथको सिद्धिमार्ग कहते हैं। योग-रूप सिद्धि प्राप्त करनेका पथ सुषुम्ना नाड़ी है; जब इस नाड़ीसे प्राणवायु प्रवाहित होकर ब्रह्मरन्ध्रमें जाकर स्थित होता है तब साधकको जीव-ब्रह्मैक्य-ज्ञानरूप योग प्राप्त होता है। सर्वप्रथम गुरुद्वारा शक्तिका सञ्चार होनेपर कुण्डलिनी-शक्ति जागरित होती है; और उसके बाद क्रमोन्नतिके द्वारा योगलाभ होता है। जिस तरह तुम्हें बरतन, लकड़ी, जल और अग्नि इत्यादि किसी चीजको परिश्रम करके जुटाना नहीं पड़ता, केवल दाताकी कृपासे ही उसके घरमें तैयार अन्नसे ही तुम्हारी क्षुधा शान्त हो जाती है, उसी तरह तुम्हें परिश्रम करके सब योगोंकी आधारस्वरूपा मूलाधारस्थिता कुण्डलिनी-शक्तिको जागरित करनेके लिये योगशास्त्रोक्त आसन, मुद्रा और प्राणायामादि कुछ भी अस्वाभाविक ढंगसे अनुष्ठान करनेकी जरूरत नहीं, केवल गुरुशक्तिके प्रभावसे ही कुण्डलिनी-शक्तिके जागरित हो जानेसे स्वाभाविक रूपमें योगमार्ग प्राप्त हो जाता है। इसीको 'सहज कर्म' कहा गया है। स्वभावसे जो होता है, वही वास्तवमें सहज है। स्वाभाविक और अस्वाभाविक भेदसे योगपथ दो प्रकारका है। उनमें अस्वाभाविक उपाय अत्यन्त कष्टसाध्य तथा विघ्नसंकुल है। स्वाभाविकसे विपरीत ही अस्वाभाविक है। जो स्वाभाविक है, अर्थात् जो स्वभावतः होता है, वही अनायाससाध्य और सुखद है; तथा उसमें किसी तरहकी विपत्तिकी भी सम्भावना नहीं। देखो, जब स्वभावतः हमें निद्रा, क्षुधा और मल-मूत्रादिका वेग होता है तब सो जाने, भोजन कर लेने और मलमूत्रादि त्याग देनेसे शारीरिक स्वस्थता तथा मानसिक आनन्दका अनुभव होता है। किन्तु निद्राकी इच्छा न मालूम होनेपर भी जबर्दस्ती सो रहनेसे सुषुप्तिके स्थानमें स्वप्न आया करता है और उससे शारीरिक और मानसिक अस्वस्थताका अनुभव होता है। भूख नहीं है, फिर भी भोजन कर लिया, तो उससे अजीर्णतादि दोषके कारण शरीरमें रोग होनेकी सम्भावना रहती है। भूख न रहनेपर भोजन करनेसे वह उतना रुचिकर भी नहीं मालूम होता। मलका वेग नहीं हुआ, फिर भी काँखकर मल त्याग किया, इससे भविष्यमें गुह्य रोगोंके उत्पन्न होनेकी सम्भावना रहती है; किन्तु वेग होनेके बाद मल त्याग करनेपर शारीरिक और मानसिक आराम मालूम होता है। उसी तरह अन्तःकरणमें स्वाभाविकरूपसे आसन, मुद्रा और प्राणायामादि करनेकी इच्छा होनेपर और उसके अनुसार क्रिया करनेपर वह सहज और शान्तिप्रद हो जाती है। स्वभावसे ही जो हो जाता है, उसमें बाधा डालनेपर बल्कि अनिष्टकी सम्भावना रहती है। जैसे, शोकमें जिस समय रुलाई आती है, उस समय उसमें बाधा उपस्थित होनेपर हृदयमें भयानक चोट लगती है; किन्तु रो लेनेपर शरीर और मन हलका मालूम होता है। मल-मूत्रादिका वेग होनेपर उसे रोक लेनेसे दुःख होता है और रोग उत्पन्न होनेकी सम्भावना रहती है; किन्तु उसका त्याग करते ही आराम मिलता है। उसी तरह गुरुशक्तिके प्रभावसे स्वभावतः जो आसन, मुद्रा और प्राणायाम आदि तथा नाना प्रकारसे अंगसञ्चालन आदि करनेकी इच्छा होती है, उसमें उस समय बाधा डालनेपर मानसिक अशान्ति मालूम होती है और शरीरको भी अच्छा नहीं मालूम होता।

जिस तरह वायु, पित्त और कफ इन तीनोंके स्वभावमें विषमता होनेपर वैद्यके पास जाना पड़ता है और वैद्यके बतलाये हुए औषध, पथ्यका व्यवहार करके स्वभावकी सहायता करनेपर शरीर स्वभावतः ही नीरोग हो जाता है, उसी तरह सद्गुरुकी कृपासे शक्तिसञ्चारके द्वारा सिद्धिमार्ग प्राप्त होनेपर एकमात्र गुरूपदिष्ट मन्त्रजप या ध्यानके द्वारा ही स्वभावतः आसन, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान इत्यादि सब योगाङ्ग अनायास साधित हो जाते हैं, इसके लिये विशेष परिश्रम करने या चेष्टा करनेकी आवश्यकता नहीं होती, अथवा गुरुसे इन सब आसन, मुद्रा और प्राणायाम आदिका स्वतन्त्ररूपसे उपदेश लेनेकी भी जरूरत नहीं होती।

इसी पथसे क्रमशः अग्रसर होते-होते साधक शीघ्र ही योगसिद्धि प्राप्त करके कृतार्थ और धन्य हो जाता है। इस उपायसे स्वभावतः योगाङ्गादि साधनक्रमसे जीव और ब्रह्मका ऐक्यज्ञान अथवा अखण्ड-चैतन्यानुभूति होती है और इसीको सिद्धिमार्ग या सिद्धयोग कहते हैं। परन्तु यह शक्तिसम्पन्न सद्गुरुकी कृपा प्राप्त होनेपर ही सम्भव है।

वाम-कौल-तान्त्रिक योग

(लेखक—श्रीगुलाबसिंहजी शर्मा)

नमामि त्वां महादेवीं महाभयविनाशिनीम् ।
महादुर्गप्रशमनीं महाकारुण्यरूपिणीम् ॥

'मृत्युरूप महाभयका नाश करनेवाली, अति दुस्तर विघ्नोंको शान्त करनेवाली तथा महान् करुणाकी मूर्ति आप महादेवीकी मैं वन्दना करता हूँ ।'

जीवात्माका विकास जीवनके उत्कर्षपर निर्भर करता है । यह जीवनशक्ति और प्राणोंकी वृद्धि हम योगाभ्याससे ही विशेषतः लाभ कर सकते हैं । आहार-विहारमें यथायोग्य संयम करते रहने और स्वास्थ्यके साधारण नियमोंका पालन करनेसे हमारी जीवनशक्तिकी वृद्धि होती है । तब योग-सरीखे सर्वोच्च संयमनमार्गका अभ्यास करनेसे हमारी आत्मिक शक्ति अवश्यमेव विकसित होगी, यह ध्रुव सत्य है । हाँ, इन क्रियाओंमें पथप्रदर्शक अर्थात् गुरुकी आवश्यकता अनिवार्य है; और यदि मनकी लगन सच्ची हो तो गुरु भी मिल जाता है । योगके नामसे कई मठ और नानाविध ग्रन्थ हमें प्राप्त हैं; परन्तु अनुभव हमें बतलाता है कि सबसे श्रेष्ठ वही मार्ग है जिसमें अभ्युदय और निःश्रेयस दोनोंकी प्राप्ति सुगम हो—केवल एकाङ्गी धर्म कभी कल्याणप्रद नहीं हो सकता । इसी सिद्धान्तको ध्यानमें रखते हुए आनन्दकन्द भगवान् श्रीकृष्णने गीताजीमें कहा है—

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

(२ । ५०)

अर्थात् 'इससे समत्वबुद्धि योगके लिये ही चेष्टा करो, यह समत्वबुद्धि-रूप योग ही कर्मोंमें चतुरता है ।' फिर आगे चलकर भगवान् अर्जुनको उपदेश देते हैं—

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

(६ । ४६)

अर्थात् 'योगी तपस्वियोंसे श्रेष्ठ है और शास्त्रके ज्ञानवालोंसे भी श्रेष्ठ माना गया है, तथा सकाम कर्म करनेवालोंसे भी योगी श्रेष्ठ है । अतएव हे अर्जुन ! तुम योगी होओ ।' इससे यह स्पष्ट है कि योग पूर्णाङ्ग-मार्ग है और उसकी श्रेष्ठता इसमें है कि वह न किसीका त्याग बतलाता है न किसीका ग्रहण, जैसा कि अन्य साम्प्रदायिक मार्गोंमें है । योगमार्ग हमें भुक्ति और मुक्ति दोनोंको प्राप्त कराता हुआ परम आनन्दमय जीवन अर्थात् मुक्त अवस्थाको प्राप्त करा देता है । शास्त्रोंको देखने, सुनने और विचार करनेसे पता लगता है कि कौलमार्ग अर्थात् तान्त्रिक साधना ही प्रधान योगमार्ग है और उसका यह दावा है—

यत्रास्ति भोगो न च तत्र मोक्षो
यत्रास्ति मोक्षो न च तत्र भोगः ।
श्रीसुन्दरीसेवनतत्पराणां
भोगश्च मोक्षश्च करस्थ एव ॥

अर्थात् जहाँ भोग है वहाँ मोक्ष नहीं है और जहाँ मोक्ष है वहाँ भोग नहीं है । किन्तु जो लोग भगवती श्रीत्रिपुरसुन्दरीकी सेवामें संलग्न हैं उनके लिये भोग और मोक्ष दोनों ही करतलगत हैं ।

तान्त्रिक साधनामें कर्मके त्याग-ग्रहणकी आवश्यकता नहीं, केवल कर्मफल त्यागनेकी आवश्यकता है । इस साधनाके विषयमें कुछ कहनेके पूर्व 'कौल', 'वाम' आदि शब्दोंसे जो भ्रम होता है, उसको दूर करना आवश्यक है ।

वाम—अक्षेमः अनेनः अनेद्यः अनवद्यः अनभिशस्तः उकथ्यः सुनीथः पाकः वामः वयुनमिति दश प्रशस्यनामानि ।

(निरुक्त)

अर्थात् उपर्युक्त दस नाम प्रशस्य अर्थात् श्रेष्ठके वाचक हैं ।

य एव हि प्रज्ञावन्तस्त एव हि प्रशस्या भवन्ति ।

(दुर्गाचार्य)

अर्थात् जो प्रज्ञावान् (बुद्धिमान्) हैं वे ही प्रशस्य हैं । 'प्रशस्य' शब्दका अर्थ है प्रज्ञावान् । प्रज्ञावान् प्रशस्य योगीका नाम ही 'वाम' है । तन्त्रके प्रवर्तक भगवान् शिव कहते हैं—

वामो मार्गः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः ।

अर्थात् वाममार्ग अत्यन्त गहन है और योगियोंके लिये भी अगम्य है ।

अधिकार—

परद्रव्येषु योऽन्धश्च परस्त्रीषु नपुंसकः ।
परापवादे यो मूकः सर्वदा विजितेन्द्रियः ॥
तस्यैव ब्राह्मणस्यात्र वामे स्यादधिकारिता ।

(मेरुतन्त्र)

अर्थात् जो परद्रव्यके लिये अन्धा है, परस्त्रीके लिये नपुंसक है, परनिन्दाके लिये मूक है और जो इन्द्रियोंको सदा अपने वशमें रखता है ऐसा ब्राह्मण ही वाममार्गका अधिकारी होता है ।

कौल—**कुलं शक्तिरिति प्रोक्तमकुलं शिव उच्यते ।**
कुलाकुलस्य सम्बन्धः कौलमित्यभिधीयते ॥

(स्वच्छन्दतन्त्र)

अर्थात् 'कुल' शब्द शक्तिका वाचक है और 'अकुल' शब्दसे शिवका बोध होता है; कुल और अकुलके सम्बन्धको कौल कहते हैं ।

तन्त्र—**तन्त्रकृत्तन्त्रसम्पूज्या तन्त्रेशी तन्त्रसम्मता ।**
तन्त्रेशा तन्त्रवित्तन्त्रसाध्या तन्त्रस्वरूपिणी ॥

(ब्रह्मयामल)

अर्थात् 'देवी तन्त्रको रचनेवाली, तन्त्रके द्वारा अर्चनीय, तन्त्रकी स्वामिनी, तन्त्रको मान्य, तन्त्रको जाननेवाली, तन्त्रके द्वारा साध्य और तन्त्रस्वरूपिणी हैं ।'

तात्पर्य तन्त्र शक्ति प्राप्त करनेका मार्ग है और तन्त्र ही स्वयं शक्ति है । तन्त्रशास्त्रके दो मुख्य साधनमार्ग हैं— एक भावना और दूसरा कुल-कुण्डलिनीका ऊर्ध्व-सञ्चालन । शास्त्रकार कहते हैं—

भावेन लभते सर्वं भावेन देवदर्शनम् ।
भावेन परमं ज्ञानं तस्माद् भावावलम्बनम् ॥

(रुद्रयामल)

बहुजापात् तथा होमात् कायक्लेशादिविस्तरैः ।
न भावेन विना देवो यन्त्रमन्त्रफलप्रदः ॥

(भावचूडामणि)

अर्थात् भावसे सब कुछ प्राप्त होता है, भावसे ही देवदर्शन होता है और भावसे ही श्रेष्ठ ज्ञानकी प्राप्ति होती है । चाहे हम कितना ही जप करें, कितना ही होम करें और शरीरको कितना ही क्लेश पहुँचावें, भावके बिना देवता यन्त्र और मन्त्रका फल नहीं देते ।

इसी मूल सिद्धान्तको लेकर तमोगुणाधिक साधकके लिये पशुभाव, रजोगुणाधिक साधकके लिये वीरभाव और सत्त्वगुणाधिक साधकके लिये दिव्यभावकी साधना तन्त्र-शास्त्रमें बतायी है । इन तीनों प्रकारकी साधनाओंके लिये साधक जिज्ञासुओंको किसी सुविज्ञ गुरुके पास जाकर उनका मर्म जानना चाहिये । केवल ग्रन्थ देखकर कोई साधना करेंगे तो भ्रममें फँसकर अपना पतन करेंगे । *

अस्तु, कुलकुण्डलिनी क्या है, यह अब पहले देखना चाहिये—

Shortly stated, Energy (*Shakti*) polarises itself into two forms, namely, static or Potential (*Kuṇḍalinī*) and dynamic (the working forces of the body as *Prāṇa*).
—*Sir John Woodraffe* (*Shakti and Shakta*).
Kuṇḍalinī is the static *Shakti*.

It is the Individual bodily representative of the great Cosmic Power (*Shakti*) which creates and sustains the Universe.
—('*The Serpent Power*' *by Arthur Avalon*).

अर्थात् संक्षेपमें हम यों कह सकते हैं कि शक्ति स्थिर अथवा अविकसित (कुण्डलिनी) और चल (अर्थात् शरीरकी प्राणरूप सञ्चालिका शक्ति) रूपसे द्विविध हो जाती है । —सर जॉन वुडरफ ('शक्ति और शाक्त') ।

कुण्डलिनी स्थिर शक्ति है । यह उस महान् विश्वव्यापिनी शक्तिका ही व्यष्टि शरीरस्थित रूप है ।
—आर्थर एवेलन ('कुण्डलिनी शक्ति') ।

यह तो हुई पाश्चात्त्य विद्वानोंकी राय । शास्त्रकारोंके वचन ये हैं—

* तान्त्रिक शब्द सब पारिभाषिक हैं और उनका अर्थ गुप्त है । जो गुरु-परम्परानुसार चल रहा है । अतः उन आदेशों और क्रियाओंको गुरु ही समझा सकता है । यह 'हृदयका गुप्त रहस्य' है, जो गुरुसे शिष्यको प्राप्त होता है और गुप्त ही रक्खा जाता है—

प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्याद्वामाचारगतौ प्रिये ।
अतो वामपथं देवि गोपायेत् मातृजारवत् ॥

(विश्वसार)

अर्थात् हे प्रिये ! वामाचारमार्गमें साधनको प्रकाशित करनेसे सिद्धिहानि होती है, अतः हे देवि ! वाममार्गको माताके जारके समान गुप्त रखना चाहिये ।

सुप्ता नागोपमा ह्येषा स्फुरन्ती प्रभया स्वया।
अहिवत् सन्धिसंस्थाना वाग्देवीबीजसंज्ञका॥
ज्ञेया शक्तिरियं विष्णोर्निर्भया स्वर्णभास्वरा।
सत्त्वं रजस्तमश्चेति गुणत्रयप्रसूतिका॥

अर्थात् यह देवी सोयी हुई नागके समान मालूम होती है तथा अपने ही प्रकाशसे दीप्त है। यह सर्पके समान सन्धिस्थानमें रहती है तथा वाग्देवीके बीज नामसे विख्यात है। इसे विष्णुकी शक्ति जानना चाहिये। यह निर्भय और स्वर्णके समान आभावाली है तथा सत्त्व, रज और तम इन तीन गुणोंका प्रसूतिस्थान है।

अर्थात् सब शक्तियोंकी मूल शक्ति यह कुलकुण्डलिनी है। इसको कैसे जगाया जाय, यही प्रश्न है। हमारे ऋषियोंने कई प्रकारके उपाय साधनाधिकारभेदसे बतलाये हैं; जैसे मन्त्रयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, विन्दुयोग (अथवा नादयोग), हठयोग, राजयोग इत्यादि। इनका विवरण ग्रन्थोंमें होनेपर भी साधकके लिये सिद्ध गुरुकी आवश्यकता है। सिद्ध गुरुके बिना कुछ प्राप्त नहीं होगा और मैं भी यहाँ उतना ही वर्णन करूँगा जितनेके लिये गुरु-आज्ञा है।

(१) सबसे पहले बाह्य और आन्तर शुद्धि होनी चाहिये। फिर (२) आहार-विहार नियमित और शुद्ध होना चाहिये। (३) ऐसे आचार नहीं होने चाहिये जिनसे मस्तिष्कमें अधिक क्षोभ पैदा हो। (४) ईश्वर अर्थात् इष्टमें पूर्ण प्रेम होना चाहिये। (५) आध्यात्मिक ग्रन्थोंका स्वाध्याय और गुरु-आज्ञापर पूर्ण श्रद्धा होनी चाहिये। (६) साधनाका स्थान नीरव, एकान्त, स्वच्छ और शुद्ध वायुयुक्त हो। (७) साधन प्रातः-सायं और अर्द्धरात्रिमें अवश्य करना चाहिये। आधीरातका समय ध्यान और जपके लिये श्रेष्ठ है। (८) जिह्वादि इन्द्रियोंका पूर्ण संयम करना चाहिये। (९) मन-बुद्धिसे किसीका भी अहित न सोचना, प्रत्युत प्राणिमात्रके हितकी भावना करनी चाहिये। (१०) हर हालतमें ब्रह्मशक्तिका स्वरूप अपनेको समझते हुए अपने आत्माको अजर, अमर, अजेय और सब शक्तियोंका केन्द्रस्थान समझना चाहिये। (११) स्त्री-जातिको जगदम्बास्वरूप समझते हुए कभी भोग-वस्तु नहीं समझना चाहिये, बल्कि माताके रूपमें उन्हें देखना चाहिये।

ये हैं नियम जिनमें साधकको साधनासे पहले अपने आपको ढालना होगा। तत्पश्चात् निम्नलिखित साधना आरम्भ करनी चाहिये—शीर्षासनका नित्य प्रातः-सायं अभ्यास करो। प्रथम एक मिनटसे प्रारम्भ करके जब दस मिनटतकका अभ्यास हो जाय तब प्राणायामका अभ्यास करो। पद्म या सिद्ध आसनसे बैठकर रेचक, पूरक, कुम्भकका अभ्यास आरम्भ करो। प्रयत्न करो कि ज्यादा देरतक कुम्भक हो सके; पर बलपूर्वक प्राणवायुको रोकनेका प्रयत्न मत करो। धीरे-धीरे अभ्यास करो। इसमें ॐके उच्चारणकी गिनतीका हिसाब रक्खो और प्रति सप्ताह पाँच मन्त्र बढ़ाते चलो। बीस प्राणायामसे अधिक न बढ़ाना चाहिये और तीन घंटेतकका कुम्भक हद है। स्मरण रक्खो कि वायुमण्डल ही प्राण नहीं है, वायुका विशुद्धतम अंश ही प्राणवायु कहलाता है। विशुद्ध-विशेषका सम्बन्ध ग्रहोंकी शक्ति (Planatary Electricity) और विशेषकर सूर्यज्योतिसे है। जबतक सूर्य रहता है जाग्रति रहती है। सूर्यके न रहनेसे जीवमात्र ही शक्तिहीन हो जाते हैं और उन्हें विश्रामकी आवश्यकता पड़ती है। अतः जिस तरह बाह्य सूर्य है, उसी तरह हमारे अन्दर सूर्यकेन्द्र है, जिसको (Solar Plex) कहते हैं। इसका स्थान नाभिके पास है और यौगिक भाषामें उसे मणिपूर-चक्र भी कहते हैं। यही वह मणिपूर है जिसका वर्णन पुराणोंमें आया है कि शक्तिका स्थान मणिपूरमें है। (इसी तरह विष्णुका वैकुण्ठ और शिवका कैलास भी मनुष्यके शरीरमें ही है। पर तिनकेकी ओट पहाड़ है।) अतः प्राणायामकी प्रक्रिया-द्वारा यही चित्त-शक्ति बढ़ायी जाती है और जल्द वह समय आ जाता है जब मणिपूर-चक्र जगने लगता है। जब चक्र जगने लगता है तब साधकमें तेज चमकने लगता है। वह शक्तिमान् हो उठता है और उसकी इच्छाशक्ति बलवती हो जाती है। उसके बाद प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और तल्लीनता अर्थात् समाधि आरम्भ होती है।

मस्तिष्क ही ज्ञानरज्जुके रूपमें मेरुदण्डके भीतर नीचेतक अनन्त स्नायु-तन्तुओंके रूपमें फैला हुआ है। पायुसे दो अङ्गुल ऊपर, उपस्थसे चार अङ्गुल नीचे ज्ञान-रज्जु मेरु-दण्डके बाहर चार अङ्गुल विस्तृत कन्दके रूपमें प्रकट हुई है। सिद्धोंके मतानुसार उसी कन्दसे बहत्तर हजार नाड़ियोंका सम्बन्ध है। इन नाड़ियोंमें मुख्य इडा-पिङ्गला और

सुषुम्ना है। हमारा उद्देश्य केवल प्राणायामसे उस कन्दको पुष्ट करके शरीरको पुष्ट करना ही न होना चाहिये, बल्कि शरीर तो स्वयं पुष्ट होगा, हमारा लक्ष्य होना चाहिये ब्रह्मानन्द-प्राप्ति—शिवशक्तिसम्मिलन। हमारी अन्तर्मुख शक्ति तब सिद्ध होगी जब हमारा सम्बन्ध सुषुम्नासे होगा। क्योंकि सुषुम्ना नाड़ी कन्दसे होती हुई मस्तिष्कतक जाती है और जीवात्मासे विशेष सम्बन्ध रखती है। अतः इसी सुषुम्नाद्वारा योगिगण केवल भावनासे प्राणायामसे संचित शक्तिको ठोकर लगाकर कुण्डलिनीको जगाकर ऊर्ध्व-गामिनी करनेमें समर्थ होते हैं और अमृत-पद प्राप्त करते हैं। शिवभक्त इसको शिवशक्तिसम्मिलन कहते हैं। कृष्णभक्त इस कुल-कुण्डलिनी-रूपी राधिकाका कृष्ण ब्रह्मके साथ (वंशीवटके निकट) मस्तिष्कके पास रासविलास देखा करते हैं और आधुनिक संत सुरति-शब्द-योग कहकर गद्गद होते हैं। यहीं जीव शिव हो जाता है—सब ग्रन्थियाँ खुल जाती हैं। कुण्डलिनीके जागरणपर एक प्रकारका कम्प पैदा होता है और उससे ॐ की ध्वनि स्वयं निकलने लगती है तथा अनेक प्रकारके स्वर आने लगते हैं। यह ओंकार जगदम्बाका उद्गार है और काम, क्रोध, लोभ, मत्सरका नाश ही शुम्भ, निशुम्भ, चण्ड, मुण्डका वध है।

भृकुटीमें द्विदल कमल है, जहाँ शिवका निवासस्थान है और योगियोंके मतसे महाकाल रुद्र वहाँ लेटे हैं। जगदम्बा कुण्डलिनी जाकर ठोकर लगाती हैं, उनके वक्षःस्थलपर भीषण नृत्य करके उनमें जीवनका सञ्चार करती हैं और शवसे शिव बनाकर सहस्रदलपद्ममें सदा ही विहार करती हैं। यही कालीका नृत्य है।

तान्त्रिक मतसे एक तो यह मार्ग है और दूसरे इसी योगके शाखास्वरूप मन्त्र, ज्योति, नादादि योग हैं पर योग मात्रकी साधना तभी सिद्ध होती है जब कुण्डलिनी जाग उठे। सब योगोंका लक्ष्य भी एक ही है। इसमें वाद-विवादसे कुछ नहीं मिलेगा, यह तो करतब विद्या है, जो करेगा वह आनन्द लेगा। इससे अधिक कुछ नहीं लिखा जा सकता, न लिखनेकी आज्ञा ही है। आगे जो कुछ है वह अनिर्वचनीय और अनुभवगम्य है। अन्तिम प्रार्थना यही है कि जगदम्बा हमारा और आपका सबका कल्याण करें। जो साधना करना चाहें उनसे प्रार्थना है कि वे पञ्चदेवोंके प्रति द्वेष-भावना छोड़ दें, देव एक है, वस्तु एक है, केवल भावना और साधन-प्रणाली पृथक्-पृथक् है—ऐसा समझकर एक-दूसरेके इष्टको प्रेमसे देखें। इसमें सबका मङ्गल होगा। शास्त्रकार कहते हैं—

> एकैव माया परमेश्वरस्य
> स्वकार्यभेदाद् भवति चतुर्धा।
> भोगे भवानी समरे च दुर्गा
> क्रोधे च काली पुरुषे च विष्णुः॥

अर्थात् परमेश्वरकी एक ही माया अपने कार्य-भेदसे चार प्रकारकी हो जाती है। भोगके समय उसे भवानी कहते हैं, समरमें वही दुर्गा कहलाती है, क्रोधमें वह काली नामसे विख्यात होती है, तथा पुरुषरूपमें वह विष्णुसंज्ञाको धारण करती है।

जो इस पथपर चलेंगे वे आनन्द प्राप्त करेंगे—

> ब्रह्मानन्दरसं पीत्वा ये तु उन्मत्तयोगिनः।
> इन्द्रोऽपि रङ्कवद्भाति का कथा नृपकीटकः॥

अर्थात् ब्रह्मानन्दरूप रसको पीकर जो योगी उन्मत्त हो जाते हैं उनके सामने इन्द्र भी रङ्कतुल्य प्रतीत होता है, साधारण नृपरूप कीटोंकी तो बात ही क्या है!

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अस्पर्शयोग

(लेखक—पं० श्रीनरदेवजी शास्त्री वेदतीर्थ)

अस्पर्शयोगो वै नाम दुर्दर्शः सर्वयोगिभिः ।
योगिनो बिभ्यति ह्यस्मादभये भयदर्शिनः ॥

(गौडपादीय कारिका ३९)

श्रीआनन्दगिरिजीने इस कारिकाका अर्थ इस प्रकार किया है—'वर्णाश्रमधर्मसे, पापादि मलसे जिसको स्पर्श नहीं होता, जो इनसे सर्वथा अछूत रहता है वह अद्वैतानुभव अस्पर्श है । वह यह योग अर्थात् जीवकी ब्रह्मभावसे योजना ही अस्पर्शयोग है ।'

भगवान् शङ्कराचार्य इसका भाष्य यों करते हैं—

यद्यपीदमित्थं परमार्थतत्त्वम् । अस्पर्शयोगो नामायं सर्वसम्बन्धाख्यस्पर्शवर्जितत्वादस्पर्शयोगो नाम वै स्मर्यते प्रसिद्धमुपनिषत्सु । दुःखेन दृश्यत इति दुर्दर्शः सर्वयोगिभिः, वेदान्तविहितविज्ञानरहितैः सर्वयोगिभिरात्मसत्यानुबोधायासलभ्य एवेत्यर्थः । योगिनो बिभ्यति ह्यस्मात्सर्वभयवर्जितादप्यात्मनाशरूपमिमं योगं मन्यमाना भयं कुर्वन्ति अभयेऽस्मिन्भयदर्शिनो भयनिमित्तात्मनाशदर्शनशीला अविवेकिन इत्यर्थः ॥ ३९ ॥

इसका अर्थ यह है—

'यह अस्पर्शयोग सब स्पर्शोंसे, सब सम्बन्धोंसे अलिप्त रहनेका नाम है और उपनिषदोंमें प्रसिद्ध है एवं कई स्थानोंमें इसका उल्लेख आया है । जिनको वेदान्तविहित विज्ञानका बोध नहीं उनके लिये 'दुर्दर्शः' है । यह अस्पर्शयोग सब प्रकारके भयोंसे शून्य है तो भी योगिजन इस योगसे भयभीत होते रहते हैं—वह भय यह कि कहीं इस अस्पर्शयोगके अभ्याससे आत्मनाश न हो जाय । इस प्रकार अस्पर्शयोगद्वारा अद्वैततत्त्वमें मिल जानेसे आत्मतत्त्वका नाश समझनेवाले योगियोंका अविवेक ही है अर्थात् अविवेकियोंको ही ऐसा भय रहता है, अन्योंको नहीं ।'

उपनिषदोंमें 'न लिप्यते कर्मणा पापकेन' इत्यादि वचन मिलते हैं । अस्पर्शयोगवाले योगिजन पाप-पुण्यसे अलिप्त रहते हैं । इस प्रकार उपर्युक्त कारिका, उसका शाङ्करभाष्य, उसपर की गयी आनन्दगिरिजीकी टीका इन सबका अभिप्राय अस्पर्शवादसे विशुद्ध अद्वैतका है ।

अभयके विषयमें यह निम्नलिखित कारिका क्या कहती है, देखिये—

मनसो निग्रहायत्तमभयं सर्वयोगिनाम् ।
दुःखक्षयः प्रबोधश्चाप्यक्षया शान्तिरेव च ॥

(गौडपादीय का० ४०)

'अभय—आत्मदर्शनतत्त्व तो मनके निग्रहके अधीन है जिससे समस्त दुःखोंका क्षय होता है और प्रबोधचन्द्रका उदय भी । अक्षय शान्ति भी मिलती है ।'

गीताका कर्मयोग भी एक प्रकारसे अस्पर्शवाद ही है । उसमें भी फलकी आकांक्षासे अछूत रहकर कर्म करना पड़ता है—फलकी आकांक्षा छोड़कर केवल कर्त्तव्यके लिये कर्त्तव्य करते रहनेसे पुरुष पाप-पुण्यसे अलिप्त रहकर मोक्षका अधिकारी बन जाता है । ध्यानयोगका जो फल है वही फल इस प्रकारके अस्पर्शवादका है—

यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ।

(१)	(२)	(३)
योगका ध्यानयोग	गौडपादका अस्पर्शयोग	गीताका कर्मयोग

तीनोंका फल एक
अर्थात्
मोक्ष

जितना भी दुःख है वह है स्पर्शका, कर्मफलमें लिप्त रहनेका,—

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।

(गीता)

× × ×

न तेषु रमते बुधः । (गीता)

संसारके जितने संस्पर्शज भोग हैं वे दुःखके ही कारण हैं—बुद्धिमान् पुरुष उनमें रमते नहीं, अलग रहते हैं,

अस्पर्शसे काम लेते हैं तब वे पुण्यापुण्यसे ऊपर उठते हैं, तब आत्मदर्शन कर पाते हैं, तब 'अभय' में लीन हो जाते हैं। यह अस्पर्शयोग अत्यन्त कठिन है। साधारण योगियोंको तो क्या बड़े-बड़े योगियोंको भी अप्राप्य है। पर अभ्यास और वैराग्यसे वशीकारसंज्ञा प्राप्त करनेपर सहजगम्य है।

पुराकालमें हमारे इस पवित्र भरतखण्डमें इस प्रकारके उच्चकोटिके योगियोंकी कमी नहीं थी—अब भी यह खण्ड शून्य नहीं है पर पुराकालकी वह बात भी नहीं रही है। आजकल निम्नलिखित पारमार्थिक सत्यको समझनेवाले हमारे देशमें कितने मिलेंगे? और कहाँ मिलेंगे? मिलेंगे तो वे किस प्रकार पहचाने जायँगे? पहचाने भी गये तो वे किस प्रकार प्रसन्न होंगे और तत्त्वको समझायेंगे?

न कश्चिज्जायते जीवः सम्भवोऽस्य न विद्यते।
एतत्तदुत्तमं सत्यं यत्र किञ्चिन्न जायते॥

(गौडपादीय कारिका ४८)

'वस्तुतः 'कर्त्ता' 'भोक्ता' जीव तो कभी उत्पन्न नहीं होता। स्वभावसे जो 'अज' है 'एक ही आत्मा' है वह उत्पन्न भी कैसे हो सकता है? संसारमें जितने 'सत्य' हैं उनमें परमार्थ सत्य यह है कि उस सत्यस्वरूप ब्रह्ममें अणुमात्र भी उत्पन्न नहीं होता।'

अब रही द्वैताद्वैतकी बात, उसको गौडपादीय कारिका ३१ में स्पष्ट वर्णन किया है—

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम्।
मनसो ह्यमनीभावे द्वैतं नैवोपलभ्यते॥

'द्वैतकी सब बात मनके अधीन है—मनके कारण है। मन ही जब लीन-विलीन हो गया तब द्वैत कहाँ? द्वैतकी बात बोलनेवाला कहाँ?'

भक्तियोग तथा उसकी सर्वव्यापकता और उत्कृष्टता

(लेखक—साहित्याचार्य पं० श्रीमथुरानाथजी शास्त्री, भट्ट, कविरत्न)

[१]

चाहे शिक्षित हो या अशिक्षित, आस्तिक हो या नास्तिक, सबका ध्येय सुख है। सबकी इच्छा यही रहती है कि दुःखसे बचें, और सुख मिले। मनुष्य ही क्या, प्राणिमात्र सुखके लिये व्यस्त हैं। अपनी जानमें वह वही यत्न करता है कि जिससे दुःखसे बचकर सुखके सम्मुख हो। किन्तु अपनी-अपनी बुद्धि और योग्यताके अनुसार उपायोंमें अन्तर है। एक आदमीके यत्नकी पहुँच वहींतक हो पाती है कि कुछ दिनके लिये चाहे उसे दुःखसे छुटकारा भले ही मिल जाय परन्तु उस नियत अवधिके बीत जानेपर फिर उसे उसी दुःखका सामना करना पड़ता है। परन्तु दूसरा आदमी अपनी दूरन्देशीसे ऐसे उपायोंमें लगता है जिनके कारण अनन्त अवधिके लिये वह दुःखोंसे छुटकारा पा जाता है। गरमीके घामसे घबराया हुआ पशु जब किसी मकानकी छायामें पहुँच जाता है तो समझता है, मैंने अपने उपायोंसे सुख प्राप्त कर लिया। किन्तु सूर्य ज्यों-ज्यों ऊपर चढ़ता जाता है, छाया वहाँसे हटती जाती है। वह भी अपनी जानमें उपायोंमें कमी नहीं करता। उसके साथ-साथ आगे बढ़ता चला जाता है। किन्तु जब मकानकी भित्ति आ चुकती है, और धूपसे बचाव नहीं हो पाता तब वह अपने उद्योगको विफल समझकर घबरा उठता है। सन्तापसे बचनेके लिये इधर-उधर दीन दृष्टि डालता है।

विचारशीलोंका एक बारीक विचार यहाँ और है। वह 'सुख' शब्दके अर्थपर ही डट जाते हैं। उनका कहना है कि 'सुख' पदार्थको ही अभी लोगोंने नहीं समझा है। वर्तमान परिस्थितिसे कुछ-न-कुछ उन्नति होना, थोड़ा-बहुत आराम और उत्कर्षकी तरफ जाना ही 'सुख' कहा जाना चाहिये। हमारी प्रचलित परिस्थितिमें एक आगन्तुक दुःख जो अचानक आ पड़ता है उसकी निवृत्ति होनेपर हमें खुशी जरूर होती है किन्तु विचार-दृष्टिसे वह सुख नहीं कहा जा सकता। वह तो अचानक आयी हुई आपत्तिसे बचाव है न कि लाभ। जिस सेवकको प्रतिमास पचास रुपया वेतन मिलता है, स्वामीकी अप्रसन्नताके कारण हर मास उसके यदि पाँच रुपये कुछ मासतक कटते रहें और फिर उसे पचास रुपया मासिक

मिलने लगे तो क्या इसे उन्नति समझेंगे ? रास्ता चलते हुए आदमीके सिरपर अचानक बोझ रख दिया जाता है जिससे वह बेचारा घबरा उठता है। उसके हट जानेपर जरूर वह निश्चिन्तताका श्वास लेता है किन्तु क्या यह वास्तव सुख है ? सुख तो वह गिना जाना चाहिये जो कि उसे अपनी परिस्थितिसे कुछ आगे बढ़ावे। अतएव आगन्तुक दुःखोंके अभावको सुख नहीं मानना चाहिये। संसारके सुख प्रायः सब इसी तरहके हैं। भर्तृहरि कहते हैं—

निवृत्तौ दुःखानां सुखमिति विपर्यस्यति जनः।

इन सब बातोंको सोचकर ही विवेकशील दार्शनिकोंने उत्तमोत्तम सुखकी परिभाषा अलग ही मानी है। वह स्वर्गसुखको उत्कृष्ट बताते हैं। दूसरे-दूसरे शास्त्रोंने 'स्वर्ग' को एक लोकान्तर माना है किन्तु इसके मतसे—जिस सुखमें दुःखका ज़रा भी मिलाव न हो, जो किसी सुखकी तुलनामें दबता न हो, जिसमें अन्तर (विच्छेद) न पड़ता हो, जो यथेच्छ प्राप्त हो, उसे ही स्वर्गसुख[1] कहते हैं।

जो ईश्वर और शास्त्रोंपर विश्वास नहीं करते उनके मतमें सुख और उसकी प्राप्तिके लिये उपाय-परिकल्पना कैसी होगी, इसपर मैं विचार करना नहीं चाहता। जो ईश्वरको केवल मानते ही नहीं; उसकी प्रसन्नता सम्पादनको ही जो परमपुरुषार्थ समझते हैं, शास्त्रोंको प्रमाण मानते हैं वे 'स्वर्गकामो यजेत' इस शास्त्राज्ञाके अनुसार स्वर्गसुखके लिये यज्ञ-यागादि किया करते हैं। किन्तु वह सुख भी सावधिक (मर्यादी) है। किये हुए यज्ञादिका पुण्यफल जितने कालके लिये पर्याप्त हो सकता है उतने कालके लिये वे भी उस लोकान्तर या सुखविशेषको भोगते हैं। फिर 'क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति'।

दूसरे, स्वर्गीय भी आपत्तियोंके आक्रमणोंसे एकदम बरी नहीं कहे जा सकते। माना कि हम पग-पगपर नानाविध आपत्तियोंसे घिरे रहते हैं, चिन्ता और सन्ताप हमारा हरदम पीछा किया करते हैं, सुख थोड़ा और आपत्तियाँ बहुत। किन्तु एकदम सुखी तो देवता भी नहीं गिने जा सकते। और तो क्या, सब देवताओंके अधिपति इन्द्र भी आये दिन शत्रुओंके आक्रमणोंका सामना किया करते हैं। फिर यह कैसे कहा जा सकता है कि स्वर्गमें पहुँचनेपर तो दुःखोंसे सदाके लिये छुटकारा हो ही जाता है ?

फिर यज्ञ-यागादिका पूरा पार पड़ जाना भी तो सहज नहीं। उनकी विधिमें थोड़ा भी अन्तर होते ही कार्यसिद्धि कैसी, उलटा प्रत्यवाय (पाप) का भागी होना पड़ता है। 'व्रीहीन् अवहन्ति' धानोंका अवघात (काष्ठादिसे छड़ना) जहाँ विहित है वहाँ थोड़ा भी अन्तर पड़ जानेसे कर्ममें वैगुण्य हो जाता है। 'दक्षिणेन कुशानास्तीर्य' 'वेदीके दक्षिण भागमें कुश फैलावे'। यदि इसमें थोड़ी भी भूल हो गयी तो कार्यसिद्धिमें अन्तर पड़ जाता है। मन्त्र बोलते समय स्वरमात्रमें भी थोड़ी-सी भूल हो गयी तो लेनेके देने पड़ जाते हैं। असुरोंकी तरफसे, इन्द्रको मारनेवालेको उत्पन्न करनेके लिये यज्ञ किया जा रहा था, किन्तु 'इन्द्रशत्रो' इस पदमात्रमें स्वरकी ज़रा-सी गलती करनेसे इन्द्रके हाथसे मरनेवाला पैदा हो गया। अब कहिये, कितनी बड़ी सावधानीका काम है। कितना अध्यवसाय, कितना परिश्रम, कितना काल अपेक्षित है ? फिर सौभाग्यसे पूर्ण सिद्धि हो भी गयी तो भी वह सुख सदाके लिये स्थायी हो, सो भी नहीं। 'पतनान्ताः समुच्छ्रयाः' के अनुसार कभी-न-कभी उसका भी अन्त होता ही है। अब कहिये, तपश्चर्या अथवा यज्ञादिके द्वारा जो हमने फलसिद्धि प्राप्त की उससे कौन-सा हमें आत्यन्तिक सुख मिल सका ?

फिर और लीजिये। यज्ञ-यागादि करनेके लिये, तपश्चर्या-विधानके लिये सब मनुष्य अधिकारी भी तो नहीं। प्रथम, वेदाध्ययनका ही सबको अधिकार नहीं, फिर उसके द्वारा यज्ञादि करना तो सबके हिस्सेमें आ ही कैसे सकता है ? वेदका सबको अधिकार क्यों नहीं ? मैं समझता हूँ, इसपर झगड़ा करना जम नहीं सकेगा। क्योंकि 'वेद पढ़कर यज्ञ करनेसे स्वर्ग मिलता है' यह आपने कैसे जाना ? आप यही कहेंगे न कि शास्त्रमें लिखा देखा है। बस, उसी शास्त्रमें यह भी व्यवस्था की है कि अमुक वर्ण 'वेद पढ़े और अमुक नहीं।' फिर 'स्त्रीशूद्रद्विजबन्धूनां त्रयी न श्रुतिगोचरा' पर ही आप क्यों बिगड़ उठते हैं ? शास्त्रके एक हिस्सेपर तो श्रद्धा रखकर यज्ञ करनेके लिये तैयार होते हैं और दूसरी तरफ शास्त्रको अप्रमाण भी मानते

[1] यन्न दुःखेन सम्भिन्नं न च ग्रस्तमनन्तरम्।
अभिलाषोपनीतं च तत्सुखं स्वःपदास्पदम्॥

जाते हैं ! यों मनमानी भी करना चाहते हैं और शास्त्रोंसे लाभ उठानेकी भी आशा रखते हैं !

अब आप ही विचार कीजिये, सब प्राणियोंके लिये आत्यन्तिक सुखप्राप्तिका उपाय क्या हो सकता है ! मेरे पहले निवेदनपर ध्यान रहना चाहिये कि शास्त्रोंको जो प्रमाण मानते हैं उन आस्तिकोंके विषयमें ही मैं निवेदन कर रहा हूँ। और निबन्ध लिखना भी मेरा उन्हींके लिये है। शास्त्रज्ञ आस्तिकोंका कथन है कि आनन्दैकात्मक उन भगवान्से उत्पन्न हुआ उनका ही एकांश यह जीव जबतक उन्हीं भगवान्के सम्मुख नहीं होता तबतक इसको सुख नहीं मिल सकता। भगवान्ने अपनी इच्छासे, अपनी क्रीडाके लिये, अपने ही रूपसे, स्वात्मक यह जगत् उत्पन्न किया है। जबतक वह स्वयं न चाहें तबतक इस क्रीडाकी समाप्ति न हो, बराबर यह क्रीडा चली जाय, इसके लिये कर्मबन्धका जो प्रबल चक्र चलाया गया है उसमें 'माया'-का प्रधान हाथ है। वह इस जीवको ठिकानेपर आने ही नहीं देती। अपने स्वरूपको तथा अपने स्वामीको भूला हुआ यह जीव अन्धेकी तरह संसारचक्रमें अनन्त जन्मोंमें घूम रहा है। सौभाग्यवश सत्संगति मिल जानेपर जैसे ही यह उस सूक्ष्म सच्चे रास्तेके अभिमुख आने लगता है [यदि इसकी लगन दृढ़ न हुई] तो वह 'माया' फिर इसकी बुद्धिको चकमा देती है, जिससे यह उस रास्तेसे भटककर फिर उसी चौरासीके चक्करमें पड़ जाता है।

एक अन्धा यदि ऐसे एक बगीचेमें फँस जाय कि जिसके चारों तरफ लताओंसे आच्छन्न पुख्ता चहार-दिवारी हो, केवल एकमात्र सूक्ष्म दरवाजा ऐसा हो जिसपर भी औरोंसे ज्यादा लताएँ छायी हुई हों। वह निःसहाय अन्धा चारों तरफ टटोलता-टटोलता बाहर निकलनेके लिये जैसे ही उस दरवाजेके सामने पहुँचने लगता है कि दरवाजेके सहारे खड़ा हुआ एक कौतुकी पुरुष मोरपङ्खकी पिच्छी उसके शरीरपर छुआ देता है। वह बेचारा लताओंके धोखेसे उस दरवाजेमें न घुसकर फिर आगे बढ़ जाता है और उसी चहारदिवारीको टटोलता हुआ चक्कर काटने लगता है। बस, यही हाल चौरासीके चक्करमें पड़े हुए इस जीवका है। जैसे ही यह सन्मार्गके अभिमुख होने लगता है कि फिर मायाकी चपेटमें पड़कर चौकड़ी भूल जाता है। गरज़ यह कि जबतक स्वयं उस कौतुक करनेवालेका ही आश्रय यह जीव नहीं ले लेता तबतक यह उस 'भूलभुलैया' के बाहर नहीं निकल सकता। स्वयं भगवान् ही इस भेदको खोलते हैं कि—'मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते'।

[२]

भगवान्का आश्रय जिसमें लिया जाय, उनकी 'प्रपत्ति' जिसमें की जाय, अपने मनकी गति भगवान्में जहाँ लगा दी जाय, वह विशिष्टयोग 'भक्तियोग' है।

यों तो सात्त्विक, राजस, तामस आदि भक्तिके अनेक भेद बताये गये हैं, परन्तु जहाँ और-और तरफ बहते हुए मनकी गतिको भगवान्में ही लगा दिया जाय, उस 'निर्गुणा' भक्तिको ही सबसे प्रधानता दी गयी है। 'निबन्ध' बढ़ न जाय इसलिये केवल डेढ़ श्लोकसे ही इस 'भक्तियोग' का स्वरूप और उत्कर्ष दिखानेका यत्न करता हूँ। आशा है, मार्मिक लोगोंके लिये यही पर्याप्त होगा।

भगवान् आज्ञा करते हैं—

> मद्गुणश्रुतिमात्रेण मयि सर्वगुहाशये।
> मनोगतिरविच्छिन्ना यथा गङ्गाम्भसोऽम्बुधौ॥
> लक्षणं भक्तियोगस्य निर्गुणस्य ह्युदाहृतम्।

'गङ्गाप्रवाहकी गति जिस तरह समुद्रकी तरफ अप्रतिरुद्ध और स्वाभाविक होती है, इसी प्रकार मेरे गुणोंको सुनकर सर्वव्यापक मुझमें अविच्छिन्न (प्रतिबन्ध-रहित) जो मनकी गति है वही निर्गुण भक्तियोगका लक्षण अर्थात् ज्ञापक (सूचक) कहा गया है।' यह पद्यका अक्षरार्थ हुआ। यहाँ एक-एक पदसे क्या-क्या गूढ़ार्थ सूचित किया गया है, अब जरा इसपर ध्यान दीजिये—

'मद्गुणश्रुतिमात्रेण' इस पूरे पदसे प्रीतिकी स्वाभाविकता और मनोगतिकी अनिवार्यता सूचित की गयी है। मन गुणोंके कारण जब किसीपर अनुरक्त होता है, वह अनुराग बड़ा दृढ़ और स्वाभाविक होता है। क्योंकि अपनी मनोरथपूर्तिके लिये जब किसीके प्रति किसीका खिंचाव होता है और वह अपने प्रेमपात्रको चाहने लगता है उसमें गुण दरअसलमें गुणका (रस्सीका) काम करते हैं। इसीलिये साहित्यवालोंने पूर्वानुरागमें कहा है—

> श्रवणाद्दर्शनाद्वापि मिथः संरूढरागयोः।

श्रीरुक्मिणीजीने जिस समय भगवान्के गुणोंको सुना उसी समय भगवान्के प्रति उनका हृदय इतना आकृष्ट

हुआ कि उन्होंने सम्पूर्ण भूमण्डलके बड़े-बड़े प्रतापी राजाओंमें भगवान् श्रीकृष्णको ही अपने योग्य पति माना—

सोपश्रुत्य मुकुन्दस्य रूपवीर्यगुणश्रियः।
.........तं मेने सदृशं पतिम्॥

इन गुणोंने श्रीरुक्मिणीजीके हृदयको इस प्रकार दृढ़ बाँध लिया था कि थोड़ा भी शैथिल्य होना कहाँ था ? इन गुणोंके कारण ही, बिना भगवान्‌को देखे ही उन्होंने भगवान्‌को अपना पतितक वरण कर लिया था। यह क्या सामान्य बात है ? वह कहती हैं—'हे भुवनसुन्दर ! आपके गुणोंको सुनकर विवश हुआ यह मेरा हृदय सब अपत्रप (लज्जा) आदिको छोड़कर 'आविशति' आपमें केवल लगा ही नहीं है, इसे एक तरहका 'आवेश' हो गया है। 'तन्मे भवान् खलु वृतः पतिः' 'अतएव आपको मैंने अपना पति वरण किया है।' इस गुणश्रवणका प्रभाव यहींतक नहीं हुआ, बल्कि अपने प्राणपर्यन्त भगवानको उन्होंने अर्पण कर दिये थे। वह अपने पत्रमें लिखती हैं—

यर्ह्यम्बुजाक्ष न लभेय भवत्प्रसादं
जह्यामसून् व्रतकृशान् शतजन्मभिः स्यात्।

हे कमलदललोचन ! यदि आपकी कृपा मुझपर नहीं होगी तो इन प्राणोंको मैं छोड़ दूँगी। ये प्राण पहले ही कैसे हैं—'व्रतकृशान', आपकी प्राप्तिके लिये जो नाना व्रत किये हैं उनके कारण दुर्बल हो रहे हैं। फिर इनके चले जानेमें देर ही क्या लगेगी ? आप यह न समझें कि मेरा यह हृदयसमर्पण केवल इसी जन्मके लिये हुआ है। नहीं-नहीं, यदि आपका अनुग्रह इस जन्ममें न हुआ और आपको स्मरण करते-करते यह शरीर छूट गया तो फिर दूसरे जन्ममें भी आपकी ही प्रीति होगी। और वहाँ भी आपके अनुग्रहकी यों ही लालसा रहेगी। इस तरह चाहे मेरे शत (अनन्त) जन्म ही क्यों न हों, परन्तु मैं आपकी प्रसन्नताको प्राप्त किये बिना नहीं जी सकती। इस दृढ़ताको सूचन करनेके लिये ही आपने यहाँ कहा है—'शतजन्मभिः स्यात्'। बस, गुण-श्रवणके इस सुदृढ़ और स्थायी प्रभावको दिखलानेके लिये ही भगवानने यहाँ कहा है—'मद्‌गुणश्रुतिमात्रेण'।

'मात्र' पदसे यह ध्वनित किया गया है कि भक्तका ऐसा स्वाभाविक और दृढ़ अनुराग होना चाहिये कि केवल गुणश्रवण करते ही भगवान्‌के प्रति उसका वह आकर्षण हो कि बस, फिर कोई प्रतिबन्धक सामग्री उसके हृदयको भगवत्प्रीतिसे रोक न सके। भगवद्विमुख राक्षसमयी लङ्कामें रहते हुए भक्त विभीषणने जहाँ भगवान्‌के गुणश्रवण किये वहीं उनके हृदयका वह आकर्षण हुआ कि बस, उन्होंने सर्वसमृद्ध लङ्का, स्त्री-पुत्र-बान्धव आदि सब कुछ छोड़कर भगवान् श्रीरामचन्द्रको ही अपना आत्मसमर्पण कर दिया। वह कहते हैं—

भवद्‌गतं मे राज्यं च जीवितं च सुखानि च।

विभीषणने तबतक भगवान् श्रीरामचन्द्रका प्रत्यक्ष दर्शन नहीं किया था। श्रीरामके त्रिलोकविख्यात गुण ही उनके कानोंतक पहुँचे थे। परन्तु गुणश्रवणसे ही उनके हृदयमें वह प्रीत्युद्रेक हुआ कि उन्होंने सब राज्य-सुखादिको तृणवत् छोड़कर, प्रत्युत भ्रातृत्यागसे हुई समस्त संसारकी अवहेलनाको भी सिरपर स्वीकार करके, श्रीरामचन्द्रकी चरणसेवाको ही आजन्मके लिये अङ्गीकार कर लिया। इसी प्रेमकी दृढ़ताको सूचित करते हुए यहाँ कहा है कि मद्‌गुणश्रुति 'मात्रेण'।

'मयि' 'मुझमें' (मनोगतिः, मनका लगना), यही कहना पर्याप्त था, फिर 'सर्वगुहाशये' यह विशेषण देनेका तात्पर्य है 'सर्वव्यापक, सर्वसाक्षी मुझमें'। अर्थात् जिस तरह मेरे गुणश्रवण वह कर चुका है, उसी तरह मेरा प्रभाव, माहात्म्य भी जिसको अवगत हो चुका हो। इसका आशय यह है कि जिसको भगवान्‌के सर्वसामर्थ्य, ऐश्वर्य, सर्वव्यापकतापर दृढ़ विश्वास हो जायगा फिर उसकी भक्ति भगवानसे कभी भी हट न सकेगी। क्योंकि जब वह देखेगा कि भगवान्‌से बढ़कर चतुर्दश भुवनोंमें भी कोई समर्थ नहीं है तो अब उनको छोड़कर वह किसके पास जायगा ? प्रह्लादकी परीक्षा करनेके लिये जिस समय भगवान्‌ने कहा—

वरं वृणीष्वाभिमतं कामपूरोऽस्म्यहं नृणाम्।

हे प्रह्लाद ! अपना अभिमत वर माँगो। मैं मनुष्योंके मनोरथोंको पूर्ण करनेवाला हूँ। उस समय ऐकान्तिक भक्तवर प्रह्लादने कहा कि—हे भगवन् ! मेरे सदृश तुच्छ तो पहलेसे ही मनोरथोंमें आसक्त हैं, फिर आप मुझे वरोंके द्वारा क्यों प्रलोभित करते हैं। और हे भगवन् ! आपके सम्मुख आकर मैं माँगूँ भी तो क्या माँगूँ ? मनुष्यके प्रार्थनीय आयु, धन, वैभव ही क्या स्थिर हैं, जो इनके लिये आपके सम्मुख मुख खोला जाय। हे अखिलेश ! मैंने मनुष्य तो

क्या, देवताओंतककी दशा देख ली है। देवता भी कैसे ! सम्पूर्ण लोकोंके पालक होनेके कारण जो 'लोकपाल' कहाते हैं। मैंने देखा है कि उनके भी आयु, धन, वैभव, मेरे पिता (हिरण्यकशिपु) की भ्रुकुटिके काँटेपर चढ़े हुए थे। जरा-से फर्कसे इधरके उधर हो जाते थे। कोपसे उसकी भ्रुकुटि जरा बाँकी हो जाती, इतने मात्रमें वह अपनी आयुकी समाप्ति समझ लेते थे, और प्रसन्नतासे जरा भी उसकी भ्रुकुटि नाच उठती तो वह अपना अहोभाग्य समझते थे। वह अद्भुत प्रतापी पिता भी जब आपके आगे क्षणभरमें निरस्त हो चुका, तो अब आपके सामर्थ्यको समझना कुछ बाकी रह गया ?

महाभारतके युद्धमें सम्मुख समरसे विचलित हुए अर्जुनको जिस समय भगवान्ने सम्पूर्ण सांख्ययोगादिका उपदेश दिया, उस समय युक्तियुक्त होनेके कारण सब बातें उसने मान तो लीं परन्तु उसके हृदयमें कुछ सन्देहरेखा बराबर बनी रही। जिस समय भगवान्ने कहा—

> इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।
> विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥

इस अक्षय 'योग' का उपदेश मैंने सूर्यको दिया था, सूर्यने मनुको और मनुने इक्ष्वाकुके लिये बताया था। उस समय सन्दिग्ध अर्जुनने पूछ ही तो लिया कि—'अपरं भवतो जन्म परं जन्म विवस्वतः' [हे भगवन्! आपका जन्म तो अब हुआ है और सूर्यका जन्म तो आपसे बहुत पहले हो चुका है, फिर आपने यह उपदेश विवस्वानको कैसे दिया ?] इसपर भगवान्को अपना माहात्म्य अर्जुनके लिये कहना पड़ा—

> अजोऽपि सन्नव्ययात्मा भूतानामीश्वरोऽपि सन् ।
> प्रकृतिं स्वामधिष्ठाय सम्भवाम्यात्ममायया ॥

'मैं जन्म-मरणादि विकारोंसे रहित हूँ तथा प्राणिमात्रका स्वामी हूँ तो भी दया-दाक्षिण्य आदि अपने स्वभावको लेकर अपनी लीलासे जगत्के उद्धारके लिये उत्पन्न होता हूँ।'

> सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो
> मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च ।
> वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो
> वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम् ॥

'मैं सबके हृदयमें अन्तर्यामीरूपसे रहता हूँ। स्मृति और ज्ञान तथा उनका अभाव (विस्मृति और अज्ञान) यह सब मुझहीसे होता है। वेदोंके द्वारा उपदेश्य भी मैं ही हूँ तथा वेदोंका कर्ता और ज्ञाता भी मैं ही हूँ।'

इत्यादि भगवान्का अलौकिक माहात्म्य जब अर्जुनको विदित हुआ और विश्वरूपदर्शनके द्वारा जब भगवान्का सर्वसामर्थ्य उसके हृदयमें अच्छी तरह जम गया तब भगवान्के प्रति उसकी श्रद्धा और विश्वास अटल हो गया। अपने हृदयमें भगवान्के प्रति समानभाव रखनेकी जो धृष्टता उसने की थी उसके लिये शत-शत प्रणाम करके उसने क्षमा माँगी। हाथ जोड़कर उनकी प्रपत्ति की और कहा कि 'करिष्ये वचनं तव' 'मैं अब जो आपकी आज्ञा होगी वही करूँगा।' कारण इसका यही था कि अर्जुनको भगवान्के माहात्म्यका दृढ़ निश्चय हो चुका था। इसीलिये 'भक्ति' के लक्षणमें आचार्योंने कहा है—

> माहात्म्यज्ञानपूर्वस्तु सुदृढः सर्वतोऽधिकः ।
> रागो भक्तिरिति प्रोक्तः ·············· ॥

बस, भगवान्के सर्वसामर्थ्यको जानकर भक्तकी श्रद्धा और भी सुदृढ़ हो जाय इसीलिये यहाँ विशेषण दिया है—'सर्वगुहाशये'।

'मनका लगना' यह न कहकर 'मनोगतिः' यह कहना बड़ा गम्भीर भाव ध्वनित करता है। जिस मनको निश्चल करनेके लिये योगी और मुनि चिरकालतक घोर परिश्रम करके भी कभी-कभी फेल हो जाते देखे हैं, उसी चञ्चलतम स्वभाव मनको निश्चल बनाकर किसी जगह लगा देना क्या स्वाभाविक बात है ! 'योग' और 'भक्तियोग' का तारतम्य जरा बारीकीसे परखनेका यही स्थल है। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' 'मनकी वृत्तिको रोक लेना' इसीपर योगकी नींव डाली गयी है। किन्तु चित्तवृत्ति रोक लेनेके इतिहासपर साधारण भी दृष्टि डालेंगे तो आपको विदित हो जायगा कि इसकी सिद्धि होना क्या सबके लिये सरल है ! विश्वामित्र-सदृश त्रिलोकविश्रुत तपस्वी, जिन्होंने कि अपने तपःप्रभावसे दूसरी सृष्टि बनाना ही आरम्भ कर दिया था, वह भी इस मनके अनिवार्य वेगको जब नहीं रोक सकते हैं तब मनको निश्चल कर डालना क्या साधारण-

---

१. दृष्टा मया दिवि विभोऽखिलधिष्ण्यपाना-
मायुःश्रियो विभव इच्छति याञ्जनोऽयम् ।
येऽस्मत्पितुः कुपितहासविजृम्भितभ्रू-
विस्फूर्जितेन लुलिताः स तु ते निरस्तः ॥

सी बात होगी ? चञ्चल और वेगवान् होनेमें मन आजतक दुनियाभरमें सबका उपमान रहा है। इससे बढ़कर कोई चपलस्वभाव नहीं।

गीतामें भी मनके निग्रहकी जहाँ बात आयी वहाँ अर्जुनको कहना पड़ा—

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥

'प्रमाथि' 'बलवद्' 'दृढम्' इन तीनों विशेषणोंपर थोड़ा विचार करनेकी आवश्यकता है। यदि कोई पदार्थ तेज़ तो हो किन्तु दुर्बल (कमजोर) हो तो फिर भी बचावकी आशा रहती है परन्तु यहाँ कहा है 'बलवत्' (बलवान्)। बलवान् भी हो परन्तु कुछ मृदुप्रकृति अर्थात् अपने निश्चयसे लौट आना भी जहाँ सम्भव हो तो फिर बचतका अवकाश होता है किन्तु यह है 'दृढम्'। और तो क्या, यह जिस समय विकृत होता है और इसके रोकनेकी बलवत् चेष्टा की जाती है उस समय यह रुद्धवेग होकर भीतर-ही-भीतर सब इन्द्रियोंको मथित (विह्वल) कर डालता है। भला, इसकी गतिको रोक लेनेका 'योग' (नुसख़ा) सबसे सध सकेगा कि जिससे वे इस 'भवरोग' से छुटकारा पावें ? इसीलिये 'भक्तियोग' में गतिको रोकनेकी बात नहीं, प्रत्युत यहाँ तो 'गति' का विशेषण दिया है 'अविच्छिन्ना' बे-रोक-टोक।

आप मनकी गति रोक लेनेकी अस्वाभाविक और कठिन चेष्टा न कीजिये। उसकी गतिको अविच्छिन्न रहने दीजिये, किन्तु उसका मुख ज़रा मोड़ दीजिये। अबतक वह और-और तरफ़ बहता था, अब भगवान् कपिल इतना-सा ही भक्तिमें 'योग' साधन करनेके लिये आज्ञा दे रहे हैं कि वह गति 'मयि' मेरी तरफ़ कर दो। मनका जितना भी वेग है सब मेरी तरफ़ जोड़ दो। जब आप उसकी गतिको ज़बरदस्ती रोकनेकी असाध्य चेष्टा नहीं करते तब वह भी 'विद्रोही' नहीं होगा। उसे आप मार्ग बता दीजिये, वह उसी रास्ते अपनी स्वाभाविक प्रबलतासे चलता रहेगा। पानी बहता हुआ जिस समय ज़ोरसे आ रहा हो यदि आप उसे रोकना चाहेंगे तो फल यह होगा कि वह सब तरफ़ फैल जायगा। और अधिक स्थान घेरेगा। यह भी बहुत सम्भव है कि यदि वह प्रबल हुआ तो रोकनेवालेतकको बहा ले जाय। किन्तु यदि आप उसकी गतिको मोड़ देंगे, रोकेंगे नहीं, तो वह सीधा-सीधा चला जायगा। इसी स्वारस्यको सूचित करनेके लिये दृष्टान्त भी दिया है 'यथा गङ्गाम्भसः' जैसे गङ्गाके जलकी गति।

'जैसे गङ्गाकी गति समुद्रकी तरफ़ होती है' यही कहना तो पर्याप्त था, फिर 'गङ्गाके जलकी गति' यों बोलनेमें 'भुजङ्गकी-सी गति' क्यों ? सुनिये—भगवती गङ्गा हिमालय-शिखरसे जिस समय उद्भूत होती हैं उनकी गति नीचेकी तरफ़ होती है। और जैसे-जैसे उनमें हिमका द्रव (पिघलाव) मिलता जाता है वह प्रबल प्रवाहके साथ आगेकी तरफ़ बढ़ती जाती हैं। गगनचुम्बी पर्वतसे उतरकर समुद्रकी तरफ़ जाती हैं, इसलिये ढलानकी तरफ़ झुका हुआ जलप्रवाह कितने प्रबल वेगसे चल रहा होगा यह सरलतासे अनुमान किया जा सकता है। उस प्रचण्ड प्रवाहमें यदि पर्वत-सरीखा भी आ जाय तो उसे भी एक बार तो भेदन करके वह निकल जाय। भला, जलके वेगको कोई रोक सकता है ? ढलावकी तरफ़ झुकी हुई जलकी और मनकी गति अनिवार्य होती है इस बातको महाकवि कालिदासने भी माना है। वह कहते हैं—

क ईप्सितार्थस्थिरनिश्चयं मनः
पयश्च निम्नाभिमुखं प्रतीपयेत्।

'अपने मनोरथकी तरफ़ प्रबलतासे झुके हुए मन और ढलावकी तरफ़ बहते हुए जलको भला कौन लौटा सकता है ?'

'अविच्छिन्ना' का तात्पर्य है प्रतिबन्धरहित। अर्थात् मनकी गति भगवान्‌में ऐसी हो जाय कि कोई उसे रोक न सके। सदा भगवान्‌की ही भावना रहे। ऐन्द्रिय विषयोंका भी यदि प्रसङ्ग आ पड़े तो भी भगवान्‌का सम्बन्ध न टूटे। नेत्रेन्द्रियको अच्छे दृश्य देखनेकी यदि लालसा हो तो भगवान्‌की सेवामें ही नाना तरहके वस्त्र-आभूषण—लता-वृक्ष-पुष्पादिका आयोजन कर दीजिये जिसमें चक्षुरिन्द्रिय 'विद्रोही' न हो। प्रत्युत भगवत्सेवामें आसक्त होनेके कारण कल्याणमार्गका परिष्कारक हो जाय। इसी तरह आस्वाद्य पदार्थोंकी तरफ़ यदि जिह्वादिकी प्रबल उत्कण्ठा हो तो भगवन्नैवेद्योपयुक्त भोज्यादिसे उसे शान्त करके अनुकूल मार्ग दे दीजिये। कहनेका

तात्पर्य यही है कि मन लौकिक इन्द्रियविषयादि प्रतिबन्धों-से तथा वैदिकादि अदृष्टफलरूपी प्रतिबन्धोंसे किसी तरह भी भगवान्‌की तरफ़ जाता हुआ न रुके। व्रजगोपिकाओं-के मनकी गति भगवान्‌की तरफ़ इस प्रबलतासे झुकी हुई थी कि उसके मार्गमें पड़े हुए सांसारिक विषय गृह-पति-पुत्रादि ही क्या, देहादिका अनुसन्धानतक बह गया था। परलोक, धर्म, सब कुछ उन्होंने भगवान्‌को सौंप दिया था। इसीलिये भगवन्मित्र परमभागवत उद्धवने गद्‌गद होकर कहा था—

या दुस्त्यजं स्वजनमार्यपथं च हित्वा
भेजुर्मुकुन्दपदवीं............ ।

जब इस तरहका 'भक्तियोग' सिद्ध हो जायगा तो फिर उसके लिये कुछ बाकी रह जायगा? संसारमें दुःख तो तभीतक है न जबतक कि मनुष्य अहंता-ममतामें फँसा हुआ है? जब यह समझता है कि 'मैं करनेवाला हूँ, मेरा ही यह सब कुछ है' और फिर इसमें बाधा आ पड़ती है तभी उसे निराश होकर दुखी होना पड़ता है किन्तु जब वह संसार ही क्या, अपने मन, शरीर आदि तकका सम्बन्ध भगवान्‌के साथ जोड़ देता है, तो फिर उसे निराश क्यों होना पड़ेगा? ब्रह्मवाक्य तो अटल माना जाता है न? वही लीजिये—

तावद्रागादयः स्तेनास्तावत्कारागृहं गृहम्।
तावन्मोहोऽङ्घ्रिनिगडो यावत्कृष्ण न ते जनाः॥

'ये रागादि चोर तबतक लूटते हैं और यह गृह तबतक कारागार रहता है और कारागारमें पड़े बँधुए के लिये यह मोह तभीतक बेड़ीका काम देता है जबतक कि यह मनुष्य आपका नहीं हो जाता।' जब मनुष्य भगवान्‌का आश्रय ले लेता है फिर और दुःखोंकी तो बात ही क्या, सब दुःखोंका सार्वभौम यह मृत्युदुःख, जन्ममरणदुःखतक दूर हो जाता है। 'मृत्युरस्मादपति'—मृत्यु इससे दूर भागती है। त्रिलोकीकी सम्पत्तियाँ इसके आगे हाथ बाँधे खड़ी रहती हैं, परन्तु यह उनकी तरफ़ आँख उठाकर भी नहीं देखता। और तो क्या वैकुण्ठादि लोक, सायुज्य तकको वह नहीं चाहता—

सालोक्यसार्ष्टिसामीप्यसारूप्यैकत्वमप्युत ।
दीयमानं न गृह्णन्ति विना मत्सेवनं जनाः॥

वैकुण्ठमें वास, समानैश्वर्य, भगवान्‌के समीप स्थिति, चतुर्भुजत्वादि रूप, तथा सायुज्यतक भगवान् स्नेहपूर्वक देते हैं, किन्तु भगवान्‌की सेवाके सिवा भक्त कुछ ग्रहण नहीं करते। अब कहिये, और सुख कौन-सा बाकी रह गया?

यह तो हुई 'भक्तियोग' की उत्कृष्टताकी बात। अब सर्वव्यापकताको लीजिये। और और साधनोंमें तो अधिकारकी कैद है, किन्तु इसमें किसीको मनाही नहीं। नीचातिनीच तक भगवान्‌में अपना मन लगा सकते हैं और भगवान् उन्हें वह दर्जा देते हैं जो बड़े-बड़े तपस्वियों-को नहीं मिलता। पुरानी बात जाने दीजिये—यहींकी बात लीजिये। करौली राज्यके श्रीमदनमोहनजीका भक्त-वात्सल्य भक्तोंसे सुना है। आपके आश्रयमें एक चाण्डाल ऐसा था जिसकी लौ आपमें लग गयी थी। वह रात्रि-दिन अपने हृदयमें श्रीमदनमोहनजीकी भावना किया करता था। थोड़े दिनमें उसकी यह दशा हो गयी कि यदि मदनमोहनजीका प्रसाद मिलता तो खाता, नहीं भूखा रह जाता। एक बार ऐसा हुआ कि दो-तीन दिनतक उसको प्रसाद नहीं मिला। चाण्डाल समझकर नाराज हुए पूजकोंने उसे मन्दिरके सामनेतक आने नहीं दिया। वह रात्रिको भूखा पड़ा हुआ भगवान्‌के ध्यानमें लीन था। भक्तप्रिय भगवान् मदनमोहनजीसे यह न देखा गया। अपना 'शयनभोग' और झारी लेकर आप स्वयं वहाँ पहुँचे। प्रातःकाल चाँदीका थाल और वह झारी बड़ी खोजके बाद सेवकोंको वहाँ मिली!

कहिये, इससे बढ़कर सर्वव्यापकता और क्या चाहते हैं? लेख बढ़ गया है, वक्तव्य फिर भी बहुत है। किन्तु मार्मिक लोग इसीसे सब कुछ समझ लेंगे।

भक्तियोग

(लेखक—पण्डितशिरोमणि श्रीनरसिंहाचार्यजी वरखेडकर)

मन्ये धनाभिजनरूपतपःश्रुतौज-
स्तेजःप्रभावबलपौरुषबुद्धियोगाः ।
नाराधनाय हि भवन्ति परस्य पुंसो
भक्त्या तुतोष भगवान् गजयूथपाय ॥
(श्रीमद्भागवत ७ । ९ । ९)

विश्वके कल्याणका अमोल सुयोग भक्तियोगपर ही निर्भर करता है । अतः उस रमणीय भक्तियोगको विश्वके 'कल्याण' द्वारा ही प्रकट करता हूँ ।

भक्तिका स्वरूप अनुग्रह, प्रेम, भक्ति ये तीनों एक ही स्नेहके पर्याय हैं । वयोमान, गुण, योग्यतादिसे किञ्चित् न्यून रहनेवाले सेवक, शिष्य, पुत्रादिपर जब इस स्नेहका दौरा पहुँचता है, तब वह अनुग्रहके नामसे जनतामें प्रसिद्ध हो जाता है । यदि अपनी बराबरीके मित्रगण, भार्यादिसे स्नेहमय वार्तालाप, अथवा पत्रव्यवहारादि करने लगें तो यही स्नेह प्रेमरूपसे फड़कने लगता है । कदाचित् सौभाग्यवश अपनेसे श्रेष्ठ माता, पिता, गुरु और देवतादिके पास विनय, श्रद्धा, सदाचारादि अलङ्कारोंसे मण्डित होकर पहुँचे तो फिर यह स्नेह राजर्षि प्रह्लाद, अम्बरीष अथवा देवर्षि नारदादिकी पंक्तिमें भी बैठते नहीं सकुचता ।

केवल इसी स्नेहके ऊपर समस्त विश्वका उदय और आनन्द निर्भर है । यदि यही एक स्नेह समस्त भूमण्डलमें यथायोग्य सभी लोगोंमें फैल जाय तो भूलोक और स्वर्लोकमें अन्तर ही क्या समझ पड़ेगा ? माता पुत्रका, राजा प्रजाका, गुरु शिष्यका विशेष क्या कहें करुणासागर भगवान् अपने सृज्य पदार्थोंका पालन केवल इसी स्नेहके वशीभूत होकर करते हैं । इसके विपरीत पुत्र, प्रजा, शिष्य आदि भी जो माननीयोंकी सेवा-आदरादि करते हैं वह भी इसी स्नेहका परिणाम है । यदि इसी दृष्टिकोणसे समस्त जगत्की ओर देखा जाय तो इस स्नेहमयी बागडोरको माता, पुत्र, पिता, गुरु, शिष्य, बन्धु आदि समस्त जगत्में फैलाकर, उसमें उस जगत्को नत्थीकर, भगवान् किस प्रकारसे जगत्का पालन करते हैं यह भेद खुल जाता है । और भगवान्की इस अगाध महिमाका विचार करनेसे हमारा स्नेहमय भक्तियोग ब्रह्माण्डमें न समाकर उसके भी परे रहनेवाले आनन्दकन्द मेघश्याम भगवान्के चरणारविन्दोंमें लीन हो जाता है । इसीसे भक्तियोगकी उत्कृष्टता और व्यापकता कितनी है, यह बात सुगमतासे ध्यानमें आ जाती है ।

भक्तियोगका स्वरूप ही उसकी महत्ता तथा व्यापकतामें प्रमाण है । इसलिये पहले उसका स्वरूप ही पाठकोंके सामने रखते हैं जिससे भक्तियोगकी अन्य विलक्षणता भी सहज ही दृष्टिपथमें आ जाय ।

श्रीमन्मध्वाचार्यजीने अपने ग्रन्थोंमें भक्तियोगका वर्णन नीचे लिखे अनुसार किया है ।

माहात्म्यज्ञानपूर्वस्तु सुदृढः सर्वतोऽधिकः ।
स्नेहो भक्तिरिति प्रोक्तः तया मुक्तिर्न चान्यथा ॥
(श्रीमन्महाभारततात्पर्यनिर्णय)

महत्त्वबुद्धिर्भक्तिस्तु स्नेहपूर्वाभिधीयते ।
तयैव व्यज्यते सम्यग् जीवरूपं सुखादिकम् ॥
(ब्रह्मसूत्रभाष्य)

इसी अभिप्रायसे योगिवर श्रीमज्जयतीर्थमुनीन्द्रजीने 'श्रीमन्न्यायसुधा' ग्रन्थमें कहा है—

तत्र भक्तिर्नाम निरवधिकानन्तानवद्यकल्याणगुणत्वज्ञानपूर्वकः स्वस्वात्मात्मीयसमस्तवस्तुभ्योऽनेकगुणाधिकोऽन्तरायसहस्रेणाप्यप्रतिबद्धो निरन्तरप्रेमप्रवाहः ।

सारांश, अपरिमित अनवद्य कल्याणगुणोंके ज्ञानसे उत्पन्न हुए, अपने समस्त सम्बन्धिजन तथा पदार्थोंसे ही क्या, प्राणोंसे भी कई गुना अधिक, हजारों विघ्न आनेपर भी न टूटनेवाले, अत्यधिक सुदृढ, गङ्गाप्रवाहके समान अखण्ड प्रेमके प्रवाहको भक्ति कहते हैं ।

इसीको दूसरे शब्दोंमें संक्षेपसे कहना हो तो इस प्रकार भी कह सकते हैं कि जिस अखण्ड स्नेहधारामें सदा सर्वदा एकमात्र भगवान् ही विषय हैं, अन्य नहीं, वही उत्कृष्ट अथवा अनन्य भक्तियोग है । इसी प्रकार मातृपितृभक्ति, गुरुभक्ति, पतिभक्ति, स्वामिभक्ति आदिमें भी अनन्यत्व जानना चाहिये ।

यदि सर्वसाधारण स्नेहको ही भक्ति कहा जाय तो अन्य पदार्थोंपर किये जानेवाले स्नेहसे भगवानादि श्रेष्ठ पदार्थोंपर किये जानेवाले स्नेहमें वैलक्षण्य ही क्या रह जाता है! क्योंकि वस्त्र-आभूषणादि, मित्र-भार्या-पुत्रादि समस्त पदार्थोंपर यथाक्रम अधिकाधिक स्नेह हम सभी लोग करते हैं। परन्तु यह सिद्धान्त है कि यह स्नेह कारणवशात् टूटनेवाला अतएव अनित्य है। इस सिद्धान्तकी प्रतीति प्रत्येक प्राणीको उस समय स्पष्टरूपसे हो जाती है जब कि उसके खास प्राणोंपर आकर बीतती है। आध्यात्मिक तत्त्वोंको लोकप्रसिद्ध तथा मनोरञ्जक दृष्टान्तोंसे समझा देनेमें परमकुशल श्रीवेदव्यासजीने, श्रीमन्महाभारत-जैसे उच्चकोटिके ग्रन्थमें यही सिद्धान्त अनुभवारूढ कर देनेके लिये एक चिड़ियाकी कहानी कही है, जिसमें कराल दावानलके घेरेमें फँसी हुई वह चिड़िया बड़े कष्टसे पालन किये हुए अपने छोटे-छोटे सात बच्चोंको, जो कि उड़नेमें असमर्थ हैं, रक्षणकी इच्छासे एकत्रित कर, आखिर प्रबल ज्वालाग्निके तापसे विवश होकर, केवल अपनी रक्षाके लिये एकके पीछे एक सबको पैरके तले दबाती हुई उनके भस्म होनेके बाद आप स्वयं उसी अग्निमें भस्म हो जाती है। यह स्वप्राणोंपर रहनेवाले स्नेहका चरित्रचित्रण है। अस्तु,

इस संसारमें पुत्र, शिष्य, भार्या, सेवकादिकोंको क्रमशः माता-पिता, गुरु, पति, स्वामी आदि ही अनन्य भक्तिके लिये भगवान्‌के प्रतीक हैं। इनकी भक्ति करनेसे ही उनके अन्दर रहनेवाले भगवान् प्रसन्न होते हैं अन्यथा नहीं। इनकी सेवाके अविरोधसे, अथवा इन लोगोंकी अनुमतिसे अन्य प्रतीकोंकी भी शास्त्रविहित सेवा अन्यान्यरूपसे कर सकते हैं। परन्तु यदि इनके विरोधसे जप, तप, पूजा आदि की जाय तो वह कभी भगवान्‌के प्रसादकी कारण नहीं होती। इस विषयमें क्रमशः पुण्डलीकमुनि, रामचन्द्रजी, कृष्णजी, अनसूयाजी, सीताजी तथा हनुमान्‌जी अविस्मरणीय उदाहरण हैं। इससे मातृभक्ति, पितृभक्ति आदि भी भगवन्निष्ठबुद्धिपूर्वक करनेसे भगवान्‌की भक्ति ही कहाती है, ऐसा सिद्ध होता है।

श्रीमन्मध्वाचार्यजीके सिद्धान्तमें द्वेषादि दोष भक्तिके साधन नहीं हैं। शिशुपालादिमें शापादिसे द्वेषादि-बुद्धि थी। स्वरूपतः वे भक्त ही थे। इसीसे पागल पुत्रादिके समान अपने विरुद्ध होनेपर भी भगवान्‌ने क्षमाकर उनको अपने अन्दर स्थान दिया। यदि द्वेषादिको भक्तिका स्वरूप ही कहा जाय, तो यवनादिकोंका मन्दिर, गौ इत्यादिपर किया हुआ आक्रमण, पुण्यप्राप्तिद्वारा स्वर्गादिप्रापक ही क्यों न कहा जाय? इससे 'द्वेषाच्चैद्यादयो नृपाः' इत्यादि वाक्योंकी योजना स्वरूपभक्तपर ही कही गयी है।

भक्तिके प्रकार

भक्ति, स्नेहविशेष मनोनिष्ठ धर्म होनेके कारण, प्रत्यक्षसे उसका ज्ञान नहीं हो सकता। प्रत्युत कार्यसे ही भक्तिकी पहचान हो सकती है। उसमें कोई भक्तगण बाह्य उन्मादादि चिह्नोंसे युक्त, कोई केवल आन्तर भक्त तथा कोई आन्तर-बाह्य दोनों प्रकारोंसे युक्त होते हैं। अतएव 'ब्रह्मतर्क' में कहा है।

केचिद्भक्ताः प्रनृत्यन्ति गायन्ति च यथेप्सितम्।
केचित्तूष्णीं भजन्त्येव केचिच्चोभयकारिणः॥

इसी अभिप्रायसे पदरत्नावलीमें भी कहा है—

केचिदुन्मादवद्भक्ताः बाह्यलिङ्गप्रदर्शकाः।
केचिदान्तरभक्ताः स्युः केचिच्चैवोभयात्मकाः॥
मुखप्रसादाद्दार्ढ्याच्च भक्तिर्ज्ञेया न चान्यतः।
हसनादिलक्षणमुन्मादादावतिव्याप्तमित्यत उक्तं मुखं प्रसादादिति।

भक्तिके कार्योंका श्रीमद्भागवतमें इस प्रकार वर्णन है—

एवंव्रतः स्वप्रियनामकीर्त्या
जातानुरागो द्रुतचित्त उच्चैः।
हसत्यथो रोदिति रौति गाय-
त्युन्मादवन्नृत्यति लोकबाह्यः॥
(११।२।४०)

क्वचिद्रुदन्त्यच्युतचिन्तया क्वचि-
द्धसन्ति नन्दन्ति वदन्त्यलौकिकाः।
नृत्यन्ति गायन्त्यनुशीलयन्त्यजं
भवन्ति तूष्णीं परमेत्य निर्वृताः॥
(११।३।३२)

भगवान्‌का दर्शन हमें किस प्रकारसे होगा इस चिन्तासे भक्त कभी रोते हैं, कभी भगवान्‌के विशेष चरित्र स्मरण आनेसे हँसते हैं, आनन्द मानते हैं, नाचते हैं, बिना पूछे ही कभी लोगोंको भगवान्‌के चरित्र वर्णन करते हैं, फिर उसमें लोगोंको आदर हो या न हो। कभी हावभावसे भगवान्‌के चरित्रका अनुकरण करते हैं! कभी भगवान्‌की मनोहर मूर्तिको मनमें लाकर

प्रसन्नचित्तसे चुपचाप बैठे रहते हैं, किसीके पूछनेपर भी उनको जवाब नहीं मिलता।

इन्हीं भक्ति-कार्योंको लेकर अवधूतशिरोमणि श्रीविष्णुतीर्थजीने भक्तिकी तीन अवस्थाएँ कही हैं। भक्ति-कार्य हासादि जिसमें स्पष्टरूपसे नहीं दीखते वह अपक्व भक्ति, जिसमें साधारण स्पष्टरूपसे उन्मादादि कार्य दृष्टिगोचर होते हैं वह पक्वकल्पा; तथा विशेषरूपसे जिसमें ग्रहग्रस्तके समान देखनेमें आते हैं वह पक्वभक्तियोग कहाता है।

भक्तवर प्रह्लादने यह भक्ति नौ प्रकारकी कही है। वही मध्वसिद्धान्तमें प्रमुख मानी गयी है।

प्रकार	उदाहरण	प्रकार	उदाहरण	प्रकार	उदाहरण
१ श्रवणम्	परीक्षित, गार्गि, जनमेजय आदि।	४ पादसेवनम्	हनूमान्, बलि, विभीषण आदि।	७ दास्यम्	लक्ष्मण, हनूमान्, सात्यकि।
२ कीर्तनम्	सनत्कुमार, नारद, शुकाचार्य आदि।	५ अर्चनम्	रुक्मिणी, द्रौपदी, (पत्रम्) गजेन्द्र, शबरी, बलि (पुष्पम्) (फलम्) (तोयम्)	८ सख्यम्	अर्जुन, सुग्रीव आदि।
३ स्मरणम्	गजेन्द्र, अजामिल, गोपिका, कंस, शिशुपाल, (काम) (भय) (द्वेष)	६ वन्दनम्	रहूगण, नलकूबर, मणिग्रीव आदि।	और— ९ आत्मनिवेदनम्	द्रौपदी, कुन्ती, उद्धव आदि अनेक हैं।

भगवान् श्रीकृष्णजीने गीतामें—

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन। ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप॥

इस श्लोकसे तीन प्रकारकी भक्ति ज्ञान, दर्शन और प्रवेशमें कारण कही है। तीनों प्रकारकी भक्ति अनन्य होनेपर भी उनका पूर्वापरी भाव होनेके कारण उनमें तारतम्य मानना पड़ता है। साधारणतः मोक्ष प्राप्त करनेके लिये कारणीभूत अनन्य भक्तिके द्वारा अधिकारीको चार सोपान (सीढ़ियाँ) चढ़ने पड़ते हैं।

प्रथम सोपान अपक्व भक्तिके उपाय	द्वितीय सोपान पक्वकल्प भक्तियोगके उपाय	तृतीय सोपान पक्व भक्तियोगके उपाय	चतुर्थ सोपान मोक्षके उपाय
१ श्रद्धा, आस्तिक्यबुद्धि-द्वारा शास्त्रविहित कर्मानुष्ठानसे अन्तःकरणशुद्धि।	१ अपक्व भक्तियोग (अनन्य-भक्ति)।	१ पक्वकल्प भक्तियोग (अनन्यभक्ति)।	१ पक्व भक्तियोग (अनन्य-भक्ति)।
२ तत्त्वज्ञानके लिये गुरुके पास गमन।	२ विशेषरूपसे तत्त्वज्ञानके लिये गुरुसमीपगमन।	२ ध्यानतत्त्वके विशेष ज्ञानके लिये गुरुसमीपगमन।	२ भगवानका अतिशयित प्रसाद।
३ प्रणिपातादि (नमस्कारादि) गुरुसेवा।	३ परिप्रश्नादि गुरु-सेवा।	३ गुरुसेवा सर्वरूपसे।	३ प्रारब्धकर्मभोगद्वारा अनिष्ट पुण्यपापोंका नाश।
४ सामान्यरूपसे तत्त्वोंका श्रवण, मनन।	४ विशेषरूपसे तत्त्वोंका श्रवण, मनन, ज्ञान।	४ उपदेशानुसार ध्यान।	४ उत्क्रान्ति।
५ अपक्व भक्तियोग (अनन्य-भक्ति)।	५ तत्त्वनिश्चयद्वारा पक्व-कल्प भक्तियोग (अनन्य-भक्ति)।	५ भगवानका साक्षात्कार तथा उससे पक्व भक्तियोग	५ सत्यलोकादिद्वारा वैकुण्ठादि लोकोंमें गमन भगवत्-प्रवेशादि क्रीडादि।

उपरिनिर्दिष्ट विषयमें प्रमाण अनेक होनेपर भी लेखका विस्तार बहुत हो जानेके कारण स्थलाभावसे यहाँ नहीं दे सकते, इसलिये हम आशा करते हैं कि पाठकवर्ग क्षमा करेंगे।

अन्य साधनोंसे अप्राप्य परम पुरुषार्थ मोक्ष भी जब भक्तिसे प्राप्त होता है तब इस भक्तियोग-से श्रेष्ठ अन्य पदार्थ और कौन-सा हो सकता है ! जिस समय अरण्यमें रहनेवाले पाण्डवोंसे मिलनेके लिये सत्यभामाको लेकर श्रीकृष्ण भगवान् गये उस समय सत्यभामा द्रौपदीसे पूछती है कि 'हे द्रौपदी ! हमें बहुत आश्चर्य प्रतीत होता है कि तुम अपने पाँचों पतियोंको कैसे स्वाधीन रखती हो । हमें तो एक ही पति है परन्तु वह हमारे अधीन नहीं है । अतएव हमें भी अपनी शिष्या बनाकर उस वशीकरणमन्त्रका उपदेश दे दोगी तो अच्छा होगा ।' उस समय हँसकर सती द्रौपदीने सत्यभामा-से कहा कि, केवल पतिको ही क्या, समस्त विश्वको अपने अधीन रखनेमें समर्थ ऐसा यह स्त्रियोंको अनन्य पतिभक्ति-स्वरूप महावशीकरणरूपी बड़ा भारी मन्त्र है ।

भक्तिकी महत्ता

भगवान् स्वयं इसकी महत्ता अपने मुखसे वर्णन करते हैं कि—

नाहं वसामि वैकुण्ठे योगिनां हृदये न च ।
मद्भक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ॥

'हे प्रिय नारद ! हम वैकुण्ठमें ही वास करते हैं, अथवा योगी लोगोंके हृदयमें ही वास करते हैं यह समझना भूल है । जहाँपर हमारे भक्तगण अत्यन्त भक्तिभावसे गायन करते हैं, वहाँ अवश्य ही हम रहते हैं ।'

श्रीमद्भागवतमें तो भगवान् अपने भक्तोंको कहते हैं—

यस्यामृतामलयशःश्रवणावगाहः
सद्यः पुनाति जगदाश्वपचाद्विकुण्ठः ।
सोऽहं भवद्भय उपलब्धसुतीर्थकीर्ति-
श्छिन्द्यां स्वबाहुमपि वः प्रतिकूलवृत्तिम् ॥

(३ । १६ । ६)

'जिसका अमृतरूपी निर्मल यश, श्रवणरूपी स्नानसे आचाण्डालान्त समस्त जगत्‌को उसी क्षणमें पवित्र करता है, आप-सरीखे भक्तोंसे जिसको पवित्र कीर्तिका लाभ हुआ है, वह हम, आपलोगोंके प्रतिकूल आचरण करनेवाला यदि हमारा अपना ही हाथ क्यों न हो, उसे काट डालेंगे, फिर अन्यके विषयमें कहना ही क्या !'

अतएव माठर श्रुतिमें कहा है—

भक्तिरेवैनं नयति भक्तिवशः पुरुषः ।

'भक्ति ही मोक्षका कारण है । परमात्मा भक्तिके अधीन है ।'

कठ श्रुतिमें भी भगवान्‌के प्रसादका असाधारण कारण भक्ति ही वर्णित है—

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो
न मेधया न बहुना श्रुतेन ।
यमेवैष वृणुते तेन लभ्य-
स्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनूँ स्वाम् ॥

शिष्यमण्डलीको जमाकर बड़े-बड़े अर्थशास्त्रके विद्वत्ता-प्रचुर व्याख्यानोंसे, अथवा तर्कशास्त्रादिके केवल क्रोडपत्रनिर्माणोपयोगिनी कुशलबुद्धिसे, अथवा समस्त देशोंके नाना प्रकारके समाचारपत्रादिके अध्ययनसे, अथवा भक्तिरहित अन्तःकरणसे भगवद्गुणानुवादोंका श्रवण-मननादि करनेपर भी भगवान् प्रसन्न (प्राप्त) नहीं होते किन्तु भगवान्, जिसको अपना भक्त कहकर स्वीकार करते हैं उसीको अपना स्वरूप तथा अधिकारीका स्वरूप प्रकट कर दिखाते हैं । सारांश भक्तिके सिवा परमात्म-प्राप्तिका अन्य कोई भी उपाय नहीं है । इसीसे भक्तियोगके सदृश महत्ता अन्य किसी भी योगकी नहीं है ।

भक्तिके उपाय

भक्ति उत्पन्न होनेका उपाय श्रीमद्भागवत-जैसे भक्तिप्रधान ग्रन्थमें अमङ्गलको नाश करनेवाले उत्तमश्लोक भगवान्‌के गुणानुवादोंका श्रवणादि ही कहा है—

यस्तूत्तमश्लोकगुणानुवादः
सङ्गीयतेऽभीक्ष्णममङ्गलघ्नः ।
तमेव नित्यं शृणुयादभीक्ष्णं
कृष्णेऽमलां भक्तिमभीप्समानः ॥

(१२ । ३ । १५)

भगवद्गुणानुवाद केवल अमङ्गलोंका नाश करनेमें ही पटु (चतुर) है, इतना ही नहीं किन्तु भक्तिप्रतिबन्धक इधर-उधरके ग्राम्य-समाचार, विषयप्रवर्तक प्रतीति-सुन्दर कथाओंमें भी अरुचि उत्पन्न करनेवाला है । ऐसा कहा है—

यत्रोत्तमश्लोकगुणानुवादः
प्रस्तूयते ग्राम्यकथाविघातः ।
निषेव्यमाणोऽनुदिनं मुमुक्षो-
र्मतिं सतीं यच्छति वासुदेवे ॥

(५ । १२ । १३)

ज्ञान, भक्ति, वैराग्यप्रवर्तक 'कल्याण' मासिकका अन्य मासिकोंकी अपेक्षा अल्प ही कालमें इतना अधिक प्रचार इस विषयमें प्रज्वलित तथा आदर्श उदाहरण है। 'तस्य तावदेव चिरं यावन्न विमोक्ष्येत' इस श्रुतिके अनुसार भगवान्‌की प्राप्तिमें उतनी ही देर है जितनी देरतक भक्ति-प्रवर्तक विश्वकल्याणयोग प्रत्येक प्राणीको नहीं होता। लेख बहुत ही विस्तृत हो गया है। जिस भगवान्‌की प्रेरणासे ये चार शब्द 'कल्याण' भक्तोंके सामने रखनेका सुयोग प्राप्त हुआ है उसीके चरणारविन्दोंमें यह अर्पणकर पाठकोंसे विराम ग्रहण करता हूँ।

यत्कीर्तनं यत्स्मरणं यदीक्षणं
यद्वन्दनं यच्छ्रवणं यदर्हणम्।
लोकस्य सद्यो विधुनोति कल्मषं
तस्मै सुभद्रश्रवसे नमो नमः॥
(श्रीमद्भा० २। ४। १५)

श्रीकृष्णार्पणमस्तु।

भक्तियोग

(लेखक—आचार्य श्रीबालकृष्णजी गोस्वामी)

योगेश्वराय कृष्णाय योगक्षेमप्रदायिने।
भक्तियोगवितानाय ह्यवतीर्णाय ते नमः॥

योग शब्द कितने व्यापक अर्थोंमें व्यवहृत होता है, यह बात 'कल्याण' के इस 'योगाङ्क' में प्रकाश्य विषयों-की सूची देखनेसे ही विदित हो जाती है। इस अनेकार्थवाची छोटे-से दो अक्षरके 'योग' शब्दकी यथार्थ परिभाषा करना, कम-से-कम मेरी विद्या-बुद्धिके तो बाहरकी बात है; परन्तु 'कल्याण' के सुयोग्य सम्पादक महोदयके प्रेमभरे अनुरोधकी रक्षा करना भी मेरे लिये अनिवार्य है, अतएव मैं जो कुछ इस सम्बन्धमें लिखूँगा उसमें अपनी कोई कल्पना सम्मिलित न कर केवल योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्णके ही उस मतका अनुसरण करूँगा जो उन्होंने इस विषयमें अपने योगशास्त्रमें प्रकट किया है। वे योगकी परिभाषा करते हुए कहते हैं—

योगः कर्मसु कौशलम्।

अर्थात् कर्मोंके करनेमें जो कुशलता (चतुराई) है, उसीका नाम योग है।

कर्मोंको कुशलतासे करनेका आशय यह है कि कर्म एक जडीय तत्त्व है। वह जीवोंके जडबन्धनका कारण है। जडबुद्धि जीवोंके लिये कर्मोंका करना अनिवार्य है। देहधारी जीव कर्म किये बिना एक क्षण भी नहीं रह सकते, क्योंकि कर्मके बिना शारीरिक कृत्योंका होना असम्भव है। अतएव हमें ऐसी चतुराईसे कर्म करने चाहिये, जिसमें वे यथावत् होते भी रहें और हमारे बन्धनका कारण भी न बनें। यह चतुराई हम तभी कर सकते हैं जब हम पहले कर्मके रहस्यको समझ लें। वह रहस्य यह है कि वास्तवमें कर्म स्वयं कोई फल उत्पन्न नहीं करता, उसके साथ हमारी जो इच्छा सम्मिलित होती है उसीके अनुसार फल प्राप्त होता है। यह बात इस उदाहरणसे भली-भाँति समझमें आ जायगी—जैसे कोई दुष्ट मनुष्य जब किसीके शरीरपर शस्त्रद्वारा आघात करता है तब वह पुलिसद्वारा पकड़ा जाकर न्यायालयसे दण्डित होता है, और डाक्टर साहब अनेक रोगियोंके शरीरपर रोज शस्त्रप्रयोग करते हैं तो भी वे राजाप्रजा दोनोंके द्वारा सम्मानित होते हैं। दुष्ट और डाक्टरका कर्म एक है, केवल उसके करनेकी इच्छा पृथक्-पृथक् है। दुष्टकी इच्छा तो दुःख देनेकी होती है और डाक्टर साहबकी इच्छा आराम पहुँचानेकी होती है; इसीलिये दोनोंका कर्म समान होनेपर भी, कर्ताकी इच्छाके अनुसार फल भिन्न-भिन्न मिलता है। इसी नियमके अनुसार जो कर्म फलकी आशासे हम अपने लिये करते हैं, वे हमें फल भोगनेके लिये बन्धनमें ले आते हैं, और जो फलाशा-त्यागपूर्वक भगवान्‌के लिये करते हैं वे हमें जडमुक्त कर परमधामको पहुँचाते हैं। इस प्रकार कर्म करते समय अपनी इच्छाको ठीक रखना ही कुशलता है और यह कुशलता ही योग है। इससे भिन्न अर्थमें योग शब्दका प्रयोग योगेश्वरको स्वीकृत नहीं है। इसीसे वे कहते हैं—

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

अर्थात् हे अर्जुन ! योगी पुरुष तपस्वी, ज्ञानी, कर्मी आदि सबसे श्रेष्ठ है; अतएव तू योगी बन जा ।

यदि कहो कि तपस्वी, ज्ञानी, कर्मी आदि भी तो योगी कहे जाते हैं, तो योगेश्वर अपने अभिमत योगीके लक्षण भी बताते हैं—

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥

'अन्य समस्त योगियोंमें जो अपने अन्तरात्माको मुझमें लगाकर श्रद्धापूर्वक मेरा भजन करता है मैं उसीको सर्वोत्तम योगी मानता हूँ ।'

योगेश्वरने हमको अपने योगशास्त्रमें कर्मोंको कुशलतापूर्वक करनेकी प्रक्रिया भी उपदेश कर दी है । वे आज्ञा करते हैं—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

'आहार-विहार, कर्मोंकी चेष्टा एवं शयन-जागरणको युक्तरूपसे करनेवाले पुरुषका योग दुःखोंको नाश करता है।' योगेश्वर युक्त शब्दका भी अर्थ स्वयं आदेश करते हैं—

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥

'सर्व कामनाओंसे रहित एकाग्रचित्त जब आत्मामें स्थित होता है तब वह युक्त कहाता है ।'

आत्माका अर्थ भी उन्हींके मुखारविन्दसे सुनिये—

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः ।

'समस्त भूतोंमें अन्तर्यामीरूपसे स्थित मैं ही सबका आत्मा हूँ ।'

सबका सारार्थ यह है कि जो कुछ भी कर्मचेष्टा की जाय, उसका सबका सम्बन्ध सर्वात्मा श्रीकृष्णके साथ स्थापित करनेसे ही दुःख दूर करनेवाला योग होगा ।

इसीसे योगेश्वरने कहा है—

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥

'हे कौन्तेय ! तू जो कुछ करे, जो भोजन करे, जो हवन करे, जो दान करे, जो तप करे वह सब मेरे अर्पण कर दे ।'

ऐसा करनेसे क्या होगा ? सो भी योगेश्वर बतलाते हैं—

शुभाशुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनैः ।
संन्यासयोगयुक्तात्मा विमुक्तो मामुपैष्यसि ॥

'शुभाशुभ फलवाले कर्मबन्धनोंसे छूट जायगा और कर्मत्यागरूप योगसे युक्तात्मा विमुक्त होकर मुझे प्राप्त करेगा ।'

सारांश यह है कि फलाशासे शून्य कुशलतासे किये हुए कर्मकी कर्म संज्ञा नहीं होती, किन्तु वह योग नामसे अभिहित होता है और इसे अन्यान्य साधारण योगोंकी अपेक्षा असाधारण सिद्ध करनेके लिये भक्तियोग आख्या प्रदान की गयी है । अन्यान्य योगोंमें एवं भक्तियोगमें सबसे बड़ा अन्तर यह है कि वे सब व्यभिचारी योग हैं और यह अव्यभिचारी है । जो योग श्रीकृष्णसे अतिरिक्त विषयान्तरोंसे प्रयुक्त होता है, वह व्यभिचारी है। और जो एकमात्र श्रीकृष्णको ही विषयरूपसे वरण करता है, वह अव्यभिचारी है । श्रीकृष्णसेवैकपरायण इस भक्तियोगके द्वारा ही हम मायिक गुणोंसे पार होकर, निर्गुण अवस्था लाभ कर सकते हैं, जैसा कि श्रीयोगेश्वरने स्वयं श्रीमुखसे आज्ञा की है—

मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते ।
स गुणान् समतीत्यैतान् ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥

अर्थात् जो पुरुष अव्यभिचारी भक्तियोगके द्वारा मेरा सेवन करता है, वह गुणोंको अतिक्रम कर ब्रह्मभावको प्राप्त करनेमें समर्थ होता है ।

ब्रह्मभाव मुक्त जीवकी एक निर्गुण अवस्थाविशेष है, यह भी श्रीयोगेश्वरने ही कहा है—

ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति ।
समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभते पराम् ॥

'ब्रह्मभावको प्राप्त पुरुषका आत्मा प्रसन्न होता है; न वह शोच करता है, न आकांक्षा करता है; सब भूतोंमें समान भाव रखता हुआ मेरी पराभक्तिको प्राप्त करता है !'

अर्थात् भक्तियोगका ही अपर नाम साधन-भक्ति है जिसके द्वारा पराभक्तिका अधिकार लाभ होता है। यह श्रीयोगेश्वरके अभिमत 'योग' की व्याख्या है । इससे आगे पराभक्ति भावराज्यकी बात है । उसके सम्बन्धमें कुछ लिखना मेरे समान अभावुकके लिये और भी कठिन है और इससे अधिक लिखनेके लिये स्थान भी नहीं है अतः विषयको यहीं विश्राम दिया जाता है ।

भक्ति और प्रपत्तिका स्वरूपगत भेद

(लेखक—देवर्षि पं० श्रीरमानाथजी शास्त्री)

स्नेहो भक्तिर्द्विधा वैधी स्वभावानुगता च या ।
प्रपत्तिरात्मनिक्षेपः सा द्विधा रूढियोगतः ॥
स्नेह आनन्दधर्मः स्यादानन्दो भगवानिति ।
प्रपत्तिः स्वीकृतिर्विष्णोर्भेदाभेदोऽनयोर्द्वयोः ॥

'स्नेह (प्रेम)-रस ही भक्तिरस है। यह भक्तिरस दो प्रकारका है, एक शास्त्रप्राप्त और दूसरा स्वभावप्राप्त। पर अपने-आपको परमात्मापर छोड़ देना प्रपत्ति कहलाता है। यह प्रपत्ति भी दो तरहकी है, पहली रूढिप्राप्त और दूसरी योगप्राप्त।'

'आनन्दकी ही एक किरण स्नेह है, और भगवान् स्वयं आनन्दस्वरूप हैं। भगवत्कृत स्वीकारको (दूसरी) प्रपत्ति कहा है' अतएव भक्ति और प्रपत्तिका भगवान्के साथ भेद और अभेद दोनों सम्बन्ध हैं।

'आनन्दः प्रियतातीव' आदि वाक्योंसे और अनुभवसे यह सिद्ध है कि आनन्दका ही विस्तार स्नेह किंवा प्रेम है। और 'सत्यं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म' इत्यादि श्रुतियोंसे यह भी सिद्ध है कि आनन्द ही भगवान् है। अतएव कहना होगा कि भगवान् और भगवान्का स्नेह (प्रेम) वास्तवमें एक है। किन्तु एकतामें व्यवहार-आनन्द नहीं आता इसलिये यह भगवान्का आनन्द प्रेमरूप होकर हमारे पास आ गया। अब हमें भगवान्के आनन्दका स्वाद आने लगा। इस तरह भक्ति और भगवान्में परस्पर भेदाभेद सम्बन्ध है।

यही बात प्रपत्तिमें भी है। प्रपत्तिका रूढ अर्थ है स्वीकार और यौगिक अर्थ है आत्मनिक्षेप। प्र—प्रकर्षेण, एकदम, पत्तिः—पदनम्, भगवान्में चले जाना और आत्मनः—अपने-आपको भगवान्में निक्षेप—नितरां क्षेपः—एकदम डाल देना, दोनों बातें एक ही हैं। यदि प्रपत्तिका कोरा 'स्वीकार' अर्थ लेते हैं तो भगवान्के साथ प्रपत्तिका भेद है और यदि आत्मनिक्षेप लेते हैं तो अभेद है। इस तरह प्रपत्तिका भी भगवान्के साथ भेदाभेद सिद्ध है। भगवत्कृत जीवस्वीकार और जीवकृत भगवत्स्वीकार दोनों प्रपत्ति हैं। पहली अनुग्रह (पुष्टि) प्रपत्ति है, और दूसरी मार्यादिक प्रपत्ति। दृष्टान्त श्रीगोपीजन और श्रीविभीषण।

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।

'रसो वै सः' 'सत्यं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म' 'आनन्द आत्मा'। वह परमात्मा रस है। परब्रह्म सत्य, विज्ञान और आनन्द है। आनन्दमय परब्रह्मका आत्मा भी आनन्द ही है। इत्यादि श्रुतियोंसे यह सिद्ध है कि परब्रह्म परमात्मा रसरूप है, आनन्दरूप है। और 'ममैवांशो जीवलोके', 'अंशो नानाव्यपदेशात्', 'एकांशेन स्थितो जगत्' इत्यादि स्मृतिसूत्रोंसे यह भी स्पष्ट होता है कि उस रसरूप परमात्माका ही रूपान्तर होनेसे -अंश होनेसे सब देहोंमें विद्यमान आत्मा (जीव) भी वास्तवमें रसरूप आनन्दरूप ही है। किन्तु माया, बुद्धि, प्राण, इन्द्रिय और देहका आवरण आ जानेसे इसकी वह रसरूपता तिरोहित हो रही है। अतएव इसे अपना आनन्द तो अनुभवमें आता नहीं और बाह्य पदार्थोंमें आनन्द मालूम देता है। इससे यह बाह्य पदार्थोंमें प्रेम करने लगता है और अन्तमें उनमें आसक्त होकर जन्म-मरणके चक्करमें पड़ जाता है। अस्तु।

उस आनन्दरूप आत्माका ही विशुद्ध धर्म या किरण ही जब मनके द्वारा अन्तःप्रकट होता है तब वह स्नेह किंवा प्रेम कहाता है और इसीलिये प्राकृत लोग उस प्रेमको मनोधर्म कह देते हैं। वास्तवमें यह स्नेह आनन्दका ही धर्मान्तर होनेसे आत्मधर्म ही है। स्नेहका मूलरूप निर्गुण है, सत्त्वादि गुणोंका इसमें स्पर्शतक नहीं है। इसीको भाव किंवा रति भी कहते हैं। आत्मधर्म होनेसे ही यह नित्य है, अतएव स्थायी है। यह निर्गुण विशुद्ध प्रेम जहाँ कहीं भी (आलम्बनमें) पैदा होता है वहाँ निष्कारण ही पैदा होता है। यह अतीन्द्रिय है, केवल बुद्धिवेद्य है किंवा स्वसंवेद्य है। गुणमात्रसे रहित है, अतएव दुःखरहित है और अनिर्वचनीय है। यह साधनोंसे बढ़ता नहीं और विरुद्ध साधनोंसे घटता भी नहीं। सदा एक स्वरूपमें ही रहता है। तथापि आधारोंके द्वारा जब अधिक-अधिक अनुभूयमान होता है, तब उद्दीपन विभावादिके द्वारा इसका मूल व्यापक रूप प्रकट होने लगता है इसी अवस्थाको सहृदय लोग रस, शृंगार, वात्सल्य किंवा भक्ति कहते हैं। किन्तु यह याद रहे कि

लौकिकमें जो शृङ्गारादि हैं उनमें गुणोंका स्पर्श है किन्तु उस अलौकिक रसमें गुणोंका स्पर्श नहीं है। यहाँतक यह प्रेमरस बढ़ता है कि सारे संसारमें प्रकाशित हो जाता है और फिर अन्तमें आप भी उसी व्यापक प्रेमानन्दमें विलीन हो जाता है। उस दशामें आनन्दसे अनुभवकी मात्रा बहुत कम हो जाती है। अतएव श्रुति 'नेति-नेति', 'यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह' कहकर उसके स्वरूपका निर्देश करती है। इस प्रेमरसकी कुछ प्रारम्भिक दशाका वर्णन किसी अभियुक्तने यों किया है—

आविर्भावदिने न येन गणितो हेतुस्तनीयानपि
क्षीयेतापि न चापराधविधिना नत्या न यद्वर्धते।
पीयूषप्रतिवादिनस्त्रिजगतीदुःखद्रुहः साम्प्रतं
प्रेम्णस्तस्य गुरोः किमद्य करवै वाङ्निष्ठतालाघवम्॥

'जिस प्रेमने पैदा होनेके समय एकदम थोड़े भी कारणकी अपेक्षा न रक्खी और जो हजारों अपराध होनेपर भी नष्ट किंवा कम नहीं होता। तथा चापलूसी करनेसे कभी बढ़ता भी नहीं और जो अमृतके सामने खम्भ ठोककर 'तू मेरे सामने कौन वस्तु है' यह कहनेको सदा तैयार रहता है, उस सारे संसारके दुःखोंके नाश करनेवाले और अति महत् प्रेमको मैं आज अपनी वाणीसे कैसे कहूँ और कहकर उसकी आबरू कैसे बिगाड़ दूँ।'

यह प्रेम जब अपने समानमें होता है तब उसे स्नेह किंवा शृङ्गार कहा जाता है। अपनेसे छोटेमें वात्सल्य और अपनेसे बड़ेमें उत्पन्न होकर यह भक्ति नामसे प्रसिद्ध है।

ऐश्वर्य (हुकूमत, प्रताप), पराक्रम, यश, श्री, ज्ञान और वैराग्य इन षड्गुणोंसे महत्त्व (बड़प्पन) होता है। इनमेंसे एक-एक गुण भी जहाँ आ जाते हैं वहाँ वह बड़ा कहा जाता है। यदि कहीं यह सारे गुण एकमें ही स्वभावतः रहते हों तो फिर उसके माहात्म्यकी कथा ही क्या है। अतएव भगवान् सबसे बड़े हैं। उन पुरुषोत्तम भगवान्में उनके माहात्म्यको समझकर जो प्रेम किया जाता है उसे भक्ति कहते हैं। नारदपाञ्चरात्रमें यही बात इस तरहसे कही है—

माहात्म्यज्ञानपूर्वस्तु सुदृढः सर्वतोऽधिकः।
स्नेहो भक्तिरिति प्रोक्तस्तया मुक्तिर्न चान्यथा॥

विशुद्ध अवस्थामें यह एक भक्तिरस है किन्तु जब इसमें सत्त्व, रज और तम त्रिगुणका मेल हो जाता है तब यह भक्ति तीन, नौ, इक्यासी, और आगे चलकर अनन्तविध हो जाती है।

यहाँतक हमने विशुद्ध निर्गुण रसरूपा भक्तिका निरूपण किया। यह फलरूपा भक्ति है। अतएव इसीका रूपान्तर और इसका साधन भी एक नवधा भक्ति किंवा तनुजा वित्तजा सेवा नामक साधनभक्ति और भी है। इस वैधी साधनभक्तिका निरूपण श्रीमद्भागवतमें इस तरह है—

देवानां गुणलिङ्गानामानुश्रविककर्मणाम्।
सत्त्व एवैकमनसो वृत्तिः स्वाभाविकी तु या॥
अनिमित्ता भागवती भक्तिः सिद्धेर्गरीयसी।
(३।२५।३२-३३)

वेद और वैदिक शास्त्रोंकी आज्ञासे और उनमें कहे गये साधनोंके अनुष्ठानसे जो क्रमसे प्रकट होती है उस स्नेहरूपा भक्तिको वैधी भक्ति कहते हैं। कभी-कभी किसी-किसी अधिकारीको जन्मसे ही यह भक्ति प्राप्त होती है, जैसे प्रह्लादजीको। उस जगह पूर्वजन्मके साधनानुष्ठानसे किंवा सामान्यानुग्रहसे ही वह प्रकाशित हुई है यह निश्चय है। इसलिये उसे भी वैधी भक्ति ही समझना चाहिये। इस वैधी भक्तिका क्रम इस तरहसे है। एक मनवाले सब देवइन्द्रियोंके व्यवहार स्वाभाविक होकर सत्त्वविग्रह श्रीभगवान्में ही निरन्तर होते रहें वह भक्ति कही जाती है। फिर कामनारहित होकर सदाके लिये निर्गुण भगवान् पुरुषोत्तमको ही अपना विषय बना लें तब वे सर्वेन्द्रियवृत्तियाँ ही पूर्वोक्त मनके साथ एकताको प्राप्त होकर भगवती अनिमित्ता वैधी भक्ति कही जाती है।

'द्वया ह वै प्राजापत्याः' किंवा 'देवासुरा वै संयेतिरे उभये प्राजापत्याः' इत्यादि श्रुतियोंके अनुसार प्रत्येक प्राणीकी दसों इन्द्रियाँ दो प्रकारकी होती हैं—दैव और आसुर। इन देवासुर इन्द्रियोंकी वृत्तियोंमें परस्पर प्रतिदिन युद्ध होता रहता है। दैव वृत्तियाँ स्वभावतः आनुश्रविक होती हैं। और आसुर वृत्तियाँ केवल लौकिक होती हैं। आनुश्रविक देवेन्द्रियवृत्तियाँ जब-जब जिस-जिस इन्द्रियान्तर्वर्ति प्राणका आश्रय लेकर उन आसुर वृत्तियोंको जीतना चाहती हैं तब-तब ही वे बलिष्ठ आसुर वृत्तियाँ उनके उस आश्रयको पापविद्ध कर देती हैं। तब अन्तमें ये दैव वृत्तियाँ आसन्य-प्राणका आश्रय लेती हैं। वहाँ भी आसुर वृत्तियाँ पहुँचती

तो हैं पर वह मुख्यप्राण भगवद्रूप है अतएव मिट्टीके ढेले पत्थरपर गिरकर जैसे बिखर जाते हैं उसी तरहसे आसुर वृत्तियाँ इस मुख्यप्राणपर आक्रमण करनेसे स्वयं ही नष्ट हो जाती हैं। फिर ये दैवेन्द्रियवृत्तियाँ वेदोक्त कर्मादिके द्वारा कार्यसे भी दैव बन जाती हैं। भक्तिके लायक अपना स्वरूप बना लेती हैं। बहुजन्माभ्यासी ऋषियोंके, इन्द्रादि देवोंके किंवा अनुगृहीत दैवसम्पन्न मनुष्योंके भी इन्द्रिय दैव होते हैं।

जिस तरह इन्द्रियाँ दो प्रकारकी होती हैं वैसे ही मन भी दो प्रकारका है। मनः शब्दसे यहाँ उस बुद्धिका ग्रहण होता है जो मनके साथ एकताको प्राप्त होकर निश्चयका और इन्द्रियोंके द्वारा कार्य करानेका काम करती हैं। इस मन और बुद्धिका विशेष विवेचन गहन एवं विस्तृत होनेसे ज्ञेय होनेपर भी हम इसे यहाँ ही छोड़ते हैं।

मनोरूपा बुद्धि दो प्रकारकी है-एक व्यवसायात्मिका और दूसरी अव्यवसायात्मिका बहुशाख और अनन्त होती है। पर व्यवसायात्मिका एक ही रहती है। बुद्धिको व्यवसायात्मिका बनानेके लिये शास्त्रोंमें अनेक प्रकारके साधन कहे हैं, उनके अनुष्ठानसे बुद्धि व्यवसायात्मिका हो जाती है, पर व्यवसायात्मिका बुद्धि जब आत्माके सहारे अपने कर्तव्यका निश्चय कर चुकती है और इन्द्रियोंके द्वारा कार्य करानेकी आज्ञा आत्मासे ले लेती है तब मनके साथ एकताको प्राप्त हो जाती है, मनोरूप हो जाती है। यह मन मननात्मक रहता है। अर्थात् विजातीय प्रत्यय-रहित होकर सजातीय प्रत्ययद्वारा युक्त रहता है। इस तरह वेदोक्त साधनानुष्ठानोंके द्वारा जिस पुरुषका मन एकभावापन्न हो जाता है उस पुरुषकी वे पूर्वोक्त चक्षुरादि इन्द्रियाँ जब विशुद्ध सत्त्वविग्रह अवतीर्ण भगवान्‌में किंवा निर्गुण पुरुषोत्तम भगवान्‌में ही निरन्तर लग जाती हैं, उनकी वृत्तियाँ भगवान्‌की परिचर्यामें ही रहती हैं तब उसे तनुजा वित्तजा सेवा किंवा नवधा भक्ति कहते हैं। चक्षुका लौकिक कार्योंमें दर्शनमात्र कार्य रह जाय पर उसकी वृत्ति (व्यवहार) तो केवल भगवान्‌में ही होने लगे। इसी तरह दसों इन्द्रियोंकी वृत्तियाँ जब केवल निर्गुण भगवान्‌में लग जाती हैं तब आत्मनिष्ठ आनन्दका आवरण दूर हो जाता है और नित्य विद्यमान भक्ति (प्रेम) प्रकट होती है। यह हम पूर्वमें सिद्ध कर चुके हैं कि भक्ति, प्रेम किंवा आनन्द पदार्थ नित्य हैं, वे न उत्पन्न होते हैं और न नष्ट। साधनोंके द्वारा उनका आविर्भाव-तिरोभाव ही होता रहता है। आवरण आनेसे तिरोभाव और आवरणके हट जानेसे आविर्भाव होता है। अज्ञानीलोग आविर्भावको ही उत्पत्ति समझ लेते हैं। इस प्रेमरूपा भक्तिके प्रादुर्भावके लिये जो पूर्वोक्त श्रवणादि नव साधन किंवा तनुजा वित्तजा सेवा करनेमें आती है उसे भी भक्ति ही कहते हैं, पर साधनभक्ति कहते हैं। शास्त्रमें कहा भी है—'भक्त्या संजातया भक्त्या', 'मयि संजायते भक्तिः'। तनुजा वित्तजा सेवा और नवधा भक्ति, दोनों प्रायः एक हैं।

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्॥

यह नवधा भक्ति है और तनुजा सेवामें भी यही साधन विचारपूर्वक किये जाते हैं, इसलिये दोनों एक ही पदार्थ हैं। विभवके बाहुल्यमें राजोपचारसे सेवाका निर्वाह करना ही वित्तजा सेवा है न कि पैसा देकर दूसरोंके द्वारा तनुजा कराना।

परम भागवतवक्ताके मुखसे भगवान्‌के स्वरूप, जन्म, लीला, नाम और स्तोत्र आदिको श्रद्धासे सुनकर उन सबका परमपुरुष भगवान्‌में निर्धारण कर लेनेको श्रवणभक्ति कहते हैं। तनुजा सेवामें भी कीर्तनके समय किंवा अनवसरके समय श्रीभागवत सुबोधिनी गीता आदिके सत्संगमें यह भक्ति होती है। प्रभुके नाम-चरित्र आदिके अधिकारानुसार श्रद्धासे कथनको कीर्तनभक्ति कहते हैं। तनुजा सेवामें भी यह कीर्तन प्रायः आठों दर्शनादिमें होते रहते हैं। भगवत्स्वरूप उनकी लीला आदि, तथा उनके परिकरका श्रद्धासे चिन्तन करना ही स्मरणभक्ति है। यह भी तनुजा सेवामें होता रहता है। सर्वदा श्रद्धासे परिचर्या, अर्थात् भगवान्‌के वस्त्रप्रक्षालन आदि सर्वविध सेवा करते रहना, यह पादसेवनभक्ति है। माहात्म्यबुद्धि रखकर शास्त्रोक्त विध्यनुसार किन्तु प्रेम और लोकरीतिसे शुद्ध प्रकारके उपचारोंसे भगवत्पूजा करनेको अर्चनभक्ति कहते हैं। तनुजा सेवामें भी यह दोनों किये जाते हैं। मन्दिरमार्जन, वस्त्रप्रक्षालन, जलाहरण, रसवतीकरण आदि पादसेवन कहा जाता है। और पञ्चामृतस्नान, अधिवासन, सङ्कल्प, देवोत्थापन, शङ्ख, झाँझ, दुन्दुभिध्वनि, समन्त्रकस्नान आदि अर्चनभक्ति है। भगवान्‌के आगे अपना दैन्य

प्रकाशित करते रहकर नमन-प्रणाम आदि करना 'वन्दनभक्ति' है। यह तनुजा सेवामें समान ही है। प्रभुके सिवा अन्य किसीका भी आश्रय न लेनेको दास्य कहते हैं। तनुजा सेवामें भी अनन्याश्रय भगवत्प्रसादी चन्दन ताम्बूल भोज्य पदार्थोंका भगवद्दत्त बुद्धिसे ग्रहण करना ही दास्यभक्ति है। प्रभुकी सेवामें किसीकी भी प्रेरणाके बिना अपनी प्रीति और श्रद्धासे प्रेरित होकर प्रभुके हितोंके अनुष्ठान करते रहनेको सख्यभक्ति कहते हैं।

कराविव शरीरस्य नेत्रयोरिव पक्ष्मणी।
अप्रेरितं हितं कुर्यात्तन्मित्रं मित्रमुच्यते॥

इत्यादि वचनोंके अनुसार ग्रीष्ममें पंखा करना, चन्दन धारण कराना, शीतकालमें गद्दा, रजाई प्रभृति रुई और मखमलके वस्त्र धारण कराना, सुहागसोंठ वगैरह गरम वस्तुओंका भोग धरना प्रभृति उन-उन ऋतुओंके अनुसार प्रेम और लौकिक रीतिके अनुसार उपचार करना सख्यभक्ति है। अपने-आपको स्त्री-पुत्र-धन-गृहादिसहित भगवत्सेवाके उपयोगी कर देना, उपकरण बना देना, बस यही आत्मनिवेदन है। यह नवधा भक्ति है और यही सब तनुजा सेवा है। तनुजा सेवामें सब नवधा भक्ति आ जाती है। और यही भगवदधीन सर्वेन्द्रियवृत्तियाँ हैं। किन्तु ये सब इन्द्रियव्यवहार किंवा तनुजा सेवा अनिमित्ता होनी चाहिये। भक्ति (सेवा) में केवल भगवान्‌का किंवा भगवत्प्रेमका ही प्रयोजन किंवा उद्देश्य रहना चाहिये। किन्तु देहसुख, स्त्रीपुत्र-धनादि लौकिक प्रयोजन किंवा पापनिर्हरण, स्वर्ग किंवा मोक्ष आदि अलौकिक प्रयोजन भी भक्तिका उद्देश्य न रहना चाहिये। क्योंकि —

भक्तिरस्य भजनमिहामुत्रफलभोगनैराश्येनामुष्मिन्मनःकल्पनम्।

—इत्यादि श्रुतिमें तथा 'इति पुंसार्पिता विष्णौ', 'भक्त्या त्वनन्यया', 'अनिमित्ता भागवती' इत्यादि स्मृति-पुराणोंमें निष्काम भक्तिका ही विधान है। 'श्रवणं कीर्तनं विष्णोः' इत्यादि प्रह्लादके वचनमें 'अर्पिता' शब्द है। अर्थात् भगवान्‌में अर्पण करते हुए भक्ति करनी चाहिये, ऐसा कहा है। सेवा करते समय उस सेवा या नवधा भक्तिको भगवान्‌में ही स्थित रखना चाहिये। वहाँसे उठा न लेना चाहिये। भक्ति करके जो लोग भगवान्‌से किसी भी फलकी चाहना करते हैं वे उस भक्तिको भगवान्‌के पाससे हटाकर अपने पास ही ले लेते हैं। ऐसा न कर उसे श्रीभगवान्‌में ही अर्पित रखना चाहिये। ऐसी भक्ति अनिमित्ता कही जाती है।

अनिमित्ता होकर भी फिर यह भागवती होनी चाहिये। अर्थात् कोई निर्विशेष निर्धर्मक किंवा अनित्याल्पगुण वस्तु भक्तिका विषय नहीं होना चाहिये किन्तु भगवान् षडैश्वर्य किंवा नित्यानन्तकल्याणगुण पुरुषोत्तम ही उसका विषय रहना चाहिये तब वह अनिमित्ता भागवती भक्ति कही जाती है। यह सब भगवदनुग्रहके बिना नहीं है। अतएव लक्षणमें 'या' यत् शब्दका प्रयोग किया है।

सामान्यानुग्रहसे भी इतना सब साध्य नहीं है। प्रभुका सामान्य अनुग्रह तो मनुष्यजन्म दे देता है। यही बात भगवान्‌ने कही है कि 'मयानुकूलेन नभस्वतेरितम्' सागरमें पतित नौकाके लिये अनुकूल पवनका चल जाना भी बहुत सहारा है। किन्तु दण्डका चलाना तो आवश्यक है ही। इसी तरह दैवी मनुष्यजन्मके मिल जानेपर भी साधनानुष्ठान तो आवश्यक है ही। दैवीसम्पल्लब्धजन्माके लिये तीन साधन हैं। 'ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च' इन तीन उपायोंमें सब उपायोंका समावेश हो जाता है। कर्म, ज्ञान और भक्तिरूप सब साधन हैं।

शिशु जब जन्म लेता है तब महीने-दो-महीनेतक उसके पास चेष्टाके सिवा अपनी फलसिद्धिके लिये अन्य कोई साधन नहीं है। फिर जैसे-जैसे उन चेष्टा (कर्मों) के द्वारा आवरण हटता जाता है वैसे-ही-वैसे उसके अन्तःस्थित ज्ञान और प्रेमका प्रादुर्भाव होता जाता है। इसी तरह जीवके पास अपने उद्धारके लिये पहला साधन ज्ञानसहित वेदशास्त्रोक्त कर्म है। निष्काम किंवा भगवदर्पित कर्मोंके द्वारा आवरण दूर होता है और भगवदंशरूप अतएव नित्य सिद्ध ज्ञान और प्रेम (स्नेह) अन्तःप्रकाशित हो जाते हैं। ज्ञानसहित निष्काम कर्म किंवा भगवत्-समर्पित कर्म करते-करते देहपात भी हो जाय तो भी उसकी हानि नहीं होती। भगवान्‌ने स्वयं आज्ञा की है कि—

'स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्॥'
'न हि कल्याणकृत् कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति॥'

हे अर्जुन! सत्कर्म करनेवाला कभी भी नीचे नहीं गिरता। सत्कर्मका थोड़ा भी अंश उसे बड़े भयसे भी बचा लेता है। फिर भी उसे उत्तम जन्म और पौर्वदेहिक बुद्धि मिल जाती है। और यदि न मरा और उसी

जन्ममें वह उसका कर्म पूरा-पूरा पार उतर गया तो फिर 'पञ्चाग्निविद्या' के अनुसार यह दूसरा जन्म उसे अन्तिम मिलता है। इस फलरूप जन्ममें पूर्वोक्त भक्ति पूर्वोक्त रीतिके अनुसार अनिमित्ता और भागवती प्राप्त होती है। किंवा स्वतन्त्रा भक्ति प्राप्त होती है। यह स्वतन्त्रा भक्ति पुष्टिमार्गीय है इसलिये हम इसे यहाँ ही छोड़ते हैं।

अनिमित्ता भागवती भक्ति (साधन) सायुज्य मुक्तिसे भी श्रेष्ठ होती है; क्योंकि इसका फल गाढ़ भगवत्प्रेम है। और सायुज्यमें प्रेमरूप तो है किन्तु प्रेमप्राप्ति नहीं। भक्तोंको आनन्दरूप हो जाना वाञ्छनीय नहीं है अपि तु आनन्दभोग वाञ्छनीय है। भगवत्प्रेम ही फलरूपा भक्ति है। यद्यपि इस मानसी सेवा (प्रेमभक्ति) के तीन फल हैं जो आगे कहे जायँगे और इसलिये यह भी साधन ही है, तथापि ऐसे भक्तोंके लिये यह प्रेम ही सर्वोत्तम फल है, अन्य फलोंकी वे चाहना नहीं करते। अतएव अन्यत्र कहा है कि—

दीयमानं न गृह्णन्ति विना मत्सेवनं जनाः।

भगवान् अपने भक्तोंको सालोक्यादि फलोंका दान करते हैं पर वे भजनके सिवा कुछ नहीं चाहते। इस फलरूपा भक्तिका वर्णन इस प्रकार किया है—

नैकात्मतां मे स्पृहयन्ति केचि-
न्मत्पादसेवाभिरता मदीहाः।
येऽन्योन्यतो भागवताः प्रसज्य
सभाजयन्ते मम पौरुषाणि॥

पूर्वश्लोकोक्त तनुजा वित्तजा (नवधा) सेवा करनेसे भगवद्रस (प्रेम) की अभिव्यक्ति हो जाती है। इस श्लोकमें उस भगवद्रसके प्रकट हो जानेके तीन प्रत्यक्ष लक्षण कह रहे हैं। 'मत्पादसेवाभिरताः' 'मदीहाः' और 'येऽन्योन्यतो भागवताः प्रसज्य सभाजयन्ते मम पौरुषाणि' ऐसे प्रेमी भक्तोंके काय, वाक् और मनके व्यवहार स्वाभाविक रीतिसे भगवान्में ही रहते हैं। मेरी सेवा करनेमें ही उनकी चित्तवृत्ति सर्वदा लगी रहती है, उनके शारीरिक व्यवहार भी सर्वदा मत्सम्बन्धी होते रहते हैं। और समानधर्मा वे लोग परस्पर निष्किञ्चन मित्रता रखते हुए भगवत्सम्बन्धी पराक्रमोंका ही सर्वदा सादर सप्रेम कथोपकथन तथा सत्कार किया करते हैं। अतएव भगवान्से प्रार्थना करना तो दूर है पर अपने हृदयमें सायुज्यादि चार मुक्तियोंकी अभिलाषा भी कभी नहीं करते। उनको तो भगवत्स्वरूपलीला और गुणोंके रसका अनुभव करते रहना ही परम उत्कृष्ट फल मालूम देता है। क्योंकि उनके हृदयमें आनन्दरूप भगवान्का प्रादुर्भाव हो जाता है; उनका यही साध्य है, यही साधन है और जीवित भी यही है। 'तन्मे साध्यं साधनं जीवितं च' उन्हें फिर जगत्के किंवा जगत्से बाहरके किसी पदार्थसे भी प्रीति नहीं रहती।

हमारे गीताके ठाकुरने भी आज्ञा की है—

'रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते॥'
'यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम्।
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥'

१ (सा चेद्भागवती भवति साक्षाद्भगवन्तं विषयीकरोति भगवद्भावं षड्गुणरूपतामापद्यते। पूर्वं मत्स्वरूपे देवे विष्णौ वृत्तिः सैव जन्मान्तरे भागवती भवतीति वा। पञ्चाग्निविद्यायां ज्ञानौपयिकदेहसिद्धिर्निरूपिता। तथापि मुक्तेः सायुज्यादपीयं भक्तिर्गरिष्ठा सिद्धेर्गरीयसी।……एतया मे पदं प्राप्यत इति भावः। तादृशभक्तानां ज्ञानिनामिवाग्रिमकृत्यमाह प्रकारद्वयेन। तत्र प्रथममाह—त्रिभिर्नैकात्मतामित्यादिभिः। इयं हि फलरूपा भक्तिर्ज्ञातव्या। फलरूपता तदैव भवति, यदा भजनाद्रसोऽभिव्यक्तो भवति बहुधा। तस्या अभिव्यक्तेर्निदर्शनम्, भगवत एकात्मतां फलं न स्पृहयन्ति, प्रार्थना दूरे। तेषां कायवाङ्मनोवृत्तिः स्वभावत एव भगवति भवतीत्याह मत्पादसेवेत्यादिना। तेषां फलावस्थामाह—पश्यन्ति ते म इति। ते मे रूपाणि पश्यन्ति, निरन्तरं भगवत्साक्षात्कारो भवति यथा मित्रैः सह क्रीडन्ति। ततस्तेषां सायुज्यमाह—तैर्दर्शनीयेति। भगवान् स्वगृहं गच्छन् तानपि नयति। ते तु इन्द्रियाणि मनश्च नयन्ति। भक्तिस्तु फलावश्यम्भाविनी कालादीनामगम्यमतिसूक्ष्ममेव भगवदात्मकं फलं प्रयच्छति। सालोक्यादि फलमाह—अथो इत्यादि। सा चेद्भक्तिर्मध्यमा भवेत् ततोऽयं भिन्नप्रक्रमः। परस्य कालादक्षराख्ये लोके व्यापिवैकुण्ठे सर्वमैश्वर्यादिकमश्नुते। एवं भेदत्रयं निरूपितम्, सायुज्यं वैकुण्ठः जीवन्मुक्तिश्चेति। (भाग० सुबोधिनी ३। २५। श्लोक ३२ से ४०)

यह अनुवाद है, विधि नहीं है। इस प्रकार चिरकाल भगवद्रसका अन्तःस्वाद लेते-लेते सर्वत्र भगवान्‌का बहिः-प्राकट्य हो जाता है। उस समय वे भक्तलोग पूर्ण फलका अनुभव करते हैं। जहाँ भगवान् रस्य और परतन्त्र हो जाय और भक्तरसयिता तथा स्वतन्त्र हो जाय वह अवस्था भक्तों-की पूर्णफलावस्था है। शास्त्रमें इसे अलौकिक सामर्थ्य और परप्राप्ति भी कहा है। 'ब्रह्मविदाप्नोति परम्' इस ऋचा और 'सत्यं ज्ञानम्' इत्यादि विवरणरूप ब्राह्मणका भी यही तात्पर्य है। भक्ति (सेवा) तारतम्यसे फलतारतम्य हो जाता है इसलिये द्वितीय, तृतीय फल और भी है। भागवत तृतीय स्कन्धके इसी प्रकरणमें 'पश्यन्ति ते मे' से लेकर 'तान्मृत्यों-रतिपारये' पर्यन्त (३५ से ४०) श्लोकोंमें सायुज्य, व्यापिवैकुण्ठ और जीवन्मुक्ति ये तीन सेवाफल कहे गये हैं। सायुज्यके दो अर्थ होते हैं सहयोग और ऐक्य। भक्तलोगोंको परमानन्दसहयोग भी अभिलषित है; इसलिये 'पश्यन्ति ते मे' इस श्लोकमें सहयोग अर्थात् अलौकिक सामर्थ्यका निरूपण किया है। 'तैर्दर्शनीयावयवैः' इस श्लोकमें द्वितीय सायुज्य परमानन्दैक्यका प्रतिपादन किया है। 'अथो विभूतिं मम' और 'न कर्हिचिन्मत्पराः' इन दोनों श्लोकोंमें व्यापिवैकुण्ठनिवासरूप फलका कथन किया है और 'इमं लोकम्' और 'विसृज्य सर्वानन्यांश्च' इन दो श्लोकोंसे जीवन्मुक्तिफलका निरूपण किया है। यहाँ जीवन्मुक्तिका अर्थ है अलौकिक अक्षरात्मक देहकी प्राप्ति। यहाँ तक हमने फलसहित वैधी भक्तिका स्वरूप कहा। यह भक्ति परमानन्दरूपा होनेसे भगवान्‌से भिन्न भी है और अभिन्न भी है।

अब इस भक्तिका दूसरा भेद स्वभावानुगता भक्ति है। स्वभावानुगता भक्ति पुष्टि (अनुग्रह) मार्गका विषय है। स्वभावानुगता भक्ति और पूर्वोक्त वैधी भक्तिमें विशेष भेद नहीं है। यह भी परमानन्दरूपा है और परमानन्दप्राप्ति ही इसका भी फल है। केवल कारणका भेद है। कारणके भेदको उपचारसे भक्तिमें कहा गया है। वैधी भक्ति साधनों-से प्रकाशित होती है और स्वभावानुगता भगवान्‌के विशेषा-नुग्रहसे प्रकाशित होती है। भगवान्‌का अनुग्रह भगवद्धर्म है इसलिये नित्य है और साधनासाध्य है।

भक्ति और प्रपत्तिके स्वरूपमें भेद दिखानेके लिये प्रपत्तिका भी स्वरूपदर्शन कराना उचित है। प्रत्येक शब्द रूढ और यौगिक भेदसे दो तरहके हो सकते हैं। प्रकृतिप्रत्यय-की तरफ ध्यान न देकर जिसकी सिद्धि अनादिसिद्ध मान ली गयी है वह रूढ शब्द है और प्रकृतिप्रत्ययके अनुसार जिसकी सिद्धि दिखायी गयी है वह यौगिक शब्द माना गया है। इन शब्दोंके अर्थ भी दो तरहके हैं—रूढ और यौगिक, किंवा रूढप्राप्त, योगप्राप्त।

प्रपत्ति शब्दको रूढ मानते हैं तब उसका स्वीकार अर्थ है और जब उसे यौगिक मानते हैं तब प्र—प्रकर्षेण एक-दम, पत्तिः–पदनं गमनम्, भगवान्‌के साथ संगत हो जाना अर्थ होता है। प्रपत्तिमार्गमें प्रपत्तिके दोनों अर्थ स्वीकृत हैं। यह प्रपत्तिमार्ग दो प्रकारका है, मार्यादिक (किसी विशेष मर्यादासे सम्बद्ध) और अनुग्रहलब्ध। यद्यपि भक्तिमार्गकी तरह प्रपत्तिमार्गमें प्रेम और प्रेमप्रकर्ष रहता है तथापि 'प्रधानाभिहारन्याय' से प्रपत्तिके ही आधिक्य रहने-से यह प्रपत्तिमार्ग कहा जाता है, भक्तिमार्ग नहीं।

कलौ भक्त्यादिमार्गा हि दुःसाध्या इति मे मतिः।

कलियुगमें कर्म, ज्ञान और भक्तिमार्गका निर्वाह करना अति कठिन है। इसीलिये भगवान् श्रीकृष्णने इन सबसे पृथक् शरण (प्रपत्ति) मार्गका प्राकट्य किया है। भक्तों-की दृष्टिमें भगवत्प्रेम फल है, साधन नहीं है। इसलिये भी प्रपत्तिमार्ग भक्तिमार्ग नहीं कहा जा सकता। वास्तवमें प्रपत्तिको मार्ग कहना भी युक्त नहीं है।

प्रपत्ति (स्वीकार) दो प्रकारकी है। भक्तकृत भगवान्-का स्वीकार और भगवत्कृत भक्तका स्वीकार। भक्तकृत भगवत्स्वीकार मार्यादिक प्रपत्ति है। वानरका शिशु अपनी माताको कसकर पकड़ता है। माता उतना उसे नहीं पकड़ती। वह तो अपने चलने-फिरने, खाने-पीने, उछलने-कूदनेमें लगी रहती है। किन्तु मार्जारी (बिल्ली) अपने शिशुको स्वयं दृढ़तर ग्रहण करती है। शिशुको मार्जारीकी उतनी परवा नहीं रहती। उस शिशुका सर्वाधार माता है। माताको उसने आत्मनिक्षेप कर रक्खा है। शिशु अपने साथ कोई साधन नहीं रखता। माता आती है तो शिशु उलटा अपने नेत्र मींच लेता है। अब उसका जीवन, मारण, धारण, नयन, स्थापन सब कुछ मार्जारीके ही हाथमें है।

इसी तरह भक्तकृत भगवत्प्रपत्ति मार्यादिक है। भगवान् अपने स्वरूपमें हैं। अपनी लीलाएँ भी यथावत् करते चले

जाते हैं। किन्तु भक्तने अपने स्वरूप और चरित्रमें परिवर्तन कर दिया है। यह परिवर्तन छः प्रकारका है—

आनुकूल्यस्य सङ्कल्पः प्रातिकूल्यस्य वर्जनम्।
रक्षिष्यतीति विश्वासो गोप्तृत्वे वरणं तथा॥
आत्मनिक्षेपकार्पण्ये षड्विधा शरणागतिः।

'शरणागतिः रक्षकत्वेन भगवत्कर्मकः स्वीकारः।' भगवान्‌को ही अपना रक्षकरूपसे स्वीकार करना, बस, यही शरणागमन किंवा प्रपत्ति कही जाती है। यद्यपि यहाँ आत्मनिक्षेप है किन्तु अन्य साधन समान है। जैसे आनुकूल्यसङ्कल्प आदि हैं, उन्हींके जोड़तोड़का आत्मनिक्षेप भी है, वह फलरूप नहीं है। प्रपत्तिमें यदि आत्मनिक्षेपके साथ आनुकूल्यका सङ्कल्प भी है तब आत्मनिक्षेप उतना दृढ नहीं रहता। अस्तु।

भगवदनुकूलताका स्वीकार, प्रतिकूलताका परित्याग, रक्षाके विषयमें विश्वास, केवल भगवान्‌का वरण (स्वीकार), आत्मनिक्षेप और दैन्य, इन छहोंको प्रपत्ति कहते हैं। पुष्टि प्रपत्ति और मार्यादिक प्रपत्ति दोनोंमें प्र—प्रकर्षेण पत्तिर्गमनम्—एकदम भगवान्‌के साथ सङ्गम (आत्मनिक्षेप), ऐक्य है और वह सायुज्य (प्रत्यापत्ति) पर्यन्त गिना गया है। अतएव दोनोंको प्रपत्ति कहा गया है। किन्तु मार्यादिक प्रपत्तिमें साधनान्तरोंका सहयोग होनेसे आत्मनिक्षेप अदृढ (शिथिल) है।

मार्यादिक प्रपत्तिके दृष्टान्त अर्जुन और विभीषण हैं। गीताके प्रारम्भमें 'शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्' कहकर अर्जुनने भगवान्‌का रक्षकत्वेन स्वीकार किया है। मध्य-मध्यमें 'त्वमादिदेवः' तथा अन्तमें 'करिष्ये वचनं तव' इत्यादि कहकर आनुकूल्यादि अङ्गोंका भी निर्वाह किया है। तथापि अर्जुनपर भगवान्‌का विशेषानुग्रह भी है, इसलिये, इसकी प्रपत्ति पुष्टिसम्मिश्र है, शुद्ध मार्यादिक नहीं है।

अपने-अपने धर्मोंका त्याग करके जो एक दूसरेका दृढ स्वीकार हो वह अनुग्रह प्रपत्ति है। और व्यासजीने कहा भी है—

गृहीतवान् स क्षितिदेवदेवः।

अर्जुनको भगवान्‌ने स्वीकार किया है। अपने धर्मोंका त्याग करके अर्जुनका स्वीकार किया है और उसके अन्य साधनोंका त्याग कराकर अपना स्वीकार करनेका उपदेश भी किया है। अर्जुनसे भगवान्‌ने अन्तमें स्पष्ट कहा है कि तू तो अभीतक धर्मोंको पकड़े बैठा है अतएव अभीतक तूने मुझे कसकर पकड़ा नहीं है, इसलिये यदि तू मुझे पूरा-पूरा पकड़ना चाहता है तो—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

'सब धर्मोंको छोड़कर एक मेरी शरणमें आ जा।'

इसीका नाम 'आत्मनः नितरां क्षेपः' है। इतना ही नहीं, गीता और भागवतमें अर्जुन और भगवान्‌के चरित्र एवं उन दोनोंके वचन ऐसे हैं जिनसे प्रतीत होता है कि दोनोंने स्वधर्मत्यागपुरःसर एक दूसरेका स्वीकार किया है।

गीतामें—

यच्चावहासार्थमसत्कृतोऽसि
विहारशय्यासनभोजनेषु

और श्रीभागवतमें—

नर्माण्युदाररुचिरस्मितशोभितानि
हे पार्थ हेऽर्जुन सखे कुरुनन्दनेति।
सञ्जल्पितानि नरदेव हृदिस्पृशानि
स्मर्तुर्लुठन्ति हृदयं मम माधवस्य॥
(१।१५।१८)

वञ्चितोऽहं महाराज हरिणा बन्धुरूपिणा।
(१।१५।५)

—इत्यादि अर्जुनके वाक्य हैं। इनसे दोनोंका गहरा प्रेम और परस्पर स्वीकार प्रतीत होता है। इसलिये कुछ अंशमें ऐक्य और प्रेमप्रकर्षके होनेसे अर्जुन केवल मर्यादा-प्रपत्तिका उदाहरण नहीं है।

केवल मर्यादाप्रपत्तिका उदाहरण विभीषण है। विभीषणने अपने धर्मोंका परित्याग नहीं किया है और न श्रीराघवने ही अपने धर्मोंका परित्याग किया है। विभीषणने श्रीरामचन्द्रका परिहास किंवा असत्कार भी नहीं किया है और न श्रीरामचन्द्र विभीषणके सारथी बने हैं और न दिव्यास्त्रोंको अपने ऊपर सहनकर अपनेसे भी विशेष विभीषणकी रक्षा की है। विभीषणके कर्तव्यको स्वयं करके उसको महत्त्व दिलानेका कार्य भी श्रीरामचन्द्रने नहीं किया है। प्रत्युत विभीषणने लङ्काका राज्य ग्रहण किया और प्रभुने विभीषणसे रावणकी रहस्य बातें जानकर युद्धमें सुभीता भी कर लिया, ये प्रेमसन्देहास्पद हेतु दोनोंमें मिल सकते हैं। इसलिये दोनोंमें पूरा-पूरा

आत्मनिक्षेप और प्रेमप्रकर्ष न होनेसे, और आनुकूल्य तथा प्रातिकूल्यवर्जनका निर्वाह होनेसे विभीषण केवल मर्यादा-प्रपत्तिका उदाहरण है। राज्याभिषेक होनेके बाद विभीषणको भगवान्‌ने विदा कर दिया और वह खुशी-खुशी चला भी गया, और जानेके बाद भी विभीषणके किसी व्यवहारमें परिवर्तन न होने पाया। ये केवल मर्यादाके लक्षण हैं। अतएव विभीषणकी प्रपत्ति मार्यादिक प्रपत्ति है और अर्जुनकी मर्यादापुष्टि प्रपत्ति है।

इन दोनों प्रपत्तियोंसे पृथक् अनुग्रह (पुष्टि) लब्धप्रपत्ति है और यही भगवान्‌को भी प्रिय है। अनुग्रहलब्ध प्रपत्तिमें अनुग्रहके सिवा अन्य साधन हेतुभूत नहीं होते और प्रपत्ति होनेके बाद भी आनुकूल्य सङ्कल्पादि साधनोंका नियम नहीं होता, कभी हो भी जाय, कहीं नहीं भी। प्रत्युत कभी-कभी तो आनुकूल्यादि साधनोंका एकदम परिवर्तन हो जाता है। प्रपन्नकी इच्छाके आगे भगवान्‌की इच्छा नहीं चलती। भगवान्‌को प्रपन्नकी अनुकूलता देखनी पड़ती है। उसके प्रातिकूल्यको बचाना पड़ता है। भगवान् और प्रपन्न दोनों अपने-अपने धर्मोंका परित्याग करके धर्मीका (एक दूसरेका) दृढ स्वीकार करते हैं। दोनोंका परस्पर आत्मनिक्षेप रहता है। अतएव ऐक्य और प्रेमप्रकर्ष रहता है। इसलिये इस प्रपत्तिका नाम पृथक् शरणमार्ग है। यह आत्मनिवेदन परस्परका है। इसलिये नवधा भक्तिके आत्मनिवेदनसे यह एकदम जुदा है। और यही प्रपत्ति हमारे गीताके ठाकुरको हृदयसे सम्मत है।

भगवद्गीतामें कर्म, ज्ञान और भक्तिका फलसहित उपदेश करके १८ वें अध्यायके अन्तमें अनुग्रहलब्ध प्रपत्तिका ८ श्लोकोंसे उपदेश देना प्रारम्भ किया है। और अन्तमें ६५ वें श्लोकमें तो पूर्ण प्रपत्तिका निरूपण कर ही दिया। गीताके कर्म, ज्ञान, भक्तिका भगवदुपदेश गुह्य धर्मका उपदेश है। मार्यादिक प्रपत्तिका उपदेश गुह्यतर है और अनुग्रह-लब्ध प्रपत्तिका गुह्यतम उपदेश है। 'भक्त्या मामभिजानाति' इस ५५ वें श्लोकपर्यन्त सारी गीतामें प्रायः गुह्य धर्मका निरूपण है। और 'सर्वकर्माण्यपि सदा कुर्वाणः'—यहाँसे लेकर 'इति ते ज्ञानमाख्यातं गुह्याद् गुह्यतरं मया' इस ६२ वें श्लोकपर्यन्त मार्यादिक प्रपत्तिरूप गुह्यतर समझका उपदेश किया है। और सर्वान्तमें 'सर्वधर्मान् परित्यज्य' इत्यादि ६५ वें श्लोकमें पूर्ण प्रपत्तिरूप गुह्यतम वस्तुका उपदेश दिया है। सो भी परोक्ष रीतिसे। क्योंकि प्रत्यक्षमें जिस अर्जुनको उपदेश दे रहे हैं वह उस प्रपत्तिका अधिकारी ही नहीं है।

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

—इस श्लोकके भाष्य और टीकाओंमें अनेक विद्वान् अर्थपरिवर्तन करनेका कष्ट करते हैं किन्तु वह अर्थ भगवदाशयगोचर नहीं है। वह अर्थ यदि मान लिया जाय तो निरर्थक लक्षणाओंका ढेर लग जाय। यदि उसी अर्थको कहना भगवदभिमत होता तो स्पष्ट उन्हीं अक्षरोंमें कहना क्या भगवान्‌को नहीं आता था? अतएव यथाश्रुत अर्थ ही भगवान्‌को अभिमत है। और इस तरह स्पष्ट रीतिसे कहनेमें भगवान्‌का आशय ही कुछ और है और वह आशय आचार्योंने अपने एक श्लोकमें स्पष्ट कर दिया है—

न्यासादेशेषु धर्मेत्यजनवचनतोऽकिञ्चनाधिक्रियोक्ता
कार्पण्यं वाङ्गमुक्तं तदितरभजनापेक्षणं नो व्यपोढम्।
दुःसाध्येच्छोपमौ वा क्वचिदुपशमितावन्यसम्मेलने वा
ब्रह्मास्त्रन्याय उक्तस्तदिह न विहतो धर्म आज्ञादिसिद्धः॥

'सर्वधर्मान् परित्यज्य' इस प्रपत्तिके उपदेशमें जो सर्वधर्म त्याग करनेकी आज्ञा दी गयी है, इससे भगवान्‌की ही आज्ञाएँ जो अन्यत्र धर्माचरणके विषयमें हुई हैं उन सबका बाध होता है। भगवान्‌का प्रादुर्भाव धर्म-रक्षार्थ माना गया है और गीतामें बहुत-सी जगह आपने धर्माचरण करनेका उपदेश दिया है। अब जो यह 'सर्वधर्मान् परित्यज्य' सबसे अन्तिम आज्ञा हुई है इसने उन सब आज्ञाओंको मटियामेट कर दिया है, यह प्रश्न यहाँ उपस्थित होता है और यह ठीक भी है, एक जगह धर्म करानेका आग्रह और दूसरी जगह उसके त्यागकी आज्ञा देना यह क्या बात हुई?

इसके उत्तरमें आचार्योंने पाँच कारणोंका निर्देश किया है। 'अकिञ्चनाधिक्रिया उक्ता' से लेकर 'ब्रह्मास्त्रन्याय उक्तः' पर्यन्त। सबसे पहला कारण यह है कि सब धर्म उनके अधिकारानुसार निर्माण किये गये हैं। धर्मके द्वारा ही सबका उद्धार होता है, यह सही है; किन्तु उन सबमें अधिकार नियत हैं। जगत्‌में ऐसे बहुत-से मनुष्य विद्यमान हैं जिनकी प्रभु (धर्मी) को छोड़कर धर्मोंपर श्रद्धा ही नहीं जमती। इस आशयके अभियुक्तोंके वचन भी हैं—

सन्ध्यावन्दन भद्रमस्तु भवते भो स्नान तुभ्यं नमो
हे देवाः पितरश्च तर्पणविधौ नाहं क्षमः क्षम्यताम् ।
यत्र क्वापि निषद्य यादवकुलोत्तंसस्य कंसद्विषः
स्मारं स्मारमघं हरामि तदलं मन्ये किमन्येन मे ॥

इनका कहनेका आशय है कि भगवदासक्त प्रेमी पुरुषको धर्मोंसे कुछ मतलब ही नहीं रह जाता। अब कहिये कि ऐसे पुरुषका किसी धर्ममें भी अधिकार रह जाता है क्या ? कितने ही अधिकारविशेषके पुरुष कहने लगेंगे कि इस तरह सब धर्मोंमें अश्रद्धा रखनेवाला अवश्य नरकमें जाने लायक है। किन्तु इसका मर्म उनसे नहीं पूछा जा सकता। इसके विषयमें तो उसकी माता किंवा प्रिय पितासे पूछा जाय कि 'तेरा पुत्र नरकमें जाता है, बोल अब क्या करें।' मैं समझता हूँ कि प्रियता ऐसी वस्तु है कि वह विधिकी परवा नहीं करती। प्रिय मनुष्य अपने प्रियके बचावका कोई-न-कोई उपाय ढूँढ़ निकालता है। यह तो असर्वज्ञ और असमर्थकी बात है। और जो समर्थ और सर्वज्ञ हैं उनका फिर कहना ही क्या है। भगवान् सर्वज्ञ हैं, समर्थ हैं और सब जीवमात्रके 'माता धाता पितामहः' हैं। उनके वाक्य हैं कि 'जिनका कोई भी सहारा नहीं है उनका मैं आश्रय हूँ।'

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि नचिरात् पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥

इससे अकिञ्चन पुरुषोंके लिये प्रपत्ति है। अतएव 'सर्वधर्मान् परित्यज्य' इसमें उनका अधिकार दिखाया गया है।

अथवा स्नान किये बिना जैसे धर्मकार्य नहीं हो सकता, अतएव स्नान धर्मकार्यका पूर्वाङ्ग है, वैसे ही निष्किञ्चन हुए बिना प्रपत्ति होना दुष्कर है अतएव कार्पण्य (दैन्य) प्रपत्तिका पूर्वाङ्ग है। और 'सर्वधर्मान् परित्यज्य' कहकर दैन्यका उपदेश किया है। प्रपन्नके लिये दैन्य अपेक्षित है। किंवा भगवान्से अन्य और भगवान् दोनोंका भजन और अपेक्षणकी मनाही की गयी है। अन्य भजन किंवा भगवद्भक्ति रही आवेगी तो कुछ-कुछ भरोसा और मान बना रहेगा और उनसे अपेक्षा रखना भी बना रहेगा। ऐसी अवस्थामें आत्मनिक्षेप और भगवत्स्वीकार पूरा-पूरा न होने पावेगा। इसलिये 'सर्वधर्मान् परित्यज्य' कहकर भगवदितरके भजन और अपेक्षाको हटाया है।

अथवा इसी बहानेसे अन्याश्रयको दूर रखनेके लिये 'ब्रह्मास्त्रन्याय' कहा गया है। हनुमान्‌जीने मेघनादके ब्रह्मास्त्रका स्वीकार किया और बँध गये किन्तु राक्षसोंको ब्रह्मास्त्रपर उतना विश्वास न रहा, अतएव रस्से वगैरहसे भी उन्होंने हनुमान्‌जीको बाँधा। तब ब्रह्मास्त्रने हनुमान्‌जीको छोड़ दिया। यह कथा रामायणमें प्रसिद्ध है। इसी तरह यदि प्रभुका स्वीकार करनेपर भी अन्य धर्मोंका आचरण भी करते रहें तब ब्रह्मास्त्रन्याय हो जाता है, अर्थात् भगवान्‌की प्रपत्ति उसका परित्याग कर देती है। यह बात समझानेके लिये ही प्रभुने 'सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज' यह आज्ञा की है। अतएव मार्गान्तर होनेसे आज्ञादिसिद्ध धर्मोंका विरोध नहीं होने पाता। प्रपत्तिके विशेषकी समझ चाहनेवालोंको 'न्यासादेश' ग्रन्थ देखना उचित है।

जिस दिन श्रीकृष्णकी दृढ प्रपत्ति (स्वीकार) ग्रहण की उसी दिन यह जीव कृतकृत्य हो चुका।

'तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥'
'अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥'
'ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।'

—इत्यादि प्रतिज्ञाओंके अनुसार जीवका उद्धार भगवान्‌का कर्त्तव्य रह गया। अब उसमें जीवका कर्त्तव्य कोई नहीं रह जाता और अविश्वास रखनेकी भी बिल्कुल आवश्यकता नहीं है, क्योंकि भगवान् सत्यसङ्कल्प हैं। 'ब्रह्मास्त्रचातकौ भाव्यौ' ब्रह्मास्त्र और चातकका विचार रखना चाहिये। प्रपन्नके लिये अनन्यता और विश्वासका परित्याग करना विषके समान हानिकारक है।

अविश्वासो न कर्त्तव्यः सर्वथा बाधकस्तु सः ।

अब यहाँ एक प्रश्न यह होता है कि यदि प्रपत्तिमात्रसे जीवका उद्धार हो चुकता है और फिर उसका कोई कर्तव्य नहीं रहता तो फिर भगवत्सेवा, भगवन्नामजप, स्तोत्रपाठ आदि क्यों करने चाहिये ? और भगवदाज्ञासिद्ध वर्णधर्मका पालन भी व्यर्थ है।

ठीक है, ये सब नहीं करने चाहिये। और प्रपत्तिमार्गमें यह सब उस दृष्टिसे किये भी नहीं जाते। यह ठीक है कि प्रपत्तिसमनन्तर ही उसका उद्धार हो चुका, वह कृतकृत्य हो चुका। अब उसका अपने उद्धारके लिये कोई

कर्तव्य नहीं रहा। तो अब यह प्रश्न रहता है कि फिर उसे करना क्या चाहिये? प्रपत्तिके समनन्तर ही मनुष्य निश्चेष्ट हो जाय किंवा मर जाय, यह तो उसके हाथमें है नहीं, क्योंकि 'प्रकृतिस्त्वां नियोक्ष्यति'। किसी तरह जीवनकाल तो बिताना ही पड़ेगा, कालक्षेप तो करना ही होगा। बस, कालक्षेपके लिये भगवत्परिचर्या, भगवन्नामावृत्ति प्रभृति करते रहना सुन्दर उपाय है और लौकिकासक्तिको बचानेके लिये अपेक्षित आज्ञासिद्ध वर्णधर्मका भी पालन करते रहें तो हानि नहीं और ये सब अनवसरमें किये जाते हैं। इस तरह प्रपन्नका भगवत्स्वीकार और आत्मनिक्षेप पूर्ण हो जाता है। ये बातें भी हमने असमर्थ जीवकी दृष्टिसे ही कही हैं।

वास्तवमें तो पूर्ण प्रपन्नका उदाहरण गोपसीमन्तिनी हैं। यह तो हम अपने अन्य ग्रन्थमें कह ही चुके हैं कि श्रीगोपीजनोंके चार यूथ मुख्य हैं। उन सबमें नित्यसिद्धा गोपीजन मुख्य एवं भगवद्रूपा हैं। ये ही इस मुख्य प्रपत्तिका मुख्य दृष्टान्त हैं। स्वामी और स्वामिनियाँ दोनों एक ही (रस) पदार्थ हैं तब परस्पर स्वीकार और दृढ़ आत्मनिक्षेपका (एकीभावका) सन्देह करना तो व्यर्थ ही है। प्राकट्य होनेके पहले और प्रत्यापत्तिमें तो दोनों एक ही हैं पर भूतलपर प्रकट होते ही श्रीगोपीजनोंने प्रभुको अपना आत्मनिक्षेप कर दिया, और प्रभुने उसी समय स्वीकार भी कर लिया, यह 'आत्मानं भूषयांचक्रुः' 'यद्यञ्जनादर्शनीयकुमारलीलौ' इत्यादि प्रकरणोंमें सूचित है।

स्पष्ट आत्मनिक्षेपके पूर्व भी श्रीगोपीजनोंने आज्ञा की है कि 'सन्त्यज्य सर्वविषयांस्तव पादमूलं प्राप्ताः' धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ये चारों पुरुषार्थ मनुष्यके मनको अपने साथ विशेष करके ले लेते हैं। इसलिये मोक्ष (आत्मज्ञान)-पर्यन्त ये सब विषय सामान्य हैं। अतएव श्रीगोपीजन कहती हैं कि हे पुरुषोत्तम! हम इन सब विषयोंका वासनासहित (सर्वधर्मान् परित्यज्य) परित्याग करके आपके चरणतलमें आयी हैं। यहाँ भी पूर्ण स्वीकार और दृढ़ आत्मनिक्षेप है ही।

अच्छा, जब भगवान्ने दार्ढ्यपरीक्षार्थ स्त्रीधर्मका उपदेश किया, तब भी उसका उत्तर स्वामिनी देती हैं कि—

> **यत्पत्यपत्यसुहृदामनुवृत्तिरङ्ग**
> **स्त्रीणां स्वधर्म इति धर्मविदा त्वयोक्तम्।**
> **अस्त्वेवमेतदुपदेशपदे त्वयीशे**
> **प्रेष्ठो भवांस्तनुभृतां किल बन्धुरात्मा॥**

धर्मावलम्बी धर्मोपदेशकोंने स्त्रियोंके लिये पति, पुत्र, सास, ससुर प्रभृतिकी सेवा करना ही धर्म कहा है और आप भी ऐसा ही उपदेश दे रहे हैं, किन्तु ये सब व्यर्थ प्रयास हैं, क्योंकि न तो हमारी शास्त्रसे पहचान है और न धर्मसे। किन्तु यह अवश्य जान रही हैं कि आप धर्मसामान्यके पण्डित हैं, न कि धर्मविशेषके किंवा धर्मीके। हमारा धर्म क्या है, यह आपने जाना ही नहीं, अथवा जानकर भी आप छिपा गये हैं। अस्तु, प्रपन्नको स्वामीके कर्तव्यकी विशेष छान-बीन करना उचित नहीं है। हम तो इतना ही समझना ठीक मानती हैं कि आप ही सब प्राणीमात्रके अतिप्रिय हैं, रक्षक हैं, और सबके आधार हैं, इसलिये सर्वोपदेशोंके स्थानभूत अति दुर्लभ और हमारे लिये परम सुलभ आपको छोड़कर अब और कहाँ-कहाँ पृथक्-पृथक् भाव करती फिरें। हम तो अब आपमें ही सर्वभावसे आत्मनिक्षेप करती हैं। आपकी ही सेवाको सर्वसेवा जानती हैं। यहाँ अन्याश्रय और अविश्वासका सर्वथा परित्याग है। श्रीगोपीजनोंका भगवान् (धर्मी) के सिवा अन्य किसी धर्मके साथ कोई सम्बन्ध नहीं था, यह बात मुक्तिस्कन्धमें भगवान्ने ही कही है—

> **ते नाधीतश्रुतिगणा नोपासितमहत्तमाः।**
> **अव्रतातप्ततपसो मत्सङ्गान्मामुपागताः॥**

सर्वसाधनरहित अनेक भक्तोंका निरूपण करते हुए उन्हींमें श्रीगोपीजनोंकी भी परिगणना की है, किन्तु उन सबसे श्रीगोपीजनोंका स्थान बहुत ऊँचा है। प्रपत्तिकी दृष्टिसे सत्सङ्ग भी साधन है, धर्मपरिग्रह है। 'सत्सङ्गेन हि दैतेयाः' (११।१२।३) इत्यादि श्लोकोंमें निर्दिष्ट प्रपन्नोंमें सत्संगका परिग्रह विद्यमान था, किन्तु श्रीगोपीजनोंमें भगवान्से अन्य सत्संगका लेश भी नहीं था। उनको तो भगवत्संगसे ही भगवत्प्राप्ति हुई है। अतएव श्रीगोपीजन ही पूर्ण प्रपत्तिके पूर्ण दृष्टान्त हैं।

जिस प्रकार श्रीगोपीजनोंने सर्वधर्मत्यागपुरःसर भगवान्का स्वीकार और आत्मनिक्षेप किया था उसी प्रकार भगवान्ने भी स्वधर्मत्यागपूर्वक श्रीगोपीजनोंका स्वीकार किया था। भगवान्की यह प्रारम्भकी प्रतिज्ञा है—

> **तस्मान्मच्छरणं गोष्ठं मन्नाथं मत्परिग्रहम्।**
> **गोपाये स्वात्मयोगेन सोऽयं मे व्रत आहितः॥**

और मध्यमें भी आपने आज्ञा की है कि 'मया परोक्षं भजता तिरोहितम् ।' और अन्यत्र भी कहा है—

ता मन्मनस्का मत्प्राणा मदर्थे त्यक्तलौकिकाः ।

सबसे विशेष तो यह है कि भगवान्‌का मुख्य धर्म आत्मारामता है, किन्तु भगवान्‌ने उसका भी परित्याग कर दिया और श्रीगोपीजनोंका स्वीकार किया—'आत्मारामोऽप्यरीरमत्' । यह भगवत्कृत भक्तस्वीकार आत्मनिक्षेप है ।

भगवान्‌को आत्मनिवेदन करके स्वामिनीवर्ग सर्वदाके लिये कृतकृत्य हो चुका था । अतएव वे समयका अतिवहन करनेके लिये भगवद्गुणगानादि करती रहती थीं । यह बात श्रीशुकब्रह्मने इस तरह कही है -

गोप्यः कृष्णे वनं याते तमनुद्रुतचेतसः ।
कृष्णलीलाः प्रगायन्त्यो निन्युर्दुःखेन वासरान् ॥

यहाँतक हमने यह प्रपत्तिका संक्षेपसे निरूपण किया है । भक्तिमें अनुग्रह है और प्रेमप्रकर्ष है । तथा प्रपत्तिमें भी अनुग्रह और प्रेमप्रकर्ष है । दोनोंमें भगवान् ही फल हैं । इस दृष्टिसे दोनों एक हैं, किन्तु केवल साधनाचरणका दोनोंमें भेद है । भक्तिमें साधनविशेषरूप धर्मविशेषका भी स्वीकार है; पर प्रपत्तिमें केवल धर्मी (भगवान्) का ही स्वीकार है, साधनानुष्ठानका नहीं ।

भक्तिमें आनुकूल्यका संकल्प और प्रातिकूल्यका वर्जन है, किन्तु प्रपत्तिमें इनका नियम नहीं है । कहीं दोनों हैं, कहीं एक है, और कहीं दोनों ही नहीं । उपालम्भ-लीला, और मानादिलीलाओंमें और भ्रमरगीतादिके समय प्रातिकूल्य ही आभासित होता है । यद्यपि प्रपत्ति और भक्ति दोनोंहीके विषयमें बहुत वक्तव्य रह गया है, तथापि लेखके बढ़ जानेके भयसे आज यहाँतक कहकर इस विषयको पूर्ण किया जाता है । हरिः ओं शम् ।

ज्ञानयोग

(लेखक—पं० श्रीविनायक नारायण जोशी 'साखरे महाराज')

शब्दशक्तेरचिन्त्यत्वाच्छब्दादेवापरोक्षधीः ।
सुषुप्तः पुरुषो यद्वच्छब्देनैवावबुध्यते ॥

'योग' शब्द सुनते ही श्रोताके मनमें सर्वप्रथम हठयोगकी कल्पना आती है । परन्तु 'योग' शब्दका अर्थ हठयोग नहीं है । 'योग' में 'युज्' धातु होनेसे चित्तको एकाग्र करना, जोड़ना, एकत्र होना इत्यादि इसके अनेक अर्थ होते हैं । साधकका जिससे सम्बन्ध होगा, उसी सम्बन्धके अनुसार उसकी साधनाका नाम प्राप्त होगा । यदि साधकका सम्बन्ध कर्मके साथ है तो वह कर्मयोग, भक्तिसे सम्बन्ध है तो वह भक्तियोग, और ज्ञानसे सम्बन्ध है तो वह ज्ञानयोग कहा जायगा ।

निष्काम कर्मयोग

स्वर्गादि फलकी इच्छासे यदि नित्य-नैमित्तिक कर्मोंसे सम्बन्ध है तो उस कर्मयोगसे मोक्षप्राप्ति नहीं होती, वे कर्म तो कर्ताको स्वर्गादि फल प्राप्त कराकर क्षीण हो जाते हैं । किन्तु वे ही नित्य-नैमित्तिक कर्म जब निष्काम बुद्धिसे अर्थात् ईश्वरार्पणबुद्धिसे किये जाते हैं तब वे चित्तशुद्धि करके मोक्ष प्राप्त कराते हैं और इसी कारण उन्हें निष्काम कर्मयोग कहते हैं ।

निष्काम कर्म क्या असम्भव है ?

किसी भी मनुष्यके लिये निष्काम कर्मका होना सम्भव नहीं; क्योंकि 'प्रयोजनमनुद्दिश्य न मन्दोऽपि प्रवर्तते'—(प्रयोजनके बिना कोई अदना काम भी नहीं होता ।) इस न्यायके अनुसार किसी भी मनुष्यमें फलकामनारहित किसी कर्मकी प्रवृत्ति नहीं हो सकती । स्वर्गादि फलकी इच्छा न करके ईश्वरार्पणबुद्धिसे कर्म करनेवाले पुरुषके मनमें यह कामना होती ही है कि ईश्वरके प्रसादसे मोक्षकी प्राप्ति हो; प्राप्तभोगैश्वर्यका परित्यागकर स्वदेशके कल्याणके लिये दिन-रात आन्दोलन करनेवाले पुरुषके मनमें स्वराज्य-प्राप्तिकी कामना होती ही है; पितरोंकी कष्टप्रद सेवा करनेवाले सुपुत्रको यह कामना होती ही है कि इन पितरोंकी सेवा करनेसे जो पुण्य प्राप्त होगा, उससे उत्तम लोककी प्राप्ति हो । तब निष्काम कर्म क्या हुआ यह प्रश्न रह ही जाता है ।

निष्काम कर्मकी सम्भवनीयता

कोई भी कर्म कामनारहित नहीं होता, यह बात सत्य है। तथापि वेदोंमें जिन-जिन कर्मोंका लौकिक फल कहा गया है, उन-उन फलोंकी कामनासे जब कर्मारम्भ किया जाता है तब उस कर्मको सकाम कर्म कहते हैं। और लौकिक कर्मफलकी इच्छा न कर केवल मोक्षकी कामनासे, ईश्वरार्पणबुद्धिसे जब कर्म किया जाता है तब उस मोक्षकी कामनाको 'कामना' नहीं कहते, ऐसी शास्त्रमर्यादा है। यदि कोई यह कहे कि ऐसी शास्त्रमर्यादा क्यों है तो इसका कारण यह है कि मोक्षका स्वरूप कूटस्थात्मरूप है। आत्मरूप मोक्ष जीवोंको नित्य प्राप्त है। मोक्ष नित्य प्राप्त होनेके कारण ही आत्मप्राप्तिकी कामना भ्रमरूप है। कर्णको कौन्तेयत्व प्राप्त होनेकी कामना भ्रमरूप थी; क्योंकि वह तो स्वतःसिद्ध कौन्तेय (कुन्तीका पुत्र) था। रज्जुसर्प भ्रमरूप होनेके कारण वह सर्प नहीं है। उसी तरह आत्मा मोक्षरूप होनेके कारण मोक्ष-कामना कामना नहीं और इस कारण मोक्ष-कामनासे किये हुए कर्मको निष्काम कर्म कह सकते हैं। जीवन्मुक्त पुरुषके अन्तःकरणमें प्रारब्धवश उत्पन्न होनेवाली उपदेश करनेकी कामना कामना नहीं, इस कारण श्रीकृष्ण अथवा अन्य जीवन्मुक्त पुरुषोंके किये हुए उपदेशादि सब कर्म निष्काम हैं। अतएव मुमुक्षुद्वारा मोक्षेच्छासे किया हुआ कर्म भी निष्काम ही होता है। श्रीविद्यारण्यस्वामीने पञ्चदशीके छठे प्रकरणमें पुरुषकी इच्छाको काम कब कहते हैं, इसका निर्णय करते हुए लिखा है—

> **अहङ्कारचिदात्मानावेकीकृत्याविवेकतः।**
> **इदं मे स्यादिदं मे स्यादितीच्छाः कामशब्दिताः॥२६१॥**
> **अप्रवेश्य चिदात्मानं पृथक् पश्यन्नहङ्कृतिम्।**
> **इच्छंस्तु कोटिवस्तूनि न बाधो ग्रन्थिभेदतः॥२६२॥**

इसका भावार्थ यह है कि 'शुद्ध चैतन्यरूप आत्मा और अहङ्कार वास्तवमें एक दूसरेसे भिन्न हैं: अविवेकके कारण ये एक ही हैं; ऐसा निश्चय करके मुझे अमुक-अमुक वस्तु चाहिये, ऐसी इच्छा (जीव) करता है। ऐसी इच्छाको काम कहते हैं। आत्मा और अन्तःकरणका भेद मालूम हो जानेपर यदि ज्ञानी करोड़ों वस्तुओंकी भी इच्छा करे तो ग्रन्थिभेद हो चुकनेके कारण उसमें कोई हर्ज नहीं। क्योंकि उस इच्छाको काम नहीं कहा जा सकता।'

दूसरे, रत्नादि पाषाण ही हैं; किन्तु उन्हें कोई पाषाण नहीं कहता; इसी तरह मृतकका अग्निसंस्कार करते समय घड़ा फोड़नेके लिये जो छोटा-सा पत्थर लिया जाता है, वह वास्तवमें होता तो पाषाण ही है, किन्तु उसे पाषाण न कहकर 'अश्मा' कहनेकी श्रेष्ठ लोगोंकी रूढ़ि है। अतएव कोई भी कर्म सकाम होनेपर भी उपर्युक्त कारणोंसे मोक्षकी कामनासे किये हुए कर्मको निष्काम कर्म कहनेकी शास्त्रोंकी प्रथा है। अतएव निष्काम कर्मयोग सम्भव है।

भक्तियोग

निष्काम कर्मयोगके विषयमें जो ऊपर विचार किया गया, उसीके अन्दर भक्तियोग भी है। नामस्मरण, चिन्तन, ध्यान, धारणारूप जो भक्ति है, वह भी एक मानसिक कर्म ही है। इसी कारण वह निष्काम कर्मयोगके अन्तर्भूत है। जिस तरह निष्काम कर्म अन्तःकरणकी शुद्धिका हेतु है, उसी तरह ईश्वरभक्ति अन्तःकरणकी स्थिरताका हेतु है। जब अन्तःकरणकी शुद्धि और स्थिरता होती है तब आचार्यद्वारा महावाक्यका उपदेश लेनेपर जीव-ब्रह्मैक्य-फलरूप ज्ञान उत्पन्न होता है। यद्यपि महावाक्य सुननेसे शब्दशक्तिसे ही ब्रह्मात्मैक्य-ज्ञान उत्पन्न होता है, तथापि अन्तःकरण यदि शुद्ध और निश्चल न हो तो उस ज्ञानसे मोक्षरूप परमानन्दकी प्राप्ति नहीं हो सकती। अतएव सर्वप्रथम मुमुक्षुको निष्काम कर्मयोग और भक्तियोग दोनोंका अनुष्ठान करनेकी आवश्यकता है।

अन्तःकरणकी शुद्धि और निश्चलता प्राप्त होनेके बाद जीव-ब्रह्मैक्य-ज्ञानकी प्राप्तिके लिये—

> **तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत्**
> **समित्पाणिः श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठम्।**

इस वेदाज्ञाके अनुसार मुमुक्षुको हाथमें समिध लेकर श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ आचार्यकी शरणमें जाना चाहिये।

मुमुक्षुके शरणमें जानेपर ब्रह्मनिष्ठ गुरु शिष्यको 'तत्त्वमसि' महावाक्यका उपदेश करते हैं। इस वाक्यमें 'तत्' पदका अर्थ है ईश्वर और 'त्वं' पदका अर्थ है जीव। इन दोनों पदोंके अर्थको लेकर 'असि' पदसे उनका एकत्व मानें तो अल्पज्ञ अल्पशक्ति जीव और सर्वज्ञ सर्वशक्ति ईश्वरका ऐक्य होना सम्भव नहीं। किन्तु जब पदोंका अर्थ लेनेपर वाक्यार्थ अनुभवके विरुद्ध होता है तब लक्षणासे पदोंके अर्थको ग्रहणकर शुद्ध ब्रह्मके साथ कूटस्थरूप

शुद्ध जीवका एकत्व मान लें। इससे मुमुक्षुको श्रवण-कालमें जो आपाततः जीव-ब्रह्मात्मैक्यका विश्वास हुआ रहता है, वह दृढ़ हो जाता है। अतएव महावाक्यके श्रवणसे जो ब्रह्मके आत्मत्वसे ज्ञान प्रत्यक्ष होता है उस ज्ञानसे मुमुक्षु संसारमुक्त होकर ब्रह्मरूप परमानन्दको प्राप्त होता है अर्थात् परमानन्दरूप हो जाता है।

शंका—यहाँपर यह शंका हो सकती है कि यदि हम यह मान लें कि 'तत्त्वमसि' आदि महावाक्योंसे ही ब्रह्मापरोक्ष ज्ञान हो जाता है, तब 'यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह' इत्यादि वेदवाक्योंसे विरोध होता है। वाणी परमात्माके स्वरूपका प्रतिपादन करती हुई, परमात्मस्वरूपको न पहुँचकर मनके साथ वापस आ जाती है अर्थात् वाणीसे परमात्माका वर्णन होना सम्भव नहीं। इसी तरह 'यद् वाचानभ्युदितं येन वागभ्युद्यते तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि'—केनके प्रथम खण्डमें कहा गया है। वाणीके उपादानभूत स्वप्रकाशमान परमात्माका प्रकाश अर्थात् ज्ञान लेकर शब्दके स्थानमें जड पदार्थको प्रकाशित करनेकी शक्ति प्राप्त हुई है। दीपकके स्थानमें जड पदार्थ प्रकाशित करनेकी शक्ति जैसे दीपोपादानभूत अग्निकी है, वैसे ही शब्दके स्थानमें पदार्थ-प्रकाशनकी शक्ति शब्दोपादानभूत स्वप्रकाशमान अर्थात् ज्ञानरूप परमात्माकी है। जब ऐसी बात है तब—

येनेदं जानते सर्वं तत्केनान्येन जानताम्।

(पं० प्र० ३। १७)

अर्थात् जिसके योगसे सब प्रकाशित होता है उस ब्रह्मको ब्रह्मके अतिरिक्त जड पदार्थोंके द्वारा क्या प्रकाशित किया जा सकता है? कदापि नहीं। श्रीज्ञानेश्वर महाराजजी कहते हैं—

सूर्याचेनि प्रकाशे। जे कांहीं जड आभासे॥
तेणें तो गिवसे। सूर्यु कायी?

(अ० प्र० ५ ओ० १४)

अर्थात् सूर्यके प्रकाशसे जो सब जड पदार्थ प्रकाशित होते हैं, उन जड पदार्थोंसे क्या सूर्य प्रकाशित किया जा सकता है? कभी नहीं।

इस सम्पूर्ण विवेचनसे यह मालूम हुआ कि लौकिक शब्दोंसे तो नहीं, परन्तु वैदिक शब्दोंसे भी ब्रह्मज्ञान होना सम्भव नहीं। तब तो वैदिक शब्द 'सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म' इत्यादि साधारण वाक्य हों अथवा 'तत्त्वमसि' आदि महावाक्य हों, एकदम शब्दोंसे ब्रह्मज्ञान होना सम्भव नहीं, ऐसा सिद्ध होता है। किन्तु आप कहते हैं कि आचार्यद्वारा तत्त्वमसि आदि वेदवाक्योंसे मुमुक्षुको ब्रह्मका अपरोक्ष ज्ञान हो जाता है। यह कैसे?

समाधान—किसी मनुष्यको यदि अपने मुँहके होनेकी बातपर विश्वास हो जाय तो भी उसे स्वयं अपना ही मुँह आरसी आदि उपाधियोंके बिना कभी नहीं दिखायी दे सकता। अथवा चक्षुरिन्द्रियसे जो अग्राह्य अत्यन्त सूक्ष्म जन्तु है, उसका ज्ञान सूक्ष्मपदार्थदर्शक दूरबीनके बिना होना सम्भव नहीं। दूरबीनकी सहायतासे उस सूक्ष्म जन्तु-का औपाधिक स्थूलत्व मालूम कर उसका ज्ञान प्राप्त किया जाता है। दृश्य पदार्थोंके विषयमें यह बात सबको मालूम है। ब्रह्म—आत्मा तो निरवयव, अरूप, निर्गुण है, इस कारण आरसी अथवा दूरबीनकी सहायतासे किसी भी इन्द्रियके द्वारा उसका ग्राह्य होना सम्भव नहीं। पञ्च-ज्ञानेन्द्रियाँ तो अपने-अपने उपादानभूत आकाशादिके गुणोंका अर्थात् केवल शब्दादि विषयोंका ज्ञान कराती हैं। आत्मा निर्गुण है, अतएव किसी भी ज्ञानेन्द्रियसे उसका ज्ञान नहीं हो सकता। इन्द्रियोंके सन्निकट होनेपर किसी पदार्थका प्रत्यक्ष ज्ञान होता है, ऐसा नैयायिक मानते हैं। परन्तु कुछ पदार्थोंका 'दशमस्त्वमसि' के अनुसार शब्दोंसे ही प्रत्यक्ष ज्ञान होता है। इन्द्रियके सान्निध्यके द्वारा अथवा शब्दद्वारा अन्तःकरणकी वृत्ति ज्ञेयपरसे अज्ञानके आवरणको दूर करती है और अन्तःकरणस्थित आत्म-चैतन्यका आभास उस-उस आत्मभिन्न जड पदार्थको प्रकाशित करता है अर्थात् आवरणका नाश हो जानेके बाद अन्तःकरणकी वृत्ति ज्ञेय पदार्थके आकारकी हो जाती है। उसीके साथ वृत्तिमें आया हुआ आत्मज्ञानका आभास ही उस पदार्थके आकारका हो जाता है, जिससे उस पदार्थ-का ज्ञान होता है, ऐसा कहते हैं।

शंका—हाँ, यह तो हम समझ गये कि जड पदार्थका ज्ञान अन्तःकरणकी वृत्तिसे होता है। परन्तु आत्माका ज्ञान इन्द्रियों अथवा शब्दकी सहायतासे होना कैसे सम्भव है?

समाधान—मुख्य शंकाका समाधान समझनेके लिये अन्तःकरणकी जैसी भूमि तैयार होनी चाहिये, वैसी तैयार होनेके लिये ही जड पदार्थके ज्ञानकी प्रक्रिया ऊपर कही गयी है। उसमें मुख्य रहस्य यह है कि आत्मभिन्न जड पदार्थको वृत्तिसे व्यापकर आभासके तदाकार हुए बिना

जड पदार्थका ज्ञान होना सम्भव नहीं। अन्तःकरणकी वृत्ति जो पदार्थमें व्याप्त होती है, उसे वृत्तिव्याप्ति कहते हैं। और अन्तःकरणकी वृत्तिमें जो चिदाभास रहता है उसे शास्त्रकी भाषामें 'फल' कहते हैं। उस आभासकी जड पदार्थमें जो व्याप्ति है, उसे फलव्याप्ति कहते हैं। कहनेका तात्पर्य, जड पदार्थका ज्ञान होनेके लिये वृत्तिव्याप्ति और फलव्याप्तिकी आवश्यकता है। इन दोनों व्याप्तियोंके बिना जड पदार्थका ज्ञान होना सम्भव नहीं। परन्तु ब्रह्म—आत्मा जड नहीं है, स्वप्रकाशमान है तथा उसके ऊपर अनादि अविद्याका आवरण है। अब अन्तःकरणकी वृत्तिके द्वारा उस आवरणके नष्ट होनेपर अर्थात् पूर्वोक्त निष्काम कर्म और निष्काम भक्तियोगके द्वारा शुद्ध और स्थिर हुए अन्तःकरणमें, अन्तःकरणस्थित ब्रह्मात्मचैतन्यकी सच्चिदानन्दरूपसे सहज अभिव्यक्ति होती है। इसीको ब्रह्मापरोक्ष ज्ञान कहते हैं। प्रकाशमान सूर्य जब बादलोंसे आच्छादित रहता है तब यथार्थरूपमें नहीं दिखायी पड़ता। बादलके कारण सूर्यदर्शन नहीं होता, यह सूर्यके ही सामान्य प्रकाशसे मालूम होता है; परन्तु बादलके आच्छादनके द्वारा सूर्यके यथार्थ स्वरूपका भान नहीं होता। हवा चलनेसे वे बादल जब दूर हो जाते हैं तब सूर्यका स्पष्ट दर्शन होता है। उस समय लोक-व्यवहारमें यह कहा जाता है कि हवाने सूर्यदर्शन करा दिया। किन्तु वस्तुतः हवाने केवल बादलोंको दूर किया, सूर्यको तैयार नहीं किया। श्रीज्ञानेश्वर महाराजने गीताके १८ वें अध्यायके ५५ वें श्लोककी व्याख्यामें दो-तीन दृष्टान्त देकर इसी सिद्धान्तको बतलाया है—

वारा आभाळचि फेडी। वांचूनि सूर्यातें न घडी।
कां हातु बावुळी धाडी। तोय न करी ॥ १२३१ ॥

तैसा आत्मदर्शनीं आडलु। असे अविद्येचा जो मलु।
तो शास्त्र नाशी येरु निर्मलु। मी प्रकाशे स्वयें ॥ १२३२ ॥

म्हणौनि आघवींचि शास्त्रें। अविद्या विनाशाचीं पात्रें।
वांचोनि न होती स्वतंत्रें। आत्मबोधीं ॥ १२३३ ॥

अर्थात् हवा बादलोंके आवरणमात्रको दूर करती है। सूर्यको तैयार नहीं करती। अथवा पानीपर जमी हुई काईको एक किनारे कर देती है, वह पानीको तैयार नहीं करती, पानी तो काईके नीचे रहता है।

इसी प्रकार स्वप्रकाशानन्द आत्माका ज्ञान होनेमें प्रतिबन्धक जो अविद्याका मल है, उस मलका नाश शास्त्र करते हैं। हे अर्जुन! उस मलका नाश होनेके बाद अत्यन्त निर्मल अन्तःकरणमें स्वप्रकाशमान परमात्मा स्वतः ही अभिव्यक्त होता है। अर्जुन! सब शास्त्र केवल अविद्याका ही नाश करनेवाले हैं। यथार्थ आत्मबोध करा देना शास्त्रके हाथकी बात नहीं है।

इसी उद्देश्यसे समन्वयाधिकरणमें—

अविद्याकल्पितभेदनिवृत्तिपरत्वाच्छास्त्रस्य। न हि शास्त्रमिदन्तया विषयभूतं ब्रह्म प्रतिपिपादयिषति किं तर्हि? प्रत्यगात्मत्वेनाविषयतया प्रतिपादयदविद्याकल्पितं वेद्यवेदितृवेदनादिभेदमपनयति।

—ऐसा कहा गया है। इसका अर्थ है कि ऋग्वेदादि शास्त्र सच्चिदानन्द ब्रह्मको 'इदंत्वसे' अर्थात् अङ्गुलीनिर्देश करके जिज्ञासुको नहीं दिखाते कि यह ब्रह्म है। जीवके लिये आत्मरूप अविषय होनेसे ब्रह्मके प्रति उसमें अविद्याकल्पित वेद्यवेदितृवेदनादि भेद उत्पन्न हो जाते हैं जिससे वह ब्रह्मसे दूर हो जाता है, इसलिये शास्त्र केवल अविद्याकल्पित मिथ्या भेद-प्रतीतिका नाशभर करते हैं। कल्पित भेद निवृत्त हो जानेपर महावाक्यके श्रवणसे स्वप्रकाशमान ब्रह्म आत्मत्वसे अन्तःकरणमें अभिव्यक्त होता है। इसीका नाम ब्रह्मापरोक्ष ज्ञान है।

इस सम्पूर्ण विवेचनसे ऐसा मालूम होता है कि क्या वेदवाक्य अथवा क्या अन्य शास्त्र, किसीके द्वारा साक्षात् आत्मज्ञान होना सम्भव नहीं। तब शास्त्रोंका उपयोग क्या है? ऐसा यदि कोई कहे तो इसका उत्तर यह है कि यद्यपि ब्रह्म स्वप्रकाशमान है, सब जीवोंका आत्मा है, उसीके ज्ञानके आश्रयपर सब लौकिक और वैदिक व्यवहार चलते हैं, फिर भी जीवोंके अन्दर सच्चिदानन्दब्रह्मरूप आत्मा है, ऐसा ज्ञान नहीं होता; अतएव यह मानना होगा कि स्वप्रकाशानन्द आत्माके ऊपर अविद्याका आवरण है। उस आवरणका नाश गुरुद्वारा वेदान्तमहावाक्य सुननेसे ही होता है, दूसरे किसी उपायसे नहीं होता। इसी कारण उपनिषदोंका ऐसा सिद्धान्त है कि आचार्यद्वारा महावाक्य सुननेसे ब्रह्मात्मैक्य अपरोक्ष ज्ञान होता है। अवश्य ही वेदवाक्य ब्रह्मको अङ्गुलीनिर्देश करके सामने दिखा नहीं देते। इसी अर्थमें 'यतो वाचो निवर्तन्ते' आदि श्रुतिने कहा है। परन्तु अन्तःकरण यदि अत्यन्त शुद्ध हो तो वेदान्तमहावाक्यके द्वारा उसमें ब्रह्मस्वरूपकी अभिव्यक्ति

होती है। इसीका 'दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या' (तीव्र बुद्धिसे देखा जाता है), 'मनसैवेदमाप्तव्यम्' (मनसे प्राप्त होता है), आदिके द्वारा श्रुतिने प्रतिपादन किया है। यही तुम्हारी शंकाका समाधान है।

इन सब बातोंका मतलब यह है कि मुमुक्षुको आत्मज्ञान प्राप्त करनेके लिये कुछ करनेकी आवश्यकता नहीं होती, आत्मा तो प्रतिक्षण अन्तःकरणमें अभिव्यक्त है। परन्तु बुद्धिके अन्दर भेदकी सत्यताका निश्चय है। इस प्रतिबन्धके कारण जीवको स्वच्छ आत्माका ज्ञान नहीं। जबतक उस स्वच्छ आत्माका ज्ञान नहीं होता, तबतक जीवके संसारसे मुक्त होनेकी सम्भावना नहीं। इस कारण भगवान् शंकराचार्यने गीताके १८ वें अध्यायके ५० वें श्लोककी व्याख्याके अन्तमें—

तस्मात् ज्ञाने यत्नो न कर्तव्यः किं त्वनात्मबुद्धिनिवृत्तावेव, तस्मात् ज्ञाननिष्ठा सुसम्पाद्या।

—कहकर यह बतलाया है कि निष्काम कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगादि योग, ध्यानादि अनन्त योग इत्यादि सब तरहके योग ज्ञानयोगके ही अंग हैं। इन अंगोंकी सहायतासे आत्मस्वरूप ज्ञानके प्रतिबन्धक अज्ञानावरणको दूर करना चाहिये और गुरुद्वारा प्राप्त महावाक्यकी सहायतासे ब्रह्मका अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त करना चाहिये और मुक्त होना चाहिये। यही वैदिक शब्दोंद्वारा अपरोक्ष ज्ञानोत्पत्तिकी प्रक्रिया है जो संक्षेपसे यहाँ कही गयी है।

सम्पूर्ण योग

(लेखक—पं० श्रीपाद दामोदर सातवलेकर)

प्राचीन ऋषि-मुनियोंद्वारा जो धर्म मानवजातिके उद्धारके लिये प्रकाशित हुआ, उसमें 'योगसाधन' को प्रधान स्थान प्राप्त है। यदि मानवधर्मसे योगसाधनको पूर्णतया हटा दिया जाय तो फिर उसमें कोई विशेष महत्त्वकी बात ही नहीं रह जायगी। योगसाधनका ऐसा महत्त्व अपने सनातन वैदिक धर्ममें बताया गया है।

अगर अपनी भाषाका निरीक्षण किया जाय तो उसमें भी योगकी सार्वत्रिक उपयोगिताका पता लगता है। भाषामें 'प्रयोग, संयोग, वियोग, नियोग, अभियोग, अतियोग, सुयोग, उद्योग, अभियोग, प्रतियोग, उपयोग' इत्यादि अनेक शब्द प्रयोगमें आते हैं। ये सब भी 'योग' ही हैं। यदि इन योगोंका उपयोग भाषामें न किया जाय तो भाषा कितनी अधूरी हो जायगी, इसका ज्ञान प्रत्येक भाषाभाषीको सहजमें ही हो सकता है। भाषामें योगका यह सार्वत्रिक प्रयोग सिद्ध करता है कि भाषाकी पूर्णताके लिये 'योग' की अत्यन्त आवश्यकता है।

भाषा क्या है? भाषा आत्माका ही प्रकाश है। आत्मा बुद्धिके साथ युक्त होकर अपने जो भाव प्रकट करता है, वही भाषा है। अर्थात् भाषा आत्माका भाव है अथवा प्रभाव है। और वह पूर्वोक्त योगोंके बिना प्रकट नहीं हो सकता। इसीलिये कहा जाता है कि आत्माका प्रकाश प्रकट होनेके लिये 'योग' की आवश्यकता है।

आयुर्वेदकमें औषध-योजनाको 'योग' कहते हैं। ज्योतिषशास्त्रमें ग्रहोंके योगको भी 'योग' कहा जाता है। गणितशास्त्रमें भी 'योग' है। इस तरह देखा जाय तो योगके बिना कोई शास्त्र नहीं है, यह बात स्पष्ट हो जायगी। योगकी व्यापकता यहाँतक है कि 'वियोग' में भी 'योग' की आवश्यकता है, फिर 'संयोग' में आवश्यकता है—यह कहनेकी तो आवश्यकता ही क्या है?

इस तरह भारतीय ऋषि-मुनियों तथा तपस्वियोंने योगका मानवजीवनके साथ अटूट सम्बन्ध देखा और अनुभव भी किया। इस समयमें भी प्रत्येक व्यक्तिको इस सम्बन्धका अनुभव करना चाहिये।

सभी शास्त्रोंमें 'योग' कहा गया है। पातञ्जल योगदर्शनमें 'योगसाधन' का ही विचार किया गया है; कपिलमुनिके सांख्यदर्शनने भी 'सांख्ययोग' कहा है; पूर्वमीमांसामें 'कर्मयोग' कहा है; उत्तरमीमांसामें 'ब्रह्मयोग' है; श्रीमद्भागवतादि पुराणोंमें भक्तियोग है।

इस तरह अनेक ग्रन्थकार इस योगतत्त्वका विवेचन करनेमें ही प्रवृत्त हुए दीखते हैं। अतः हम कह सकते हैं कि सब आर्यशास्त्रोंका एकमात्र उद्देश्य यही है कि धर्म-जिज्ञासुओंके मनमें इस योगतत्त्वको स्थिर कर दिया जाय।

इतना प्रयत्न होनेपर तो हम सब सनातनधर्मियोंके मनमें योगकी प्रवृत्ति होनी चाहिये; परन्तु ऐसा देखा नहीं जाता। बिरले ही कोई योगसाधनमें लगते हैं; बाकी लोग वैसे ही कोरे रह जाते हैं जैसे योगके प्रचारके लिये कोई प्रयत्न ही न हुआ हो। ऐसा क्यों? इस प्रश्नका विचार करनेका समय आ गया है। जो लोग धार्मिक हैं, उन्हें इसका विशेष विचार करना चाहिये।

हमारे विचारमें इसका मुख्य कारण है 'सम्पूर्ण योगकी अवहेलना और अपूर्ण योगकी ओर अधिक झुकाव।' प्रायः लोग समझते हैं कि भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, हठयोग, लययोग, ध्यानयोग आदि सब योग एक-दूसरेसे पृथक् हैं और एकका दूसरेके साथ कोई सम्बन्ध नहीं है। यह विचार इतना दृढ़ हो गया है कि योगमार्गका अनुसरण करनेवाले साधक भी अपने-आपको दूसरोंसे पृथक् समझते हैं, अर्थात् भक्तिमार्गी लोग अपने-आपको हठयोगियोंसे पृथक् मानते हैं। इसी तरह ज्ञानमार्गियोंका कर्ममार्गियोंसे विरोध है और यह विरोध ग्रन्थोंमें भी स्पष्ट दिखायी देता है।

क्या भक्ति, ज्ञान, कर्म आदि परस्परविरोधी मार्ग हैं? क्या दूसरे मार्गका स्पर्श भी न कर केवल भक्ति, केवल कर्म अथवा केवल ज्ञानका अनुष्ठान होना सम्भव है? हमारे विचारसे सम्भव नहीं है। परन्तु कर्ममार्ग, ज्ञानमार्ग और भक्तिमार्गका परस्पर विरोध भाष्यकारोंने भी मान लिया है। और ऐसा भी मानने लगे हैं कि ये सब मार्ग एक ही केन्द्रबिन्दुको प्राप्त होनेवाले हैं; फिर भी ये परस्पर भिन्न हैं।

यदि ये सब मार्ग भिन्न-भिन्न हैं तो यह निश्चित है कि इनमेंसे कोई मार्ग 'सम्पूर्ण' नहीं है। जो योग 'सम्पूर्ण' होगा, वह किसीसे भी भिन्न नहीं हो सकता।

हठयोगी कहते हैं कि हम आसन-प्राणायामादिके अभ्यासके द्वारा प्राण स्थिर करते हैं और चित्तकी एकाग्रता साधते हैं; ज्ञानयोगी कहते हैं कि हम विशेष मननादि साधनसे स्थिरताका साधन करते हैं; कर्मयोगी कहते हैं कि हम कर्म करनेमें ही अपना जीवन समर्पित कर देते हैं; भक्त कहते हैं कि हम नाम-स्मरण आदि करते हैं। इस तरह प्रत्येक साधक अपने मार्गको दूसरोंसे पृथक् समझता है। इसका फल यह होता है कि हठयोगी आसनोंसे शरीर और प्राणायामके द्वारा प्राणोंपर विजय प्राप्त करता है; ज्ञानयोगी मननके द्वारा मनपर अच्छे संस्कार जमाता है; कर्मयोगी कर्मेन्द्रियोंसे प्रयत्न करता है और भक्तिमार्गी नामस्मरण आदिमें ही लगा रहता है। इनमेंसे एक शरीरका आश्रय करता है, दूसरा प्राणपर निर्भर करता है, तीसरा मनका उपयोग करता है, चौथा कर्मेन्द्रियोंका उपयोग करता है और पाँचवाँ स्मरणशक्तिका आश्रय लेता है। इस तरह इनमेंसे एक भी सम्पूर्ण मानवशक्तियोंका उपयोग नहीं करता। हर एक प्रकारका साधक एक-एक शक्तिका उपयोग करता है और इसीलिये अपने-आपको दूसरेसे पृथक् अनुभव करता है तथा इस पृथक्त्वमें उसे अपूर्णताका भी अनुभव होता है।

मनुष्यके पास आत्मा, बुद्धि, मन, प्राण, इन्द्रियाँ, पञ्चभूत आदि अनेक पदार्थ हैं। इन सबका एक साथ योग होनेपर ही 'सम्पूर्ण योग' हो सकता है। जो यह कहते हैं कि हम केवल प्राणोंका साधन करते हैं, अथवा केवल अपने आत्माको ही परमात्माके साथ मिलाते हैं, वे अंशका योग करते हैं, उनके सम्पूर्ण अङ्गोंके साथ योग नहीं होता। अतः वे अपूर्ण योग करते हैं और इसलिये पृथक्त्वका अनुभव करते हैं।

वस्तुतः देखा जाय तो केवल एक ही शक्तिका प्रयोग करना असम्भव है। अर्थात् हठयोगी जो यह कहते हैं कि हम आसन-प्राणायाम आदिके द्वारा केवल शरीरावयव और प्राणका ही अनुष्ठान करते हैं, वे गलती करते हैं। आत्मा, बुद्धि, मन, प्राण, इन्द्रिय, पञ्चभूत आदि सबका उपयोग किये बिना न हठयोगका अनुष्ठान हो सकता है और न अन्य योगोंका। थोड़ा-सा विचार करनेपर यह स्पष्ट तौरपर मालूम हो जायगा कि प्रत्येक योगमें सब साधनोंका न्यूनाधिक उपयोग होता ही है; परन्तु साधक यह अनुभव नहीं करता कि मेरे अनुष्ठानमें 'सम्पूर्ण योग' का अनुष्ठान हो रहा है, बल्कि भ्रमसे यह मानता है कि मेरा साधन-मार्ग दूसरोंके साधन-मार्गसे भिन्न है, पृथक् है। जो इस भ्रममें ही मस्त रहते हैं वे 'सम्पूर्ण योग' के लाभसे वञ्चित रह जाते हैं और अपूर्णताका अनुभव करते हैं। इतना ही नहीं, ऐसे ही लोग साधनमार्गोंके आपसी झगड़ेके

हेतु बनते हैं और इस तरह योगका सर्वव्यापक उन्नतिका साधन प्राप्त होनेपर भी वे उसके सम्पूर्ण लाभसे वञ्चित रह जाते हैं।

बहुत-से साधक यह समझते हैं कि योगकी सिद्धि आत्माका परमात्माके साथ मिलाप हो जाना है; अर्थात् वे यह समझते हैं कि हमारे मन, बुद्धि, प्राण, इन्द्रिय और पञ्चभूत आदिका परमात्माके साथ योग नहीं होता है। यही 'अपूर्ण योग' अथवा 'सम्पूर्ण योगका अपूर्ण ज्ञान' है और यही बहुत बड़ा घात करनेवाला है तथा नाश कर रहा है। ऋषि-मुनियोंने तो हमें सम्पूर्ण योगसाधन दिया, परन्तु उसे हमने ग्रहण नहीं किया, केवल उसके एक-एक अंशको लेकर ही हम आपसमें झगड़ रहे हैं और इसीलिये योगसाधनके सम्पूर्ण लाभसे वञ्चित हो रहे हैं।

साधकोंको यह समझ लेना चाहिये कि जबतक वे इस अपूर्ण साधनमें विचरते रहेंगे तबतक उनको पूर्णत्वका अनुभव नहीं होगा। अब प्रश्न यह होता है कि 'सम्पूर्ण योग' का लक्षण क्या है और उसका साधन कैसे करना चाहिये?

जिस योगमें एक ही साथ सम्पूर्ण मानवी शक्तियोंका योग परमात्माकी सम्पूर्ण शक्तियोंके साथ होता है वह 'सम्पूर्ण योग' है और वह स्वरूपज्ञान होनेके बाद ही हो सकता है।

यहाँ सहज ही यह प्रश्न पाठक कर सकते हैं कि परमात्माकी और जीवात्माकी शक्तियाँ कौन-सी हैं? गीतामें श्रीभगवान् कहते हैं—

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च।
अहङ्कार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा॥
अपरेयमितस्त्वन्यां प्रकृतिं विद्धि मे पराम्।
जीवभूतां महाबाहो ययेदं धार्यते जगत्॥

(७। ४-५)

पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, मन, बुद्धि, अहंकार यह आठ प्रकारकी अपरा प्रकृति और नवीं जीवरूपी परा प्रकृति है। अर्थात् यह नौ प्रकारकी ईश्वरकी प्रकृति है। क्या यह नौ प्रकारकी प्रकृति जीवके पास नहीं है? क्या पञ्चभूत, मन, बुद्धि, अहंकार तथा जीवनकला मनुष्यके पास नहीं है? है, अवश्य है। इससे यह सिद्ध होता है कि जो नौ शक्तियाँ परमेश्वरके पास हैं, वे ही मनुष्यके पास भी हैं। फिर मनुष्य केवल एक ही शक्तिका योग क्यों करता है? परमात्माकी सम्पूर्ण शक्तियोंके साथ अपनी सम्पूर्ण शक्तियोंका योग क्यों नहीं करता? विचार करनेपर यह मालूम होता है कि मनुष्य ऐसा अवश्य कर सकता है। तब इस तरहका 'सम्पूर्ण योग' कैसे किया जाय, इसीका अब विचार करें।

साधकको पहले यह विचार करना चाहिये कि ईश्वरकी प्रकृतिमें जो नौ तत्त्व हैं, वे ही हमारे अन्दर भी हैं। परमेश्वरकी प्रकृति इस समूचे विश्वमें पूर्णतया व्याप्त है, कोई स्थान उससे रिक्त नहीं। इसी कारण ईश्वरको 'सर्व', 'विश्व' कहते हैं। (विश्वं विष्णुः। पुरुष एवेदं सर्वम्।) जब परमेश्वर 'सर्व' है तब यह सब रूप उसीका रूप हुआ, जिसके अन्दर साधक भी हैं। इस तरह साधकको अपने-आपको महासागरके अन्दरके एक जलबिन्दुके समान समझना चाहिये। जो तत्त्व सम्पूर्ण महासागरमें है वही एक जलबिन्दुमें भी है। इसी तरह जो नौ तत्त्व ईश-प्रकृतिमें हैं, वही साधककी प्रकृतिमें भी हैं और ईश्वरकी महती प्रकृतिमें साधककी अल्प प्रकृति सम्मिलित है। महासागर प्रभु है और साधक उसीका एक बिन्दुरूप। इस भावनामें साधकको स्थिर होना चाहिये। और यह विचार करके देखना चाहिये कि अपने पृथ्वी-तत्त्वके साथ ईश्वरकी प्रकृतिका पृथ्वी-तत्त्व मिला है या नहीं, गन्धसे पृथ्वी-तत्त्वका ज्ञान होता है। क्या कोई ऐसा स्थान है जहाँ गन्ध न हो? अपने शरीरमें गन्धवती पृथ्वी है, वैसे ही सम्पूर्ण विश्वमें भी है। क्या अपने शरीरकी गन्धवती पृथ्वी विश्वरूपी ब्रह्माण्डकी ईश-प्रकृतिसे पृथक् है? पृथक् कहाँसे हो सकती है? गन्धमें गन्ध मिला हुआ है। इसी तरह अपने शरीरके जल, तेज, वायु, आकाश आदि तत्त्वोंके साथ विश्वप्रकृतिके ये तत्त्व कैसे मिले हुए हैं, इसका अनुभव करे। विवेकपूर्वक यह निश्चय करना चाहिये और इसका अनुभव करना चाहिये कि ईशके विश्वव्यापक शरीरसे मेरा शरीर पृथक् नहीं है। जैसे कपड़ेमें सूतका भाग है वैसे ही उस प्रभुमें मैं हूँ। न मैं उससे पृथक् हूँ और न वह मुझसे पृथक् है।

जबतक मनमें ऐसा निश्चय न हो जाय तबतक बार-बार विचार करके ऐसा अनुभव करनेकी चेष्टा करनी चाहिये। और यह बात जाननी चाहिये कि किस तरह अपनी प्रकृति ईश्वरकी प्रकृतिके साथ मिली हुई है। जब यह अनुभूति होगी तभी यह ज्ञान प्राप्त होगा कि अपनी प्रकृतिका सम्पूर्ण योग

विविध योग

एक ही भगवान्‌को पानेके अनेक मार्ग ।

परमात्म-प्रकृतिके साथ सदा-सर्वदा है ही। सम्पूर्ण योगके अभ्यासका यह प्रथम पाठ है।

इस योगमें यह भावना कि, 'मैं प्रभुके साथ सर्वदा संयुक्त हूँ' सदा जाग्रत् रहनी चाहिये। 'मैं अलग हूँ और वह अलग है'—यह भाव यहाँ है ही नहीं। अपनी सब शक्तियाँ उसके साथ नित्य सम्बद्ध हैं। यही अनुभव करना यहाँका अनुष्ठान है।

इसके आगेका दूसरा पाठ यह है कि क्या ये पञ्चमहाभूत पृथक् सत्ताधारी हैं अथवा एक ही सत्तत्त्वके ये पाँच गुण हमारी पाँचों इन्द्रियोंको पाँच अनुभव दिला रहे हैं?

पाँच अन्धे हाथी देखने गये। एकने जाकर पाँवका स्पर्श किया तो उसको हाथी स्तम्भ-जैसा प्रतीत हुआ; दूसरेको कान स्पर्श करनेपर सूपके समान मालूम हुआ। इसी तरह पाँचों अन्धोंने हाथीका वर्णन पाँच प्रकारसे किया। उनका अनुभव ऐसा ही था; अवश्य ही अनुभव अपूर्ण था। यही दशा हमारी इन्द्रियोंकी है। एक सत्तत्त्वके साथ जब आँख काम करती है तब उसे उसका रूप दीखता है और जब कान कार्य करता है तो उसे शब्द सुनायी देता है। यह पृथक् अनुभव आँख, कान, नाक, जिह्वा और त्वचाकी निजी आन्तरिक घटनाके कारण होता है। वस्तुतः जिसके ये गुण अनुभवमें आते हैं, वह तत्त्व एक ही है। उस तत्त्वमें पृथक्-पृथक् भाव नहीं हैं। जैसे आमका पीला रंग आँख देखती है, उसका स्पर्श हाथ करता है, उसका स्वाद जिह्वा लेती है, उसका शब्द कान सुनता है और उसकी गन्ध नाक लेती है, पर आम तो एक ही है, वैसे ही मूल सत्तत्त्व एक ही है, किन्तु उसका सम्बन्ध ज्ञानेन्द्रियोंसे होनेपर, पृथक् गुण अनुभूत होते हैं। एक ही सत्तत्त्वके अनेक गुण प्रतीत होते हैं।

इस तरह विचारद्वारा एक तत्त्वका अभ्यास करना चाहिये। पहले अभ्याससे यह ज्ञान हुआ कि अपनी प्रकृतिके पञ्चतत्त्वोंके साथ ईश-प्रकृतिके पञ्चतत्त्व मिले हैं। इस अभ्याससे यह अनुभव प्राप्त हुआ है कि जीव और शिवमें एक ही तत्त्व है और वह सब परस्पर मिला हुआ है, उसमें पार्थक्य बिल्कुल नहीं है। यह 'सम्पूर्ण योग' का दूसरा पाठ है।

पञ्चतत्त्वोंका एकीकरण इस तरह प्रत्यक्ष अनुभवमें आ सकता है। यह केवल कल्पनाकी बात नहीं है। पाठक विचार करें और अपने शरीरके पञ्चतत्त्व विश्वव्यापी पञ्चतत्त्वोंके साथ मिले हुए हैं, इसको अनुभव करें अथवा जिस एक तत्त्वके पाँच गुण पाँच इन्द्रियोंद्वारा प्रतीत होते हैं, वह एक तत्त्व जैसा अपने शरीरमें है वैसा ही सम्पूर्ण विश्वमें व्याप्त है, इस बातको विचार करके जान लें। यह जानते ही अपनी सम्पूर्ण शक्तियोंका सम्पूर्ण योग विश्व-व्यापक शक्तियोंके साथ हो जाता है और 'नेह नानास्ति किञ्चन' का अनुभव होता है। यही अखण्ड एकताका अनुभव है।

पाठक कहेंगे कि यह तो प्राकृतिक तत्त्वोंकी एकता है। सच है। पर पहले यही एकता मनमें स्थिर होनी चाहिये। क्योंकि प्रकृतिमें बड़ी विभिन्नता है। यदि यह प्राकृतिक विभिन्नता हट जाय तो मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक एकता समझनेमें कठिनाई न होगी।

जब पञ्चमहाभूतोंका योग हो गया तब उसके बाद मनका विचार करना चाहिये। मन क्या करता है? मन मनन करता है और सर्वत्र 'सत्ता, भान और प्रियता' का अनुभव करता है। साधक यदि विचार करके देखेंगे तो उन्हें पता लगेगा कि मनद्वारा तीन प्रकारके अनुभव होते हैं—(१) 'यह सब है'; (२) 'यह मुझे प्रतीत होता है'; और (३) 'यह मुझे प्रिय है'। इन्हीं अनुभवोंका संक्षिप्त नाम है—'सत्-चित्-आनन्द'। अस्ति-भाति-प्रियत्व भी इनको कहते हैं। देखनेवाला अपने अतिरिक्त सम्पूर्ण जगत्में ये तीन अनुभव करता है। यदि साधक अपने साथ सम्पूर्ण विश्वमें ये तीन अनुभव लेनेका यत्न करेगा तो इस तरह भी उसका 'सम्पूर्ण योग' सिद्ध होगा।

इस सम्पूर्ण विश्वका मैं एक अंश हूँ और मेरे साथ जो यह सम्पूर्ण विश्व है, वह है, वह प्रतीत होता है और वह प्रिय है। ऐसा अनुभव होनेपर मनका विश्वव्यापक मनके साथ सम्पूर्ण योग हो जायगा। पार्थक्यका ज्ञान करानेवाला मन भी इस तरह विश्वरूपके साथ एक हो जायगा।

प्रथम पञ्चज्ञानेन्द्रियोंके द्वारा पञ्चभूतोंका ज्ञान हुआ, वह अब जाता रहा और एक ही वस्तुके तीन पहलुओंका ज्ञान हुआ। जो वस्तु (अस्ति) है, वही (भाति) प्रतीति होती है और वही (प्रिय) प्रेमरूप है। अणु-रेणुको इन तीन भावोंसे देखिये, उसमें अपने-आपको मिलाकर अपना पृथक्त्व हटानेका प्रयत्न कीजिये। इस तरहके

अभ्याससे यह ज्ञान उत्पन्न होगा कि सब वस्तु एक ही है। यह सम्पूर्ण योगका तीसरा पाठ है। इसमें पञ्चतत्त्व हट जाते हैं और केवल तीन भाव ही रह जाते हैं। सम्भवतः ऐसा भी अनुभव होने लगता है कि ये एक ही वस्तुके तीन भाव हैं।

इसके बाद बुद्धि आती है; वह कहती है कि यहाँ न तो पञ्चतत्त्व हैं, न तीन भाव ही हैं; केवल जड और चेतन दो ही वस्तुएँ हैं। विश्वमें कुछ जड और कुछ चेतन दिखायी पड़ता है। ऐसा दीखता भी है और अनुभवमें भी आता है। जो जड है वह चेतन नहीं है और जो चेतन है वह जड नहीं है। अतएव बुद्धिद्वारा केवल ये दो पदार्थ निश्चित होते हैं। इन्द्रियोंके सम्बन्धसे हमने पाँच पदार्थ निश्चित किये थे, मनके द्वारा तीन किये थे, अब बुद्धिके द्वारा केवल दो ही निश्चित होते हैं—जड और चेतन। विश्वमें जड भी है, चेतन भी। साधकमें शरीर जड है और जीव चेतन। अतएव जो जड-चेतन विश्वभरमें हैं वे ही साधकमें भी हैं। ऐसा विचारकर साधकको अपना जडभाग विश्वके जडके साथ और अपना चेतन विश्वव्यापक चेतनके साथ मिला देना चाहिये। अब हम किस रूपमें अलग रहे? अपने साथ जो सम्पूर्ण विश्व है उसमें केवल दो ही पदार्थ रह गये हैं—एक जड और एक चेतन। शेष पञ्चमहाभूत, अस्ति-भाति-प्रियत्व अथवा सत्त्व, रज, तम सब उसी जड-चेतनके अन्तर्गत आ गये।

अब साधक अलग कहाँ रहा? वह तो विश्वव्यापी जड-चेतनमें ही मिल चुका है। अब यह प्रश्न उठता है कि क्या जड और चेतन पृथक्-पृथक् हैं? यहाँ आत्माको साक्षीरूपमें देखना चाहिये। जाग्रतिमें जब यह देखता है तभी उसको ऐसा प्रतीत होता है कि यह जड है या चेतन। और तभी इनका अस्तित्व भी होता है। यदि यह द्रष्टा सो जाय और जागे ही नहीं तो कौन किसको जड कहेगा और कौन किसको चेतन? अतः इस द्रष्टाका ज्ञान ही यह सब होता है, द्रष्टाका स्वरूप ही ज्ञान है जो इस विश्वमें परिणत होता है। फिर द्रष्टासे भिन्न कौन-सा पदार्थ कहाँ रहा? जड और चेतनरूप जो यह भेद है वह इसीके निजरूपका भेद है।

अब साधक इस चतुर्थ पाठके समय स्वयं ही सब कुछ बन गया। अब वह यह कहता है कि जब मैं देखता हूँ तब यह सब है, नहीं तो नहीं है अर्थात् मुझसे भिन्न कुछ भी नहीं है, मैं ही सब कुछ हूँ, मैं ही सम्पूर्ण हूँ। यह सम्पूर्ण योगका अन्तिम पाठ है। इस समय निम्नलिखित श्रुतिवाक्य ठीक समझमें आ सकता है—

अहमेवाधस्तादहमुपरिष्टादहं पश्चादहं पुरस्तादहं दक्षिणतोऽहमुत्तरतोऽहमेवेदꣳ सर्वम् ॥

(छान्दो० ७।२५।१)

'मैं ही नीचे, ऊपर, आगे, पीछे, दायीं और बायीं ओर हूँ, और मैं ही यह सब हूँ।' यह 'सम्पूर्ण योग' की सम्पूर्णता है। वेद, उपनिषद् तथा अन्यान्य शास्त्रोंमें यही योग कहा गया है। अन्य सब योग इसी योगके अङ्ग-प्रत्यङ्ग हैं और वे सब अपूर्ण योग हैं। यही सर्वाङ्ग सम्पूर्ण योग है। पाठक इसका मनन करें और पूर्ण बनें। अपूर्णतामें दुःख और पूर्णतामें सुख है। पाठक इस प्रकार सुखको प्राप्त कर सकते हैं।

अमर भये

(लेखक—स्व० योगिवर्य श्रीआनन्दघनजी 'यति')

अब हम अमर भये न मरेंगे।
या कारन मिथ्यात दियो तज क्योंकर देह धरेंगे ॥
राग द्वेष जग बन्ध करत हैं इनको नाश करेंगे।
मरयो अनन्त काल ते प्राणी सो हम काल हरेंगे ॥
देह विनाशी, हूँ अविनाशी, अपनी गति पकरेंगे।
नाशी जासी, हम थिर वासी, चोखे है निखरेंगे ॥
मरयो अनन्त बार बिन समझ्यो, अब सुख-दुख बिसरेंगे।
'आनँदघन' निपट निकट अक्षर दो नहि समरे सो मरेंगे ॥

प्रेषक—पंन्यासजी महाराज रीविरैण्ड

योगसिद्धिका रहस्य

(प्रेषक—श्रीनागेन्द्रनाथ शर्मा साहित्यालङ्कार, एम० आर० ए० एस०)

(१)

भूतजय तथा अष्टमहासिद्धि

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः ।

(पातं० ३ । ४४)

इस सूत्रमें अणिमादि अष्टसिद्धियोंका पूर्वरूप भूतजय वर्णित है । ऋषि कहते हैं कि स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्त्व इन पाँचमें संयम प्रयोग करनेसे भूतजय होता है । स्थूल अर्थात् नाम-रूप जैसे घट आदि । स्वरूप—स्थूल उपादान जैसे मृत्तिका आदि । सूक्ष्म तन्मात्र—जैसे गन्धादि । अन्वय—प्रकाश, प्रवृत्ति, स्थितिरूप तीन गुण, ये सभी पदार्थोंमें अन्वित हैं । इसीसे तीन गुणोंको अन्वय कहा जाता है । अर्थवत्त्व—प्रयोजनत्व अर्थात् निर्लेप आत्माका भोगापवर्गसाधनरूप लीलाविलास । भूतादिका यही प्रयोजन है । दृश्य वस्तुमात्रके ये ही पाँच रूप हैं । क्रम-क्रमसे इन पाँचमें बार-बार संयमप्रयोग करनेसे भूतजय होता है । भूतोंका यथार्थ स्वरूप प्रकाशित होना ही भूतजय है । भूतसमूह परमार्थतः नहीं हैं, उनकी सत्ता नहीं है, इसका प्रत्यक्ष होना ही भूतजय नामक विभूति है ।

स्थूलसे अर्थवत्त्वपर्यन्त पदार्थोंके जो पाँच तरहके रूप प्रदर्शित हुए, धीरभावसे उनके आदिसे अन्ततक प्रत्येकमें संयमप्रयोग करनेसे पृथिव्यादि भूतोंका यथार्थ स्वरूप ज्ञात हो सकता है । एक रहस्य यह है कि उक्त पाँच प्रकारके रूपमें प्रथमसे ठीक-ठीक रूपसे संयम प्रयुक्त होनेसे पर-परका आविर्भाव अपने आप ही होता रहता है, उन्हें तलाश करके नहीं लाना पड़ता । मान लीजिये कि एक घट है । उस नामरूपात्मक प्रथम दृश्यमान पदार्थमें संयम-प्रयोग करनेसे ही उसका स्वरूप अर्थात् स्थूलोपादान जो पृथ्वी—क्षिति है वह प्रकाशित होगी ही । तब फिर उस अंशमें संयम प्रयोग करनेसे उसके सूक्ष्म स्वरूप गन्ध तन्मात्र स्वरूपमें उपनीत हुआ जाता है, उसमें संयत होनेसे सत्त्व, रज और तमोगुणरूप त्रिविध स्पन्दनमात्र पाया जाता है । यही पदार्थकी सूक्ष्म अवस्था है, इसीका नाम अन्वय है । त्रिगुणमें पहुँचनेसे तब इसका 'अर्थवत्त्व' प्रतीत होने लगता है । तीन गुण जो स्वरूपके अज्ञानसे उत्पन्न आवरण-विक्षेपात्मक एक प्रकारका लीलाविलासमात्र हैं, यह प्रत्यक्ष होने लगता है । इस प्रकार स्थूलसे कारणपर्यन्त पदार्थोंकी अवस्था प्रत्यक्ष होनेसे फिर भूत या पदार्थ कहनेको कुछ नहीं रहता । भूत प्रत्यक्षरूपसे वर्तमान रहनेपर भी वे परमार्थरूपसे नहीं हैं, यह दृढ़ विश्वास हो जाता है । तब यह भूतजयनाम्नी विभूति क्या है, समझमें आ सकती है । भूतोंका यथार्थ स्वरूप प्रकाशित होनेसे उनपरसे हेयोपादेय बुद्धि सदाके लिये दूर हो जाती है । यही यथार्थ भूतजय है । साधारण मनुष्य भौतिक वस्तुओंको परमार्थ वस्तु जानकर उनके संग्रह और रक्षणादिमें पूर्णभावसे आत्मनियोग करते हैं । किन्तु भूतजयी योगी ऐसा कभी नहीं कर सकते, अथवा करते नहीं । जबतक यह ज्ञान नहीं होता कि यह स्वप्नमात्र है, तबतक ही स्वप्नके देखे हुए पदार्थ सत्य जान पड़ते हैं और उनके साथ संयोग-वियोगके कारण चित्तमें क्षोभ उत्पन्न होता रहता है । किन्तु स्वप्न एकदम भङ्ग हो जाय, तब फिर स्वप्नमें देखी वस्तुके नाश या प्राप्तिसे उत्पन्न चित्तविक्षेप नामको भी नहीं रहता, उस योगीको ठीक इसी प्रकार जगत् स्वप्नका स्वरूप जान पड़ता है, वह समस्त जगत्का आधिपत्य पाकर भी प्रसन्न नहीं होता, और सर्वस्व नाश भी हो जाय तो विचलित नहीं होता । भूतजय होनेसे योगीमें ये लक्षण प्रकट होते हैं । ये विभूतियाँ त्रैवर्गिकोंके लिये कल्पितरूपसे सिद्ध होती हैं ।

४४ वें सूत्रका आभास

पृथिव्यादि पाँच भूतोंकी पाँच अवस्थाएँ हैं, जिन्हें अवधारण कर सकनेसे महाभूत योगीके अधीन हो जाते हैं अर्थात् योगीके इच्छानुसार भूतोंको क्रिया होती रहती है । स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्त्व—इन पाँच भूतभावोंपर योगीको दृष्टि रखना आवश्यक है । जिस-जिस मूर्ति या आकारसे वह दर्शन देते हैं, वही उनका स्थूलभाव है । अर्थात् आपाततः पाषाण, मूर्तिमें परिणत होनेपर भी, जिस कार्यको करनेके लिये उस अवस्थामें आया है वही उसका स्वरूप है, यह स्वरूप और जिस अभिमानशक्तिके ऊपर निर्भर करके

प्रकाशित है वही सूक्ष्म भाव है। जगत्में उद्देश्य या अभिप्रायरहित कोई पदार्थ नहीं है। जीवका अभिप्राय सहजमें प्रकाशित हो जाता है, जडका उद्देश्य छिपा रहता है। यह उद्देश्य या अभिप्राय ही जडकी सूक्ष्म मूर्ति है। यह उद्देश्य भी निरन्तर परिवर्तनशील है। कारण कि सुखदुःख एवं मोहरूप सत्त्व, रज और तमोगुण ये ही उद्देश्यके अवयव हैं। ये तीन गुण ही जडकी मूर्ति गठन करते हुए अभिप्रायभेदसे कार्यमें नियुक्त करते हैं। इस कारण प्रत्येक दशामें तीनों गुणोंका अन्वयभाव है, फिर इस परिणाम या भावान्तर होनेके उद्देश्यपर कटाक्ष करनेसे चित्त जब समझे कि परिणामसे भूतोंका अपना कुछ प्रयोजन नहीं है, अग्निको जलानेके लिये ही काष्ठ-की चेष्टा है, वह व्यापार काष्ठका अपना कोई उद्देश्य नहीं है, यहाँतक कि अग्निकी सहायता करनेमें काष्ठ अपना शरीरतक खो देता है; उसी प्रकार प्रकृतिदेवी विचित्र क्रिया और रूपके उत्पादनमें चैतन्यस्वरूप पुरुषका आत्मसाक्षात्कार व्यापारमात्र घटाती है, और आप अन्तर्हित हो जाती है। अतएव पञ्चभूत और उनकी तन्मात्राएँ, जो-जो सृष्ट वस्तुएँ दीख पड़ती हैं, उनमेंसे अपने लिये कोई वस्तु नहीं रची है, सब जीवोंके भोग-सम्पादनके लिये हैं। जैसे अन्न-व्यञ्जनादि जो वस्तुएँ तैयार होती हैं वे सब मनुष्यके भोजनार्थ हैं। उसी प्रकार जगत् केवल जीवोंके भोगके लिये है, यही भूतग्रामका अर्थवत्त्व है। इन पाँच भावोंमें संयम करनेसे पञ्चभूत योगीके अधीन होते हैं।

अतएव बाह्य भूतोंपर यदि आधिपत्य हो जाय तो आभ्यन्तरिक भूतग्राम भी योगीके वश हो जाता है, तब वह प्रत्येक पदार्थपर उक्त पाँच अवस्थाओंका समन्वय स्थापन करके सबको अपने वश कर सकता है। चित्त निश्चिन्त और निस्तरङ्गभावसे विश्राम करता था। उसका वह शान्त प्रवाह भङ्ग करते हुए अपनी मूर्तिसे जो अकस्मात् आकर्षण किया, वही विषयका स्थूलभाव है। अकस्मात् एक आम्रफल देखकर उसका स्थूल भाव समझा। आकार देखनेसे ही तो सन्तुष्ट नहीं हुआ जाता! यह क्या है? यह कहनेसे प्रश्नका उत्तर मिला—भोज्यकी योग्यता ही आम्रका स्वरूप है! कहाँ था? वृक्षकी चोटीपर हरसाल ही आता है। अतएव आम्रवृक्षके भीतर स्थित उत्पादिका शक्तिविशेष ही आम्र है। आम्र परिणत और सुपक्व होकर जीवका भोज्य होनेके सिवा अपने स्वार्थका उसने कुछ भी परिचय नहीं दिया। इसी भावसे योगी जब समस्त दृष्ट पदार्थोंको देखना सीखेगा तब उसका देखना समाप्त होगा और वस्तु भी उसकी दृष्टिके अनुसार ही गठित होगी।

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत् तद्धर्मानभिघातश्च ॥४५॥

इस सूत्रमें अणिमादि आठ प्रकारकी विभूतियोंका वर्णन हुआ है। ऋषि कहते हैं कि 'भूतजय' होनेपर अणिमादि-का प्रादुर्भाव होता है और कायसम्पत् प्राप्त होती है और उसके धर्मका अनभिघात होता है।

१-अणिमा—अत्यन्त सूक्ष्मत्व, अणुशब्दका अर्थ है सूक्ष्मत्व, आकाशीय भाव। सूक्ष्म और क्षुद्र एक बात नहीं है। साधारणतः परमाणुको क्षुद्रतम अंश समझा जाता है, किन्तु दर्शनशास्त्रमें अणुशब्द अधिकांश स्थलमें सूक्ष्म अर्थमें ही प्रयुक्त होता है। इस सूक्ष्मत्वकी जो पराकाष्ठा है उसका नाम है अणिमा, जिससे परे कोई सूक्ष्म वस्तु हो ही नहीं सकती। स्थूल देहकी अपेक्षा इन्द्रियाँ सूक्ष्म हैं। इन्द्रियोंसे मन सूक्ष्म है। मनसे बुद्धि सूक्ष्म है और बुद्धिसे भी आत्मा सूक्ष्म है। आत्मा ही सूक्ष्मकी पराकाष्ठा है। अतएव अणिमा कहनेसे केवल परमात्मा ही लक्षित होता है। 'मैं' ही अणिमा हूँ, परम सूक्ष्म मुझमें ही विद्यमान है, अभिन्न सत्तामात्रस्वरूप मैं ही परम सूक्ष्म वस्तु हूं; इस तरह जो प्रत्यक्ष अनुभूति है, उसीका नाम अणिमा-विभूतिका प्रादुर्भाव है। केवल शास्त्र पढ़ लेने या उपदेश सुनकर समझ लेनेमात्रसे यह विभूति-रहस्य, साधन बिना, हृदयङ्गम करना असम्भव है। आत्ममहत्त्वदर्शनका नाम विभूति है। अणिमादिरूपसे आत्मसत्ताका अनुभव साधक-का परम सौभाग्य सूचित करता है। यह मुक्तिकी अति सन्निहित अवस्था है। प्रियतम साधक, तुम कब यहाँ आकर जीवन धन्य करोगे?

२-लघिमा—लघुशब्दका अर्थ है हलका। पक्षीके रोएँ या रुई आदि वस्तुको इसके दृष्टान्तस्वरूपमें दिखाया जा सकता है। यह लघुत्व एक प्रकारका बोधमात्र है। यह जब पराकाष्ठाको प्राप्त होता है अर्थात् जिससे अधिक और कोई लघुविषय हो नहीं सकता, उसका नाम है लघिमा। यह लघिमा सत्तामात्रस्वरूप आत्मामें ही विद्यमान है। मैं ही लघिमा हूँ, परम लघुत्व मुझमें ही नित्य विराजित

है, ऐसा जो प्रत्यक्ष अनुभव है उसीका नाम लघिमा-विभूति है।

३-महिमा—महत्त्वकी जो पराकाष्ठा है, जिससे और महत् कुछ हो नहीं सकता, उसे महिमा कहते हैं। देश और काल महत् वस्तु है, वह भी बुद्धि या महत्तत्त्वके दृश्य—ग्राह्यरूपसे अवस्थित है। अतएव महत्तत्त्व देशकालकी अपेक्षा भी महत्तर है। फिर यह महत्तत्त्व स्वप्रकाशस्वरूप आत्माके प्रकाशसे ही प्रकाशित है, आत्माकी सत्तासे ही सत्तावान् है, अतएव बुद्धि या महत्तत्त्वसे भी आत्मा महत्तम है। महिमा परमात्माका ही अन्य नाम है। देश-कालका जो महत्त्व अर्थात् व्यापकता है वह विजातीय भेदरूपसे गृहीत होती है। बुद्धिका महत्त्व या महत्तत्त्वकी व्यापकता स्वगतभेदरूपसे गृहीत होती है, और अभिन्न सत्तामात्रस्वरूप आत्माका महत्त्व सर्वभेदातीतरूपसे नित्य विद्यमान है। आत्माकी सत्ता बिना महत्तत्त्व भी सत्ता प्राप्त नहीं कर सकता; इस कारण परम महत्त्व एकमात्र आत्मामें ही नित्य विद्यमान है। यह परम महत्त्व ही महिमा है, मैं ही वह महिमा हूँ, परम महत्त्व मुझमें ही नित्य विराजता है, इस प्रकार जो प्रत्यक्ष आत्मानुभव है उसीको 'महिमा' विभूतिका आविर्भाव कहा जाता है।

४-प्राप्ति—सर्वथा सब पदार्थोंकी प्राप्ति ही प्राप्ति नामकी विभूति है। मैं सत्तास्वरूप वस्तु हूँ, अतएव जहाँ जो कुछ 'है' रूपसे प्रतीत होता है वह सभी आत्माद्वारा सर्वथा प्राप्त है, इस प्रकार प्रत्यक्ष अनुभवका नाम प्राप्ति है। मैं जबतक सत्तास्फूर्ति प्रदान न करूँ, तबतक कोई वस्तु ही सत्ता प्राप्त नहीं कर सकती, इस सत्य ज्ञानसे वञ्चित रहनेके कारण ही साधारण मनुष्य सदा अनेक प्रकारके अभाव-अभियोगोंको प्रत्यक्ष करते रहते हैं। किन्तु भूतजयी योगी सर्वात्मदर्शनके फलसे इस प्राप्ति नामक विभूतिको पाकर धन्य होते और सब अभाव-अभियोगोंसे ऊपर चले जाते हैं।

५-प्राकाम्य—प्राकाम्य शब्दका अर्थ है—इच्छाका अनभिघात। भूतजयी योगी देखता है कि इच्छा एकमात्र परमेश्वरकी है जो सृष्टि, स्थिति और प्रलयका अधीश्वर है, जो आत्मा है, जो मैं-रूपसे प्रकाशित है, वही इच्छारूपिणी महती शक्ति है। यथा—

या देवी सर्वभूतेषु इच्छारूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥

इस महती इच्छाका सम्यक् अनुवर्तन अर्थात् ईश्वर-प्रणिधान करनेके फलसे जीवभावीय इच्छा कहनेको फिर कुछ भी नहीं रहता। इस अवस्थामें पहुँचनेपर योगी देख पाता है कि उसे प्राकाम्यसिद्धि प्राप्त हुई है। इस अवस्थामें योगीके चित्तमें जो इच्छा उदय होती है वह उस महती इच्छासे भिन्न न होनेके कारण कोई इच्छा अपूर्ण नहीं रहती। छोटी-छोटी इच्छाएँ भी महती इच्छामें मिला दे सकनेसे साधक इस प्राकाम्य या इच्छाकी अनभिघातरूपा विभूति प्राप्त कर सकते हैं।

६-वशित्व—भूत-भौतिक वश्यता ही इसका स्वरूप है। भूत और भौतिकरूपसे जो कुछ प्रकाश हो रहा है वह सब आत्माकी—मेरी सत्तासे सत्तवान् और मेरे प्रकाशसे प्रकाशित है। मैं आश्रय या आधार हूँ और वह सब आश्रित या आधेय है, ऐसी प्रत्यक्ष अनुभूति प्राप्त होना ही वशित्व नामक विभूति है।

७-ईशित्व—स्थूल, सूक्ष्म और कारण, ग्राह्य वस्तुमात्रकी ये तीन तरहकी अवस्थाएँ दीख पड़ती हैं। इन अवस्थाओंको ठीक-ठीकरूपसे सुनिश्चित करनेकी जो सामर्थ्य है उसे ईशित्व कहते हैं। पूर्वोक्त वशित्वविभूतिसे ही इसका भी प्रकाश होता है। मैं ही तो सब स्थूल, सूक्ष्मादिका नियन्ता हूँ। 'मेरे भयसे सूर्य उदय होते हैं, मेरे शासनसे वायु प्रवाहित होती है, मेरे भयसे अग्नि ताप देती है, मैं इस विश्वब्रह्माण्डकी स्थूल, सूक्ष्मादि सब वस्तुओंको भलीभाँति नियमित रखता हूँ,' ऐसे प्रत्यक्ष अनुभवका नाम ईशित्वप्राप्ति है।

८-यत्रकामावसायित्व—कामनाओंका बिल्कुल अन्त हो जानेका नाम 'यत्रकामावसायित्व' है। इसको पूर्णकामत्व भी कहा जाता है 'पूर्णकामोऽस्मि संवृतः' मैं पूर्णकाम हुआ हूँ, अब मेरे देखने और पानेको कुछ बाकी नहीं है। मैंने अपने स्वरूपका पता पाया है। इसके बाद और ज्ञातव्य या प्राप्तव्य कुछ नहीं रह सकता। इस अनुभूतिके उदय होनेसे समझा जा सकता है कि योगी 'यत्रकामावसायित्व' विभूति पाकर धन्य हुआ है। केवल आत्मज्ञानसे ही सब कामनाओंका अन्त हो जाता है। भूतजयी योगी अभिन्न सत्तामात्रस्वरूप आत्माका पता पानेसे इन आठों सिद्धियोंको प्राप्त कर लेते हैं।

इन अणिमादि आठ सिद्धियोंके सम्बन्धमें लोगोंके जैसे सुदृढ़ संस्कार हो रहे हैं या मौजूद हैं, उन

लोगोंको यह व्याख्या पसन्द नहीं आ सकती; परन्तु भरोसा है कि जो योगीश्वरी 'माँ' हैं वह आप ही प्रत्येकके अन्तर्यामिदेवतारूपसे—गुरुरूपसे उनके चक्षु खोल देंगी, तब वे इस सत्यका पवित्र स्निग्ध प्रकाश पाकर सब संशय और संस्कारोंसे पार चले जायँगे। माँ-आत्मा-ब्रह्म-गुरु! सन्तानकी यह आशा कभी निष्फल हो नहीं सकती। तुम स्वयं ही तो इस हृदयाकाशमें आशारूपसे उदय होकर भविष्यत्के उज्ज्वल प्रकाशका उज्ज्वल चित्र सत्यरूपसे दिखा देती हो। धन्य माँ !!!

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ॥४६॥

इस सूत्रमें पूर्वोक्त कायसम्पत्का फल वर्णन करते हैं कि भूतजयी योगीका सुन्दर रूप, मनोहर कान्ति, और अत्यन्त बलवान् वज्रके समान सुदृढ़ शरीर हो जाता है। (व्यासभाष्य)

स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्त्व इन पाँच भूतस्वभावोंमें संयमका उपदेश पहले कहा गया है। उनमेंसे स्थूलभावमें संयम करनेसे अणिमा, लघिमा, महिमा और प्राप्ति ये चार सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। स्वरूपमें संयम करनेसे 'प्राकाम्य', सूक्ष्ममें संयम करनेसे 'वशित्व', अन्वयमें संयम करनेसे 'ईशित्व' और अर्थवत्त्वमें संयम करनेसे 'कामावसायित्व' होता है। इन सिद्धियोंके प्रयोगसे योगी भूत-भौतिक पदार्थोंके ऊपर अपने प्रयोजनानुसार कार्य अवश्य कर सकते हैं किन्तु भगवान्के अभिप्रायसे अन्यथा आचरण करनेपर भूतमर्ममें हस्तक्षेप नहीं कर सकते। योगीका प्रयोजन सिद्ध होनेपर भी मूलप्रवाह ईश्वरेच्छासे ही चलता रहता है।

बाह्य भूत वशीभूत होनेसे योगीका रूप, शरीरमें माधुर्य और बल साधारण मनुष्योंकी अपेक्षा अलौकिक जान पड़ता है। वह देहको वज्रकी भाँति कठिन कर सकता है अर्थात् भूतजगत् उसपर अपना प्रभाव कुछ नहीं डाल सकता। जैसा कि दधीचि मुनिकी अस्थिसे वज्र बना था।

४६ वें सूत्रका रहस्य

ऋषि कहते हैं कि रूप, लावण्य, बल और वज्र-संहननत्व ये ही कायसम्पत् हैं। जो सर्वत्र प्रकाशित है तो भी भाषा या विचारद्वारा जिसका स्वरूप निरूपण नहीं किया जाता, उस मूकास्वादनवत् अनिर्वचनीय वस्तुका नाम रूप है। साधारणतः हम जिसको रूप समझते हैं वह रूप नहीं है—आकृति है। आकृति और रूप एक वस्तु नहीं है। रूपका कोई रूप नहीं तो भी सब उसे अनुभव कर सकते हैं, चैतन्य वस्तुका ही दूसरा नाम है रूप। चैतन्य जब जड पदार्थोंके साथ अन्वित होकर प्रकाश पाता है तभी उसका नाम रूप होता है।

२—लावण्य—

मुक्ताफलेषुच्छायायास्तरलत्वमिवान्तरा ।
प्रतिभाति यदङ्गेषु तल्लावण्यमिहोच्यते ॥

प्राचीन विद्वानोंने लावण्यविषयमें इस श्लोकका उल्लेख किया है। साधारण बोलचालमें श्री, सौन्दर्य, चारुता आदि-आदि शब्दोंसे हम जो समझते हैं, लावण्य उससे बहुत बढ़कर वस्तु है। अति कुत्सित वस्तु-में भी कुछ श्री है, यह श्री जहाँ बहुत अधिक प्रकाशित है वहीं लावण्यका प्रकाश है। शिशुके मुखपर, चन्द्रमामें, कमलमें लावण्य पाया जाता है। यह रूप और लावण्य जगत्में सर्वत्र पूर्णभावसे अवस्थित है। बुद्धिकी मलिनताके कारण वह अनुभूत नहीं होता। भूतजयी योगीकी बुद्धि निर्मल हो जाती है, इस कारण वह विश्वमय रूप और लावण्यको अनुभव कर सकता है। अजी, आत्मदर्शनकारीके लिये सर्वत्र ही रूप-लावण्यकी मधुरिमा है। आत्मा ही रूप है, आत्मा ही लावण्य है, गुरु-कृपासे ज्ञानचक्षु उन्मीलित होनेपर वह प्रत्यक्ष होता रहता है। साधक! प्रेमिक! तुम ज्ञानसे या अज्ञानसे जिसको सबसे अधिक प्रिय समझते हो, जिसका वियोग तुम क्षणभर भी नहीं सह सकते, उसीका नाम रूप और लावण्य है। जिसके उदयसे मदन मूर्छा पा जाता है, काम-वासना सदाके लिये बुझ जाती है, वही रूप और वही लावण्य है।

केवल यही नहीं, बल और वज्रसंहनन भी उसीमें विद्यमान है अथवा वही बल और वही वज्रसंहनन है। देखो साधक! इस जगत्में जो जिसके आश्रित है, वह उसीको बलवान् जानता है। केवल शारीरिक बल नहीं, धनबल, विद्याबल, तपोबल, योगबल आदि जितने प्रकारके बल हैं वे सब परमबल परमात्माके आश्रित हैं। परमात्मसत्तामें और परमात्माके ही प्रकाशसे दृश्य प्रपञ्च सत्तावान् और प्रकाशमय है। अतएव बल कहनेसे केवल आत्माको ही समझिये। उपनिषद् कहता है—

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।

'बलहीन व्यक्ति आत्मप्राप्ति नहीं कर सकता।' इस वाक्यका तात्पर्य यह है कि आत्माके सिवा अन्य कोई आत्माको प्राप्त नहीं कर सकता। वह स्वसंवेद्य वस्तु है, वेत्ता और वेद्य दोनों वही है। लब्ध और लभ्य दोनों वही है; अतएव जबतक बिन्दुमात्र भी अनात्मविश्वास है तबतक साधक बलहीन है। बलहीन किस तरह बलस्वरूप वस्तुको प्राप्त करेगा? निरपेक्ष और अबाधितभावसे अपने सत्ता-प्रकाशकी जो सामर्थ्य है वही बल है। अपना अस्तित्व प्रकाश करनेके लिये किसी दूसरेका मुँह नहीं ताकना पड़ता अथवा दूसरा कोई अपनी सत्ताके प्रकाशमें बाधा भी नहीं डाल सकता। यह जिस सामर्थ्यके प्रभावसे सम्भव है वही बल है। भूतजयी योगी आत्माके इस बलस्वरूपत्वको प्रत्यक्ष कर सकता है। यही विभूति है।

वज्रसंहननत्व—संहनन शब्दका अर्थ है शरीर और स्वरूप। वज्र शब्द भीतिसूचक है। रूप-लावण्यादिकी भाँति भीषणता भी आत्माकी कायसम्पत् है। 'महद्भयं वज्रमुद्यतम्', 'भयादस्य तपति सूर्यः' इत्यादि वाक्योंसे श्रुतिने आत्माको भीतिदायक वज्रस्वरूपसे वर्णन किया है। किसीके सिरपर यदि वज्र गिरनेको तैयार हो तो वह जिस तरह सदा सङ्कुचित और भयभीत रहता है, उसे वज्र गिरनेकी आशंका रहती है और सर्वतोभावसे आज्ञानुवर्ती रहता है, ठीक उसी तरह इस विश्वके ऊपर, इस अहंके ऊपर, इस चतुर्दश भुवनात्मक ब्रह्माण्डके ऊपर महद्भय उद्यत वज्रस्वरूप आत्मा विराजमान है, इसीसे सब नियमपूर्वक अपना-अपना कार्य करते हैं और कर्म-चक्र चलता रहता है। एक तिलमात्र भी अन्यथा करनेका उपाय नहीं है। ज्यों ही कोई इससे पृथक् जरा भी स्वाधीन-रूपसे अपनेको देखनेका विचार करे, त्यों ही उसकी विशिष्ट सत्तातक लोप हो जाती है। ऐसा अव्यर्थ शासन है। इसी कारण सत्यदर्शी ऋषियोंने उदात्तस्वरसे कहा है कि 'उसीके भयसे सूर्यदेव प्रतिदिन नियमितभावसे उदित होते रहते हैं, उसीके भयसे पवनदेव सदा सञ्चरण करते हैं, उसीके भयसे अग्निदेव गर्मी देते हैं, उसीके भयसे मृत्युदेव सदा जीव-संहरण-कार्यमें निरत रहते हैं।' भूतजयी योगीको यह सब प्रत्यक्ष गोचर होता है।

ये जो रूप, लावण्य, बल और वज्रसंहननत्व चार कायसम्पद् हैं सो स्वरूपके ऐश्वर्य हैं। 'चैतन्य-स्वरूप मैं ही रूपमय, लावण्यमय, बलवान् और वज्रसंहनन हूँ।' इस तरह प्रत्यक्ष अनुभूति पानेका नाम ही कायसम्पद् विभूतिका आविर्भाव है। अजी! मैं कितना महान् हूँ, यह विश्वराशि मेरी है, यह विश्वमय लावण्य मेरे ही अङ्गकी तरल छाया है, मेरा प्रकाश किसीकी अपेक्षा नहीं करता, न उसमें कोई बाधा डाल सकता है; मेरा स्वरूप वज्रके समान भयदायक और अनभिभवनीय है। ऐसी अनुभूति यदि आती रहे तो साधक समझ ले कि उसकी कायसम्पद् नामक विभूतिका वह प्रकाश है!

'तद्धर्मानभिघात' पद पूर्व सूत्रमें उल्लिखित होनेपर भी यहाँ उसकी कुछ व्याख्या की जाती है। तद्धर्मका अर्थ रूप-लावण्य आदि कायसम्पद् लक्ष्य किया गया है। तद्धर्म अर्थात् रूप, लावण्य, बल और वज्रसंहननरूप धर्मका अनभिघात होता है जिसका कोई विनाश नहीं कर सकता। आत्मा नित्य वस्तु है, इसलिये कायसम्पत् भी नित्य ही विद्यमान रहेगी, किसी अवस्थामें उसका अभिघात नहीं हो सकता। आशंका हो सकती है कि आत्मा तो धर्मधर्मिभेदरहित अद्वितीय वस्तु है, तब उसमें धर्म किस तरह सम्भव है? हाँ, सत्य है, आत्मामें न कोई धर्म है न रह सकता है तो भी आत्मस्वरूप जिज्ञासुजनोंको समझानेके लिये ऐसे भेदबोधक वाक्योंका प्रयोग किया जाता है। वस्तुतः रूप, लावण्य, बल आदि आत्माका स्वरूप ही है। ये विभूतियाँ अपूर्व हैं। इनके आनेसे साधकको इतना आनन्द होता है कि पृथिवी-में नहीं समाता। साधकके प्रभावको यह विश्व धारण नहीं कर सकता। प्रियतम साधक! आओ, गुरु—ईश्वर-प्रणिधानके मार्गपर आगे बढ़ो, जिससे तुम भी इस विभूतिको पाकर धन्य हो सको।

(२)
इन्द्रियजय तथा मधुप्रतीकसिद्धि

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः॥४७॥

इस सूत्रमें इन्द्रियजयरूप विभूतिका वर्णन हुआ है। ऋषि कहते हैं कि ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय और अर्थवत्त्व यह पाँच प्रकार संयम प्रयोग करनेसे इन्द्रियजयत्व-रूप विभूति आविर्भूत होती है। १—ग्रहण (ग्रहणं विषय-संस्पर्शः) चक्षु आदि इन्द्रियोंके साथ रूप, रस आदि विषयोंका संस्पर्श। २—स्वरूप (स्वरूपं विषयप्रकाशकत्वं) इन्द्रियोंद्वारा विषयोंका प्रकाश, सांख्यकी भाषामें इसे

आलोचन-ज्ञान कहते हैं। ३—अस्मिता (दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता योग० २।६)। दृक्शक्ति और दर्शनशक्ति इन दोनोंकी एकात्मता ही अस्मिता है। दृक्शक्ति-पुरुष, आत्मा; और दर्शनशक्ति बुद्धि, इन दोनोंकी जब एकात्मता या तादात्म्य होता है, दोनों एक ही जान पड़ते हैं, तब उसे अस्मिता कहते हैं। सूत्रमें जो 'इव' शब्द है वह इसलिये है कि यह वास्तविक तादात्म्य नहीं है, तादात्म्य-सा जान पड़ता है। आत्मा सदा निर्लेप वस्तु है, उसका कभी बुद्धिके साथ तादात्म्य नहीं हो सकता; तो भी बुद्धिसत्त्व जब अत्यन्त निर्मल होता है तब उसमें प्रतिबिम्बित आत्मस्वरूप अति उज्ज्वलभावसे प्रकाशित होता है, इसी कारण बुद्धिसत्त्व आत्मरूपसे प्रतीयमान होता रहता है। जैसे स्वच्छ काँचकी लालटैन उसके भीतरकी जलती हुई बत्तीसे बिल्कुल पृथक् है, परन्तु दूरसे सारा काँच ही प्रकाशित जान पड़ता है। जलती हुई बत्ती जब पाससे देखते हैं तब अलग जान पड़ती है। इसी प्रकार जबतक बुद्धिका आवरण पूर्णरूपसे भेद न हो तबतक बुद्धिमें ही 'आत्मबोध' होता रहता है, जिस बुद्धिमें यह आत्मबोध हुआ है उसीका नाम अस्मिता है। ४–अन्वय (अन्वयो गुणत्रयः) शब्दका अर्थ है तीन गुण। ५–अर्थवत्त्व (अर्थवत्त्वं लीलाशक्तिरनिर्वचनीया) शब्दका अर्थ है अनिर्वचनीया लीलाशक्ति। इन पाँच प्रकारके संयमप्रयोगसे इन्द्रियजय सिद्ध होता है। इन्द्रियोंका सबसे प्रथम जो रूप हमारे अनुभवमें आता है ऋषिने उसका नाम रक्खा है ग्रहण, विषयको ग्रहण करना ही इन्द्रियका प्रथम रूप है। अभीष्ट विषय समीप होनेसे यदि उसमें किसी प्रकारकी बाधा न पड़े तो इन्द्रियाँ विषयके साथ सम्बन्धयुक्त हो जाती हैं। इस ग्रहणभावको अवलम्बन करके धारणा, ध्यान और समाधिरूप संयमप्रयोग करनेसे इन्द्रियोंके पर-पररूप अपने-आप उपस्थित होते रहते हैं। इन्द्रियोंका दूसरा रूप विषयप्रकाशकत्व है। यद्यपि निर्मल बोधसत्त्वके बिना विषयका सर्वांश प्रकाशित नहीं होता तो भी इन्द्रियावच्छिन्न चैतन्य और विषयावच्छिन्न चैतन्यका सम्बन्ध होनेसे ही प्रमातृचैतन्यका आभास आ पहुँचता है और उसके द्वारा विषयका कुछ अंश प्रकाशित होने लगता है। इस प्रकार इन्द्रियोंद्वारा विषयोंका आंशिकभावसे प्रकाशित होना है, सूत्रमें इसीको इन्द्रियोंका स्वरूप कहा गया है। संयमकी सहायतासे योगी क्रमसे ग्रहण करते-करते इस स्वरूपमें पहुँच जाता है।

इसके बाद है अस्मिता। इन्द्रियाँ अस्मिताके व्यूहमात्र हैं। 'मुझमें रूप ग्रहण करनेकी शक्ति है' 'मुझमें शब्द-ग्रहणकी शक्ति है' ऐसा जो बोधप्रवाह है उसीको चक्षु आदि इन्द्रियाँ कहते हैं, अतएव इन्द्रियमें संयमप्रयोग करनेसे उसका ग्रहणभाव और स्वरूपक्रमसे अस्मिता-क्षेत्रमें पहुँचा जा सकता है। इसके बाद अन्वय अर्थात् प्रकाश, प्रवृत्ति, स्थितिरूप तीन गुण हैं। अस्मितामें संयत होनेसे उसके कारणस्वरूप तीन गुणोंमें आ पहुँचते हैं। अन्तमें इस अन्वय या तीन गुणोंका भी जो कारण है उसकी ओर लक्ष्य फिराते हैं, तब अर्थवत्त्व पाया जाता है। अर्थात् अविद्या-शक्तिद्वारा कल्पित पुरुषके भोगापवर्गरूप प्रयोजनसाधनके लिये ही जो तीन गुण प्रकाशित हैं वे अनुभवमें आते रहते हैं। इस तरह अनुभवके फलसे बुद्धि अत्यन्त स्वच्छ हो जाती है। तब जो यथार्थ सत्ता है, जिसको कोई रूप अन्यथा नहीं होता, वह चैतन्यस्वरूप वस्तु प्रकाशित होने लगती है। पक्षान्तरमें जिन इन्द्रियोंके आधारसे हम विशेषभावसे आत्मसत्ता अनुभव करते हैं उनकी फिर कोई आवश्यकता ही प्रतीत नहीं होती। उन्हें पूर्णरूपसे परित्याग कर भी 'हम' अच्छी तरह रह सकते हैं। यह अनुभूति प्राप्त होनेके फलसे इन्द्रियोंकी पारमार्थिक सत्ताविषयक प्रतीति सदाके लिये विलय हो जाती है। इसीका नाम इन्द्रियजय नामक अपूर्व विभूति है। जिन इन्द्रियोंका उच्छेद करते हुए अनेक जन्म बीत गये, जिन इन्द्रियोंकी भोगलालसा निवृत्त करनेकी चेष्टामें अनेक बार जन्म-मरणकी यातनाएँ भोगी गयीं, वे इन्द्रियाँ वास्तविक नहीं हैं, तो क्या अबतक हम मोह या भ्रममें पड़े हुए थे? छायाको भूत मानकर भूतके भयसे व्याकुल थे? अहो! आज कैसा आनन्द है। इन्द्रियाँ कहनेको कुछ भी नहीं हैं। किसी कालमें नहीं थीं। अजी! ऐसी उन इन्द्रियोंके दासत्व-बन्धनसे आज हम सर्वथा मुक्त हैं। इस ज्ञानका उदय होना ही इन्द्रियजय विभूति है।

प्रियतम साधक! याद रखिये, किसीको भी जीतनेके लिये उससे अधिक बलकी आवश्यकता होती है। जबतक आप इन्द्रियरूप छड़ीका सहारा लेकर आत्मसत्ताका अनुभव करेंगे तबतक आपको इन्द्रियोंके अधीन होकर ही रहना होगा। फिर जब गुरुकृपासे संयम-बल पाकर इन्द्रिय-विरहित आत्मसत्ताको अखण्डभावसे प्रत्यक्ष

कर सकेंगे उसी दिन आपका इन्द्रियजय सिद्ध हो जायगा। किस रीतिसे इन्द्रियजय किया जाता है, यह ऋषिने ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय और अर्थवत्त्वरूप क्रमसे बता दिया। भूतजयकी अपेक्षा इन्द्रियजय कठिन है। भूतजय होनेसे स्थूल देहात्म-बुद्धिका विलय होता है और इन्द्रियजय होनेसे सूक्ष्म देहमें जो आत्मबुद्धि है, वह भी विलीन हो जाती है। स्थूल बात यह है कि भूतजयसे मतलब है ग्राह्यका विलय और इन्द्रियजय कहनेसे ग्रहणका विलय। साधनक्रमसे उन्नत स्तरपर आरोहण करते हैं। भूतजय किये बिना कोई इन्द्रियजय नहीं कर सकता। जो लोग यह कहते हैं कि एकदम आत्मस्वरूप प्रकाशित होनेसे ही तो भूतजय और इन्द्रियजय सिद्ध हो जायगा, उन्हें यह भी याद रखना चाहिये कि इस योगशास्त्रके बताये हुए मार्गपर चलनेसे ही आत्मस्वरूपका पता मिलता है। प्रत्येक सम्प्रदायके साधक ज्ञात या अज्ञात सारसे इसी मार्गपर चलते हैं।

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥४८॥

इस सूत्रमें इन्द्रियजयका फल कहा है कि इन्द्रिय-जय होनेसे—

(१) मनोजवित्व (मनसोऽबाधितविचरणसामर्थ्य-मिति भावः धर्माधर्मादिद्वन्द्वातीतसत्तालाभादेवं भवति) (२) विकरण (कारणरहित आत्मसत्तानुभवः) (३) प्रधान-जयश्च (प्रधानस्य लीलाशक्तेरिति भावः) (जयः त्रैकालिक-सत्ताहीनतानुभव इत्यर्थः) सत्ता हि नाम सा, या खलु चैतन्यमात्रे व्यवस्थिता, न जडेऽनात्मनि।

मनकी बेरोक-टोक चालकी सामर्थ्यको मनोजवित्व कहते हैं। जबतक आत्मस्वरूपका पता न पाया जाय तबतक मन स्वेच्छापूर्वक नहीं विचर सकता। पाप-पुण्य, सुख-दुःख आदि द्वन्द्व उपस्थित होकर मनके स्वाधीन उल्लासको विनष्ट कर देते हैं। साधक जितने ही मुक्तिसे अधिक सन्निहित होते रहते हैं अर्थात् इन्द्रियरूपबन्धनरहित होकर आत्मसत्तानुभवकी सामर्थ्य प्राप्त करते जाते हैं, उतना ही स्वाधीनताका आस्वाद पाते रहते हैं। पहले विधि-निषेधका विचार करते हुए कार्य करना होता था और अब खुले मैदानमें आकर उतनी भावना और विचार करनेकी आवश्यकता नहीं होती, मन स्वाधीन विचरता रहता है। साधक यह शङ्का न करें कि इन्द्रिययोगी तो उच्छृङ्खल होकर धर्माधर्मविचार किये बिना स्वच्छन्द कार्य करते होंगे। ऐसा कभी नहीं होता। इस क्षेत्रमें पहुँच जानेपर फिर उनसे निन्दित कर्म तो हो ही नहीं सकते, चित्त सम्यक् निर्मल हुए बिना इन क्षेत्रोंमें पहुँचा ही नहीं जा सकता। अस्तु। अतीन्द्रिय वस्तुसे जितना ही समीप होते जाते हैं उतनी ही अधिक स्वाधीनता आती जाती है। मन-की इस स्वाधीन विचरनेकी सामर्थ्यको मनोजवित्व कहते हैं।

विकरणभाव शब्दका अर्थ है करणरहित अवस्था। करण १४ हैं। ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, ५ कर्मेन्द्रियाँ और ४ अन्तःकरण (मन, बुद्धि, चित्त, अहङ्कार)। इन करणोंसे रहित होकर भी आत्मसत्ता अनुभव करनेकी सामर्थ्यको विकरण भाव कहते हैं। साधारण मनुष्यमें जब यह विकरण अवस्था उपस्थित होती है, तब वह सुषुप्त हो जाता है, फिर वह आत्मसत्ता अनुभव नहीं कर सकता, किन्तु इन्द्रियजयी योगी विकरण होकर भी भावमय-सत्तामय रूपमें अवस्थान कर सकता है। इस सामर्थ्यके प्राप्त होनेसे समझा जाता है कि विकरण विभूतिका आविर्भाव हुआ है।

इसके बाद है प्रधानजय। प्रधान शब्दका अर्थ है प्रकृति। प्रकृति क्या है, यह योगसूत्रके द्वितीय पादमें विस्तारपूर्वक लिखा है। प्रकृति नामसे कुछ है, ऐसी प्रतीति-का लय होना ही प्रकृतिजय है। सत्ता केवल आत्मा (चैतन्यस्वरूप) में ही विद्यमान है, यह प्रत्यक्ष होनेपर फिर अनित्य वस्तुकी सत्ताका ज्ञान रह ही नहीं सकता। अतएव प्रकृति (तीन गुणोंकी साम्यावस्था) वास्तवमें न है और न रह सकती है।

साधनकी पहली अवस्थामें यही मान लिया जाता है कि पुरुष ही प्रकृतिरूपसे अपना प्रकाश करता है, यही ज्ञान लेकर आगे बढ़ते हैं, फिर जब गुरुकृपासे, अनेक जन्मसञ्चित पुण्यबलसे पुरुषका साक्षात्कार प्राप्त होता है तब समझमें आता है कि पुरुष पुरुष ही है, वह कभी प्रकृति नहीं हुआ और न उसे किसी प्रकृतिकी आवश्य-कता ही है। इस प्रकार पारमार्थिकी प्रज्ञाका उदय होनेसे प्रकृतिजय नामक चरम विभूतिका साक्षात्कार प्राप्त होता है। मनुष्यजीवनमें इससे श्रेष्ठ अभ्युदय और कुछ भी नहीं है।

साधक! आपने हर-गौरी-मूर्ति देखी है? वराभयहस्ता स्वर्णवर्णा गौरी हरकी गोदमें बैठी हैं। उस अपूर्व मूर्ति-

का स्मरण करनेसे इस प्रधानजयका चित्र चित्तपटपर फूट उठता है। जीव जबतक शिशु रहता है, विशुद्ध बोध-स्वरूप पुरुषको अनुभव नहीं कर सकता, तबतक वह प्रकृति ही उस (जीवरूपी शिव) को ज्ञानस्तन्य पान कराकर अनेक जन्मोंतक परिपुष्ट करती रहती है। जब शिशुत्व दूर हो जाता है, जब जीव (शिव) अपने स्वरूप-में प्रतिष्ठित होता है, तब वह प्रकृति ही उसके वशीभूत हो जाती है अर्थात् क्रोडोपरि विराजमान होकर अपूर्व आनन्दरसका आस्वाद प्रदान करती है। इसीसे हम—'शिवमाता शिवानी च ब्रह्माणी ब्रह्मजननी वैष्णवी विष्णु-प्रसूती।' कहकर उनके चरणोंमें प्राणकी पुष्पाञ्जलि देकर धन्य होते हैं।

॥ इति शिवम् ॥

योगकी विभिन्न सिद्धियाँ

(लेखक—वेदान्तभूषण पं० श्रीबदरीदासजी पुरोहित)

आजके अङ्गमुखापेक्षी, साधनासिद्धिहीन, विलास-विभ्रमरत, मोहावृत भारतको योगकी सिद्धियोंकी बातें 'खं पुष्प' के समान लगें तो इसमें क्या आश्चर्य है! यद्यपि हमारे परमात्मदर्शी पूज्य महर्षियोंने इन सिद्धियों-को तुच्छ समझकर त्याग दिया था और उन्हें अपने आत्मोद्धारके पथमें विघ्नस्वरूप माना था, फिर भी आज जबतक हम उन्हें प्राप्त न कर लें और निरे ज़बानी ज़माखर्चके माफिक यह कह बैठें कि 'सिद्धियाँ विघ्नस्वरूप हैं' तो इससे हमारेमें वह शक्ति, प्रतिष्ठा और स्वतन्त्रता नहीं आ सकती जो हमारे पूर्वजोंमें थी। किसी साधारण वस्तुको त्याग देना या उसे तुच्छ बतला देना सहज है; परन्तु एक अलौकिक शक्ति या सिद्धिको त्याग देना या उसे तुच्छ समझना बहुत बड़ी बात है। आज हम श्रद्धासाधनविहीन मनुष्य जरा-सी भौतिक सिद्धिके लिये तो लालायित हैं परन्तु योगिगणप्राप्त सिद्धियोंको मोहवश अलीक कल्पना मानते हैं, या परमार्थमें बाधक बनाकर साधनसे पिण्ड छुड़ाना चाहते हैं। जिन पुरुषोंको पेटभर भोजन मिलना कठिन है, अपने देशमें स्वतन्त्र रहना भी दुष्कर है, उनके सामने योगकी सिद्धियोंकी चर्चा करना हास्यास्पद हो सकता है; किन्तु यदि गम्भीर विचारपूर्वक देखा जाय तो अपनी वंश-परम्परागत शक्तिका स्मरण कराना अनुचित नहीं है।

योगकी विभिन्न सिद्धियोंको प्राप्त करनेके लिये योग क्या है, उसका किस प्रकार अभ्यास किया जाता है, अभ्याससे पूर्ण योगसे कौन-कौन-सी सिद्धियाँ मनुष्यको मिल सकती हैं? इत्यादि प्रश्नोंको हल करना ही इस लेखका उद्देश्य है। उद्देश्यपूर्तिके लिये सर्वप्रथम हमें यह समझ लेना होगा कि 'योग क्या है?' आजकल 'योग' शब्दका रूढार्थ 'प्राणायाम आदि साधनोंसे चित्तवृत्तियों या इन्द्रियोंका निरोध करना अथवा पातञ्जल-सूत्रोक्त समाधि या ध्यानयोग' है। कठोपनिषद्की छठी वल्लीके ग्यारहवें मन्त्रमें भी इसी अर्थका प्रयोग हुआ है। जैसे—

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥

परन्तु ध्यानमें रखना चाहिये कि योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्णकी भगवद्गीतामें यही अर्थ विवक्षित नहीं है। 'योग' शब्द 'युज्' धातुसे बना है जिसका अर्थ 'जोड़, मेल, मिलाप, एकता, एकत्र, अवस्थिति' इत्यादि होता है; और ऐसी स्थितिकी प्राप्तिके 'उपाय, साधन, युक्ति या कर्म' को भी 'योग' कहते हैं। ये ही सब अर्थ अमरकोषमें इस तरहसे दिये हुए हैं—

योगः संहननोपायध्यानसङ्गतियुक्तिषु।

फलित ज्योतिषमें कोई ग्रह यदि इष्ट अथवा अनिष्ट हों तो उन ग्रहोंका 'योग' इष्ट या अनिष्ट—अच्छा या बुरा कहलाता है। गीताके 'योगक्षेमम्' पदमें 'योग' शब्दका अर्थ—'अप्राप्त वस्तुको प्राप्त करना है।' श्रीमद्भगवद्गीता-में 'योग' और 'योगी' अथवा योग शब्दसे बने हुए सामासिक शब्द लगभग 'अस्सी बार' आये हैं। उनमें चार-पाँच स्थानोंके सिवा योग शब्दसे 'पातञ्जलयोग'

अर्थ कहीं भी अभिप्रेत नहीं है। सिर्फ 'युक्ति, साधन, कुशलता, उपाय, भगवत्प्राप्ति, जोड़ और मेल' यही अर्थ कुछ हेर-फेरसे सम्पूर्ण भगवद्गीतामें पाये जाते हैं। अनेक प्रकारकी व्यक्त सृष्टि निर्माण करनेकी कुशलता और अद्भुत सामर्थ्यको भी 'योग' कहा गया है और इसी अर्थमें भगवान् श्रीकृष्णको 'योगेश्वर' कहा है। यही अर्थ योगवासिष्ठमें लीला और चूडालाके आख्यानमें लिया गया है। क्रियात्मक 'योग' शब्दका मुख्य या विशेष अर्थ 'विशेष प्रकारकी कुशलता, साधन, युक्ति या उपाय ही' है। भगवान्ने स्पष्ट कहा है कि 'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् कर्म करनेकी किसी विशेष प्रकारकी कुशलता, युक्ति, चतुराई अथवा शैलीको योग कहते हैं। 'कर्मसु कौशलम्' का यही अर्थ भगवान् श्रीशङ्कराचार्यने भी किया है कि कर्ममें स्वभावसिद्ध रहनेवाले बन्धनको तोड़नेवाली 'युक्ति' है। यदि सामान्यरूपसे देखा जाय तो एक ही कर्मके करनेके लिये अनेक 'योग' हैं। 'सिद्धि और असिद्धि दोनोंमें समबुद्धि रखनेको 'योग' कहते हैं।' इन सबका तात्पर्य यह है कि 'पापपुण्यसे अलिप्त रहकर कर्म करनेकी जो समत्वबुद्धिरूप विशेष युक्ति है वही कौशल है; और इसी कुशलता या युक्तिसे कर्म करनेको 'योग' कहा है।' उपर्युक्त प्रकारसे 'योग क्या है?' इस प्रश्नका समुचित उत्तर जब हमारी समझमें आ जाता है तब 'योगाभ्यास' करनेमें हमें अवश्य सफलता मिल सकती है।

भारतवर्षमें यों तो बहुत-से योगी हैं। लाखों प्रकारकी युक्तियों और विशेष प्रणालियोंसे लोग कर्म करते हैं परन्तु भारतका दिनोंदिन अधःपतन ही होता जा रहा है। कोई भी व्यक्ति योगेश्वरकी शक्तिको आंशिक भी प्राप्त नहीं होता। जिस प्रकार भारतीय शास्त्रोंमें योगकी सिद्धियोंका वर्णन है, उसमेंसे दो-चार सिद्धियाँ भी आज हमें प्राप्त नहीं हैं। इसलिये यह बात निर्विवाद मान लेनी पड़ेगी कि हमने 'योगाभ्यास' जिस प्रकार करना चाहिये वैसा नहीं किया। यही कारण है कि आज हमारा देश और हमारा समाज दीन-हीन अवस्थामें पड़ा हुआ परमुखापेक्षी बन गया है। इस दुःखद अवस्थाको हमें हटाना होगा। हमें योगकी विभिन्न सिद्धियाँ प्राप्त करनी चाहिये। शास्त्रोक्त पुरुषार्थ करनेपर हम जो चाहें वही योगके द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। परन्तु दुःख है कि हम भारतवासियोंके घरमें योगवासिष्ठ, उपनिषद् और योगदर्शनके अलावा श्रीमद्भगवद्गीता-जैसे अनुपम योगशास्त्रके रहनेपर भी आज हम दीन, दुखी और परतन्त्र हैं ऐसा क्यों है? उत्तर स्पष्ट है कि हमने योग शब्दका अर्थ समझकर 'योगाभ्यास' को समबुद्धिसे आसक्ति त्यागकर सिद्धि और असिद्धिमें समान भाव रखके, नहीं किया; उसीका यह परिणाम हमारे सामने है कि हमारे बाप-दादोंकी असंख्य सिद्धियाँ, जो समस्त संसारको चकित करनेवाली थीं, हमें प्राप्त नहीं हुई। जबतक हमारा 'योगाभ्यास' सफल नहीं होगा तबतक हमें किसी प्रकारका सच्चा सुख नहीं मिलेगा। अतः इसको प्रयत्नपूर्वक मनसा, वाचा, कर्मणा सदैव करना चाहिये।

सच्चिदानन्दमय, अनादि, अनन्त ब्रह्म सदा एकरूप हैं; पूर्ण ज्ञानरूप वह सदैव निष्क्रिय और सृष्टिसे अतीत हैं। न तो उनको किसी प्रकारकी क्रिया स्पर्श कर सकती है और न उनमें कोई क्लेशोंकी सम्भावना है। भूत, भविष्य और वर्तमानमें वह सदा एकरूपमें ही रहते हैं। इच्छा-अनिच्छारूप इच्छासे उन्हींकी इच्छामयी शक्तिसे यह संसार उत्पन्न होता है, वर्तमान रहता है, और पुनः उन्हींमें लयको प्राप्त हो जाता है। जब जीवरूपी चैतन्य अविद्यामें फँसकर अपने आपको प्रकृतिवत् मानने लगा तब वही 'कारण शरीर' बन गया; और अन्तःकरण, पञ्चप्राणसहित पञ्चज्ञानेन्द्रिय और पञ्चकर्मेन्द्रिय मिलकर 'सूक्ष्म शरीर' कहाया; और फिर पञ्चीकरण विधानके अनुसार सूक्ष्म पञ्चतत्त्वोंसे उत्पन्न पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश नामक स्थूल पाँच भूतोंके द्वारा 'स्थूल शरीर' उत्पन्न हुआ। यह 'स्थूल शरीर' जीवके देहपातके पश्चात् यहीं पड़ा रहता है; और 'सूक्ष्म शरीर' विशिष्ट जीव ही जन्मान्तर प्राप्त करता है। 'स्थूल शरीर' केवल सूक्ष्म शरीरका विस्तारमात्र है। जीव जो कुछ कर्म करता है, जो कुछ कर्म भोगता है और जो कुछ कर्म भविष्यमें भोगनेके लिये होंगे उनका संस्कार ग्रहण करता है। वह सब 'सूक्ष्म शरीरसे' अन्तःकरणमें ही करता है। इसलिये जबतक अविद्याकी स्थिति है, तबतक जीवरूपी चैतन्य अपने आपको अन्तःकरण माने हुए है। जबतक उसका मानना है तबतक उस अन्तःकरणके काममें उसका फँसना भी रहेगा। और जबतक यह भ्रममूलक सम्बन्ध रहेगा, तबतक नाना सुख-दुःखरूपी कर्मोंमें फँसता हुआ जीव आवागमनरूप चक्रपथमें भ्रमता रहेगा।

योग शब्दका अर्थ जोड़ना है। इससे जीवरूप चैतन्य जो अविद्यामें फँसकर परमात्मा, परब्रह्मसे भिन्न हो रहा है, उसकी इस भिन्नताको दूर करके उसके पहले रूपमें उसको लाकर 'जहाँसे निकला था वहीं पुनः पहुँचा देनेका नाम 'योगाभ्यास' है।' इस प्रकारके जितने साधन जीवको मुक्तिपदमें पहुँचानेके लिये वेदशास्त्रोंमें वर्णन किये गये हैं वे सब चार विभागोंमें विभक्त हैं। (१) मन्त्रयोग, (२) हठयोग, (३) लययोग और (४) राजयोग। शास्त्रोक्त किसी मन्त्रका जप और शास्त्रोक्त किसी रूपका ध्यान करते-करते चित्त-वृत्ति-निरोधसे परमपद मोक्षके पदमें अग्रसर होनेका नाम 'मन्त्रयोग' है। शारीरिक क्रियाद्वारा चित्तवृत्तिका निरोध करके मुक्तिपथमें अग्रसर होनेका नाम 'हठयोग' है। षट्चक्रके भेदसे बहिर्मुखी शक्तिको ब्रह्माण्डमें लय करके मुक्तिपथमें अग्रसर होनेका नाम 'लययोग' है। केवल बुद्धिकी सहायतासे ब्रह्माभ्यास या ब्रह्मविचारद्वारा चित्तवृत्तियोंसे उपराम होकर आधिभौतिकताको लीनकर अन्तःवाहकताको प्राप्त करते हुए मोक्षमार्गमें अग्रसर होनेका नाम 'राजयोग' है।

'योगाभ्यास' के क्रियासिद्धांशका सार्वभौम दृष्टिसे योगिराज महर्षि पतञ्जलिकृत 'योगदर्शन' में अच्छे प्रकारसे वर्णन है। यह सकल प्रकारके साधनोंकी सार्वभौम भित्ति है। साधक चाहे किसी प्रकारका हो, चाहे वह मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग और राजयोगका अधिकारी हो, चाहे वह भक्त हो, चाहे ज्ञानी हो, चाहे भोगी हो, चाहे त्यागी हो, परन्तु 'योगाभ्यास' सब प्रकारके जीवोंके लिये कल्याणप्रद है। ऐसे 'योगाभ्यास' करनेके आठ भेद किये हैं और वे ही योगके आठ अङ्ग हैं। जैसे—'यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।' इनमें यम, नियम, आसन और प्राणायाम ये चारों बहिर्जगत्के साधन हैं। और प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये चारों अन्तर्जगत्के साधन हैं। इन योगके आठों अङ्गोंका सुकौशलपूर्ण अभ्यास करते-करते साधक शनैः-शनैः अन्तःकरणको निरुद्ध करता हुआ आधिभौतिकताको हटाकर अन्तःवाहकताको पा जानेपर कैवल्य मोक्षको प्राप्त कर लेता है। यही 'योगाभ्यास' करनेका परमोत्तम फल है।

उपर्युक्त प्रकारसे योग क्या है? योगका अभ्यास कैसे किया जाता है? इन प्रश्नोंको जो पुरुष हल कर लेते हैं और 'योगाभ्यास' करके अपने स्थूल देह और अन्तःकरणसे अपना साक्षात् सम्बन्ध हटा लेते हैं वे योगी महात्मा अपने पुरुषार्थके प्रभावसे सभी कुछ कर सकते हैं। वे चाहे जहाँ जा सकते हैं। बिना रोकके सर्वत्र भ्रमण करनेके सिवा योगकी विभिन्न सिद्धियोंको प्राप्त करते हैं। योगाभ्याससे सिद्धियोंकी प्राप्ति कैसे होती है? और वे सिद्धियाँ कौन-कौन-सी हैं? इस तृतीय प्रश्नको हल करनेपर हमारे इस लेखका उद्देश्य पूर्ण हो जाता है। हमने पहले बतला दिया है कि बिना स्थूल देहका अध्यास हटाये अन्तःवाहकता अर्थात् अन्तर्जगत्में प्रवेश नहीं किया जाता। सूक्ष्मता प्राप्त करनेपर समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। आधिभौतिकताको विलीन करने और अन्तःवाहकता—सूक्ष्म शरीर—को पानेके लिये योगियोंने एक ऐसा साधन निश्चित किया है कि उस एक साधनसे ही योगकी विचित्र सिद्धियाँ प्राप्त की जाती हैं। सम्पूर्ण सिद्धियोंको देनेवाले साधनका नाम है—'संयम'। जिस योगीने 'संयम' कर लिया उसने सब कुछ पानेकी शक्तिको अपने वश कर लिया, ऐसा कहनेमें कोई अत्युक्ति नहीं है। 'संयम' क्या है? उसके लक्षण बतलाये जाते हैं—धारणा, ध्यान और समाधि इन तीन साधनक्रियाओंसे जब साधक एक ही पदार्थविशेषमें युक्त हो जाता है तब साधककी उस अवस्थाविशेषको 'संयम' कहते हैं। यह 'संयम' क्रिया सविकल्प समाधिमें हुआ करती है। यह 'संयम' साधनकी ही ताकत है कि जिसके द्वारा महर्षिगण त्रिकालदर्शी हुआ करते थे। यह उस 'संयम' साधनकी ही शक्ति है कि जिससे हमारे पूर्वजोंने बिना बाहरी चेष्टाके किये ही केवल 'संयम' से ही नाना शारीरविज्ञान और ज्योतिष आदिके लौकिक चमत्कारोंका आविष्कार किया था।

'त्रयमेकत्र संयमः' धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनोंको एक करनेका नाम 'संयम' है। जब किसी एक विषयमें इन तीनों अङ्गोंका एकत्र समावेश किया जाय, तब वही अवस्था संयमकी हो जाती है। संयमसे सम्बन्ध रखनेवाली जो धारणा और समाधि हैं उनमें विषयकी धारणा रहती है। ध्येयका ध्यान बना रहता है और फिर भी समाधि की जाती है। ऐसा न हो तो अलौकिक योगसिद्धियाँ कैसे प्राप्त हो सकती हैं? यही कारण है कि यह समाधि द्वैताभावसे पूर्ण होती है। इस गहन विषयको और प्रकारसे भी समझ सकते हैं। 'संयमके जयसे प्रज्ञाका प्रकाश होता है।' जितना-जितना 'संयम' स्थिर होता

जाता है उतनी-उतनी ही पूर्ण ज्ञानमय परमात्माकी कृपासे समाधिविषयिणी दिव्य बुद्धि प्रकाशित होती हुई शेषमें पूर्णताको प्राप्त हो जाती है। समाधिविषयिणी बुद्धिसे तात्पर्य है उस भ्रमहीन बुद्धिसे कि जो योगकी विभिन्न सिद्धियोंमें कार्यकारिणी होती है। अतः 'संयमक्रियाका प्रयोगस्थान' केवल धारणा, ध्यान और समाधि इन्हीं तीन भूमियोंमें है। 'संयमक्रिया' धारणाभूमिमें पहुँचकर विषयकी धारणासे प्रकट होकर 'विषयाकार वृत्तिसे' ध्यानभूमिमें पहुँचकर समाधिभूमिमें जाकर सिद्धिलाभ करती है। यही कारण है कि 'संयम' जीवमें अनन्त ऐशी शक्तियोंको प्रकट कर देता है।

पूर्वोक्त प्रकारसे योगाभ्यास करनेवाले योगी महात्माओं-को जो 'योगकी विभिन्न सिद्धियाँ' प्राप्त होती हैं, अब उनका संक्षिप्त परिचय दिया जाता है। मोक्षरूपी परम सिद्धिकी प्राप्ति निर्बीज समाधिका फल है; परन्तु सब प्रकारकी दिव्य ऐश्वर्यरूपी नाना अपरा सिद्धियाँ सम्प्रज्ञात समाधिसे ही सम्बन्ध रखती हैं।

पहली सिद्धि

व्युत्थान-संस्कारोंका लय होकर जो निरोध-संस्कारोंका प्रकट होना है, तथा निरोधके क्षणमें जो चित्तका धर्मीरूपमें दोनोंके साथ अन्वय है उसे 'निरोध-परिणाम-सिद्धि' कहते हैं। निरोध-संस्कारसे अन्तःकरणकी शान्ति प्रवाहित होती है। नाना विषयोंके संस्कारसे जो अन्तःकरणकी चञ्चलता होती है उस 'सर्वार्थता' का क्षय और एकाग्रता-का उदय ही अन्तःकरणमें समाधिका परिणाम है। तब शान्त-प्रत्यय अर्थात् एकाग्रतापरिणाममें सिद्धिकी इच्छा रखनेवाले योगीका अन्तःकरण तरङ्गरहित जलाशयके समान वृत्तियोंकी सर्वार्थताओंसे रहित होकर शान्त हो जाता है; इसी अवस्थाका नाम 'शान्तप्रत्यय' है; और उदितप्रत्यय, अर्थात् शान्तप्रत्ययके साथ ही सिद्धियोंकी इच्छाजनित वासना बीजके वेगसे सिद्धिके उन्मुख योगीका अन्तःकरण रहता है, इसी अवस्थाका नाम 'उदितप्रत्यय' है। इन दोनों प्रत्ययोंकी समानतारूप चित्तकी जो स्थिति है वही 'एकाग्रतापरिणाम' है। इससे स्थूल, सूक्ष्मभूत और इन्द्रियोंमें भी 'धर्मपरिणाम', 'लक्षणपरिणाम' और 'अवस्थापरिणाम' वर्णित किये गये हैं ऐसा समझना चाहिये। पृथ्वीरूप धर्मीका जो घटरूप विकार है उसको 'धर्मपरिणाम' कहते हैं। घटका जो अनागत लक्षणके त्यागपूर्वक वर्तमान लक्षणवाला हो जाना घटरूप धर्मका 'लक्षणपरिणाम' है; और वर्तमान लक्षणवाले घटका जो नयापन तथा क्षण-क्षणमें पुरातनपन है उसको 'अवस्था-परिणाम' कहते हैं। इन तीनों परिणामोंका इन्द्रियोंमें भी इस प्रकार विचार किया जाता है—जैसे इन्द्रियोंका जो नील-पीतादि विषयोंका ज्ञान है वही उनका 'धर्मपरिणाम' है; नीलादि ज्ञानका जो वर्तमान लक्षणवाला हो जाना है उसीका नाम 'लक्षणपरिणाम' है; वर्तमान दशामें जो स्पष्टपन या अस्पष्टपन है उसका नाम 'अवस्थापरिणाम' है। शान्त—अतीत, उदित—वर्तमान, और अव्यपदेश्य—भविष्यत्, जो धर्म हैं उनमें अनुगत होनेवाला 'धर्मी' है। परिणामोंके भेदमें क्रमोंका भेद कारणरूप है क्रमके अदल-बदलसे ही परिणामोंका परिवर्तन होता है; जैसे प्रथम मिट्टीके परमाणु होते हैं, पुनः उनसे मिट्टीका पिण्ड बनता है, फिर मिट्टीके पिण्डसे घट बनता है। घट फूटकर कपाल हो जाता है, कपालसे ठीकरे हो जाते हैं, फिर ठीकरे परमाणुमें परिणत होते हुए, मिट्टीके रूपको ही धारण कर लेते हैं। ठीक वैसे ही अन्तःकरणकी पूर्ववृत्ति उत्तर-वृत्तिका पूर्वकारण होती हुई क्रमके अनुसार धर्मान्तर परिणाम करती है। प्रकृतिके सब तरङ्गोंका परिवर्तन और अन्तःकरणमें सुख-दुःख आदि धर्मोंका परिवर्तन ये सब इसी क्रमनियमके ऊपर निर्भर हैं। अतएव धर्म, लक्षण और अवस्था नामक तीनों परिणामोंमें संयम करनेसे योगीको भूत और भविष्यत्का ज्ञान होता है।

दूसरी सिद्धि

शब्द, अर्थ और ज्ञानके एक दूसरेमें मिले रहनेसे संकर अर्थात् घनिष्ठ मेल है; उनके विभागोंमें संयम करने-पर 'सब प्राणियोंकी वाणी' का ज्ञान होता है।

तीसरी सिद्धि

संस्कारोंके प्रत्यक्ष होनेसे योगीको पूर्वजन्मका ज्ञान होता है। जैसे मनुष्यके छायारूप चिह्नको यन्त्रद्वारा धारण करनेकी शक्ति उत्पन्न करके वैज्ञानिकगण फोटोग्राफमें मनुष्यमूर्तिको यथावत् प्रकाशित कर देते हैं वैसे ही संस्कारोंमें संयम करनेसे संस्कारके कारणरूप कर्मोंका यथावत् ज्ञान योगीको हो सकता है।

चौथी सिद्धि

ज्ञानमें संयम करनेपर दूसरेके चित्तका ज्ञान होता है। जिस अन्तःकरणमें जैसा गुणपरिणाम रहता है वैसी ही

उस अन्तःकरणसे सम्बन्धयुक्त ज्ञानकी स्थिति होती है। अतः यदि किसी जीवविशेषके अन्तःकरणका हाल जानना हो तो उसके ज्ञानकी पर्यालोचना करके उस जीवके मनका सब हाल जान सकते हैं।

पाँचवीं सिद्धि

कायागत रूपमें संयम करनेसे उसकी ग्राह्य शक्तिका स्तम्भ हो जाता है; और शक्तिस्तम्भ होनेसे दूसरेके नेत्रके प्रकाशका योगीके शरीरके साथ संयोग नहीं होता; तब योगीके शरीरका अन्तर्धान हो जाता है। जैसे रूपविषयक संयम करनेसे योगीके शरीरके रूपको कोई नहीं देख सकता, उसी प्रकार शब्दादि पाँचोंके विषयमें संयम करनेसे योगीके शरीरके शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्धको पासमें रहा हुआ पुरुष भी नहीं जान सकता।

छठी सिद्धि

सोपक्रम—जो कर्म शीघ्र फलदायक हो जाता है उस शीघ्र कार्यकारी कर्मकी अवस्थाका नाम 'सोपक्रम' है; जैसे जलसे भीगे हुए वस्त्रको निचोड़कर सुखा देनेसे वस्त्र शीघ्र सूख जाता है। तथा निरुपक्रम—कर्मविपाककी मन्दताके कारण विलम्बसे फलदायक कर्मकी अवस्थाका नाम 'निरुपक्रम' है; जैसे बिना निचोड़ा पिण्डीकृत वस्त्र बहुत कालमें सूखता है। इन दो प्रकारके कर्मोंमें जो योगी संयम करता है उसको मृत्युका ज्ञान हो जाता है। अथवा त्रिविध अरिष्टोंसे मृत्युका ज्ञान होता है।

सातवीं सिद्धि

मैत्री, मुदिता, करुणा और उपेक्षा आदिमें संयम करनेसे तत्सम्बन्धी बलकी प्राप्ति होती है। मैत्रीबल, करुणाबल, मुदिताबल और उपेक्षाबलकी प्राप्ति करके योगी पूर्ण मनोबल अर्थात् आत्मबल प्राप्त करता है। जो शक्ति अन्तःकरणको इन्द्रियोंमें गिरने न देकर नियमितरूपसे आत्मस्वरूपकी ओर खींचती रहती है उसीको 'आत्मबल' या तेज कहते हैं।

आठवीं सिद्धि

बलमें संयम करनेसे योगीको हस्तिके बलादि प्राप्त हो सकते हैं। बल दो प्रकारका है—एक आत्मबल, दूसरा शारीरिक बल। प्रकृति विभिन्न होनेसे बलमें स्वतन्त्रता है; जैसे सिंहबल, गजबल, बलशाली खेचर पक्षियोंका बल और बलशाली जलचरोंका बल। जिस प्रकारके बलकी आवश्यकता हो उसी प्रकारके बलशाली जीवोंके बलमें संयम करनेसे योगीको उसी प्रकारके बलकी प्राप्ति हुआ करती है।

नवीं सिद्धि

ज्योतिष्मती प्रकृतिके प्रकाशको सूक्ष्मादि वस्तुओंमें न्यस्त करके उनपर संयम करनेसे योगीको सूक्ष्म, गुप्त और दूरस्थ पदार्थोंका ज्ञान होता है। लययोगी अपने अन्तर्राज्यमें शरीरके द्विदलस्थानमें शुद्ध तेजपूर्ण बिन्दुका दर्शन करता है। वह ज्योतिष्मती प्रवृत्ति बिन्दुरूपसे आविर्भूत होकर जब स्थिर होने लगती है तब वही बिन्दुध्यानकी अवस्था है। उसी बिन्दुके विस्तारसे योगी संयमशक्तिकी सहायता और ज्योतिष्मती प्रकृतिकी सहयोगितासे अनेक गुप्त विषय और जलमग्न या पृथ्वीगर्भस्थित समस्त द्रव्यसमूहके देखनेमें समर्थ हो सकता है।

दसवीं सिद्धि

सूर्यनारायणमें संयम करनेसे योगीको यथाक्रम स्थूल और सूक्ष्म लोकोंका ज्ञान हो जाता है। स्थूल लोक प्रधानतः यही मृत्युलोक है और सात स्वर्ग तथा सप्त पाताल ये सूक्ष्म लोक कहलाते हैं। अन्यान्य निकटस्थ ब्रह्माण्डोंका ज्ञानलाभ करना भी सूक्ष्म लोकसे सम्बन्धयुक्त ज्ञान है।

ग्यारहवीं सिद्धि

चन्द्रमामें संयम करनेसे नक्षत्रव्यूहका ज्ञान होता है। ज्योतिषका सिद्धान्त है कि जितने ग्रह हैं उन सबमें चन्द्र एक राशिपर सबसे बहुत ही कम समयतक रहता है। इससे प्रत्येक ताराव्यूहरूपी राशिकी आकर्षण-विकर्षण शक्तिके साथ चन्द्रका अति घनिष्ठ सम्बन्ध है। अतः उसी शक्तिके अवलम्बनसे नक्षत्रोंका पता लगानेमें चन्द्रकी सहायता सुविधाजनक है।

बारहवीं सिद्धि

ध्रुवमें संयम करनेसे ताराओंकी गतिका पूर्ण ज्ञान होता है। ध्रुवलोक हमारे सौर्य जगत्से इतना दूरवर्ती है कि उस दूरताके कारण हमलोग उसको स्थिर ही देख

रहे हैं। जैसे दूरवर्ती देशमें स्थित किसी अग्निशिखाको उसके स्वभावसे ही चञ्चल होनेपर भी हम एक अचञ्चल ज्योतिर्मय रूपवाली देखते हैं। वैसे ही ध्रुवके चलने-फिरनेपर भी उसके चलनेका हमारे लोकसे कोई सम्बन्ध न रहनेके कारण और परस्परमें अगणित दूरत्व होनेसे हमलोग ध्रुवको अचञ्चल ध्रुव ही निश्चय करते हैं।

तेरहवीं सिद्धि

नाभिचक्रमें संयम करनेपर योगीको शरीरके समुदायका ज्ञान होता है।

शरीरके सात स्थानोंमें सात कमल अर्थात् चक्र हैं; जिनमें छः चक्रोंमें साधन करके सिद्धि प्राप्त होनेपर सातवें चक्रमें पहुँचनेसे मुक्ति प्राप्त होती है। षट्चक्रोंमें-से नाभिके पास स्थित जो तीसरा चक्र है उसमें संयम करनेसे शरीरमें किस प्रकारका पदार्थ किस प्रकारसे है; वात, पित्त और कफ ये तीन दोष किस रीतिसे हैं; चर्म, रुधिर, मांस, नख, हाड़, चर्बी और वीर्य ये सात धातुएँ किस प्रकारसे हैं; नाड़ी आदि कैसी-कैसी हैं; इन सबका ज्ञान हो जाता है।

चौदहवीं सिद्धि

कण्ठके कूपमें संयम करनेसे भूख और प्यास निवृत्त हो जाती हैं। मुखके भीतर उदरमें वायु और आहार आदि जानेके लिये जो कण्ठछिद्र है उसीको 'कण्ठकूप' कहते हैं। यहांपर पाँचवाँ चक्र स्थित है। इसीसे क्षुत्पिपासाकी क्रियाका घनिष्ठ सम्बन्ध है।

पन्द्रहवीं सिद्धि

कूर्मनाड़ीमें संयम करनेसे स्थिरता होती है। पूर्वोक्त कण्ठकूपमें कच्छप आकृतिकी एक नाड़ी है, उसको कूर्मनाड़ी कहते हैं। उस नाड़ीसे शरीरकी गतिका विशेष सम्बन्ध है। इसीसे वहाँ संयम करनेपर शरीर स्थिरताको प्राप्त हो जाता है। जैसे सर्प अथवा गोह अपने-अपने बिलमें जाकर चञ्चलता और क्रूरताको त्याग देते हैं, वैसे ही योगीका मन इस कूर्मनाड़ीमें प्रवेश करते ही अपनी स्वाभाविक चञ्चलताको त्याग कर देता है।

सोलहवीं सिद्धि

कपालकी ज्योतिमें संयम करनेसे योगीको सिद्धगणोंके दर्शन होते हैं। मस्तकके भीतर कपालके नीचे एक छिद्र है उसे ब्रह्मरन्ध्र कहते हैं। उस ब्रह्मरन्ध्रमें मन ले जानेसे एक ज्योतिका प्रकाश नज़र आता है; उसमें संयम करनेसे योगीको सिद्ध और महात्माओंके दर्शन होते हैं। जीवकोटिसे उपराम होकर सृष्टिके कल्याणार्थ ऐसी शक्तियोंको धारण करके एक लोकसे लोकान्तरमें विचरण करनेवालोंको ही सिद्ध या महात्मा कहा जाता है जो चतुर्दश भुवनोंमें ही विराजते हैं।

सतरहवीं सिद्धि

प्रातिभमें संयम करनेसे योगीको सम्पूर्ण ज्ञानकी प्राप्ति हो जाती है।

योगसाधन करते-करते योगियोंको एक तेजोमय तारा ध्यानावस्थामें दिखलायी पड़ता है, उसी तारेका नाम 'प्रातिभ' है। चञ्चलबुद्धि मनुष्य उस तारेका दर्शन नहीं कर सकते। योगीकी बुद्धि जब शुद्ध होकर ठहरने लगती है तभी उस भाग्यवान् योगीको 'प्रातिभ' के दर्शन होते हैं। इसी प्रातिभको स्थिरकर उसमें संयम करनेसे योगी ज्ञान-राज्यकी सब सिद्धियोंको प्राप्त कर सकता है।

अठारहवीं सिद्धि

हृदयमें संयम करनेसे योगीको चित्तका ज्ञान होता है। चतुर्थ चक्रका नाम हृत्कमल है। इससे अन्तःकरणका एक विलक्षण सम्बन्ध है। चित्तमें नये और पुराने सब प्रकारके संस्कार रहते हैं; चित्तके नचानेसे ही मन नाचता है। चित्तका पूर्ण स्वरूप महामायाकी मायासे जीवपर प्रकट नहीं होता है। जब योगी हृत्कमलमें संयम करता है तब वह अपने चित्तका पूर्ण ज्ञाता बन जाता है।

उन्नीसवीं सिद्धि

बुद्धि पुरुषसे अत्यन्त पृथक् है। इन दोनोंके अभिन्न ज्ञानसे भोगकी उत्पत्ति होती है। बुद्धि परार्थ है; उससे भिन्न स्वार्थ है। उसमें अर्थात् अहंकारशून्य चित्प्रतिबिम्ब-में संयम करनेसे पुरुषका ज्ञान होता है। बुद्धि-पुरुषका जो परस्पर प्रतिबिम्ब-सम्बन्धसे अभेद ज्ञान है वही पुरुष-निष्ठ भोग कहलाता है। बुद्धि दृश्य होनेसे उसका यह भोग-रूप प्रत्यय परार्थ यानी पुरुषके लिये ही है। इस परार्थसे अन्य जो स्वार्थ प्रत्यय है यानी जो बुद्धिप्रतिबिम्बित चित्सत्ताको अवलम्बन करके चिन्मात्ररूप है उसमें संयम करनेसे योगीको नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्तस्वभाव पुरुषका ज्ञान हो जाता है। बुद्धिके मलिनभावसे रहित शुद्धभाव-

मय, जैव अहंकारसे शून्य, आत्मज्ञानसे भरी हुई जो चिद्भावकी दशा है उसीको जानकर उसमें जब योगी संयम करता है तब उसको पुरुषके स्वरूपका बोध हो जाता है। इस परा सिद्धिके पानेपर योगीको प्रातिभ, श्रावण, वेदन, आदर्श, आस्वाद और वार्ता नामक षट्सिद्धियोंकी प्राप्ति हो जाती है।

षट्सिद्धियोंका फल

'प्रातिभ सिद्धिसे' योगीको अतीत, अनागत, विप्रकृष्ट और सूक्ष्मातिसूक्ष्म पदार्थोंका ज्ञान हो जाता है। 'श्रावणसिद्धिसे' योगीको दिव्य श्रवणज्ञानकी पूर्णता यानी प्रणवध्वनिका अनुभव होता है। 'वेदनसिद्धिसे' योगीको दिव्यस्पर्शज्ञानकी पूर्णता होती है। 'आदर्शसिद्धिसे' दिव्य दर्शनकी पूर्णता, 'आस्वादसिद्धिसे' दिव्य रसज्ञानकी पूर्णता और 'वार्तासिद्धिसे' दिव्य गन्धज्ञानकी पूर्णता स्वतः प्राप्त हो जाती है। ये सब समाधिमें विघ्नकारक हैं; परन्तु व्युत्थानदशाके लिये सिद्धियाँ हैं।

बीसवीं सिद्धि

बन्धनका जो कारण है उसके शिथिल हो जानेसे और संयमद्वारा चित्तकी प्रवेशनिर्गममार्गनाड़ीके ज्ञानसे चित्त दूसरे शरीरमें प्रवेश कर सकता है। चञ्चलताको प्राप्त हुए अस्थिर मनका शरीरमें द्वन्द्व तथा आसक्तिजन्य बन्धन है; समाधिप्राप्तिसे क्रमशः स्थूल शरीरसे सूक्ष्म शरीरका यह बन्धन शिथिल हो जाता है। संयमकी सहायतासे चित्तके गमनागमनमार्गीय नाड़ीज्ञानसे स्वतः सूक्ष्म शरीरको कहीं पहुँचा देनेका नाम प्रवेशक्रिया है, और पुनः उस सूक्ष्म शरीरको ले आनेका नाम निर्गम-क्रिया है। इन दोनोंका जब योगीको बोध हो जाता है तब योगी जब चाहे तब अपने शरीरसे निकलकर दूसरेके शरीरमें प्रवेश कर सकता है।

इक्कीसवीं सिद्धि

उदानवायुके जीतनेसे जल, कीचड़ और कण्टक आदि पदार्थोंका योगीको स्पर्श नहीं होता और मृत्यु भी वशीभूत हो जाता है। ऊर्ध्वगमनकारी कण्ठसे लेकर सिरतक व्यापक जो वायु है वही 'उदानवायु' कहलाता है। यह ऊर्ध्वगमनकारी होनेसे उसमें संयम करनेवाले योगीका शरीर जल, पङ्क और कण्टक आदिसे नष्ट नहीं होता। उदानवायुसे सब स्नायुओंकी क्रियाएँ नियमित रहती हैं। मस्तिष्कका स्वास्थ्य ठीक रहकर चेतनकी क्रिया बनी रहती है। इसके अतिरिक्त उदानवायुसे प्राणमय कोशसहित 'सूक्ष्म शरीर' पर आधिपत्य बना रहता है। अतएव उदानवायुके जयसे योगी इच्छानुसार शरीरसे प्राणोत्क्रमणरूप इच्छामृत्युको प्राप्त कर सकता है। जैसे भीष्मपितामहने उत्तरायण सूर्य आनेपर ही देहत्याग किया था।

बाईसवीं सिद्धि

समानवायुको वश करनेसे योगीका शरीर ज्योतिर्मय हो जाता है। नाभिके चारों ओर दूरतक व्यापक रहकर समताको प्राप्त हुआ जो वायु जीवनी क्रियाको साम्यावस्थामें रखता है उस वायुको 'समानवायु' कहते हैं। इस शरीरकी समानताका इस वायुसे प्रधान सम्बन्ध है। शारीरिक तेजशक्ति ही जीवनी क्रियाको साम्यावस्थामें रखती है। इसीलिये समानवायुको संयमसे जीत लेनेसे योगी तेजःपुञ्ज हो जाता है।

तेईसवीं सिद्धि

कर्ण-इन्द्रिय और आकाशके आश्रयाश्रयिरूप सम्बन्धमें संयम करनेसे योगी दिव्य श्रवणको प्राप्त होता है। समस्त श्रोत्र और शब्दोंका आधार आकाश है। जबतक कानके साथ आकाशका सम्बन्ध रक्खा जाता है तबतक शब्द सुनायी पड़ते हैं, अन्यथा नहीं। इससे कान और आकाशका जो आश्रयाश्रयिरूप सम्बन्ध है उसमें संयम करनेसे योगी सूक्ष्म-से-सूक्ष्म छिपे हुएसे अति छिपे हुए, दूरवर्ती-से-दूरवर्ती और नाना प्रकारके दिव्य शब्दोंका श्रवण कर सकता है।

चौबीसवीं सिद्धि

शरीर और आकाशके सम्बन्धमें संयम करनेसे और लघु यानी हलकी रुई-जैसे पदार्थकी धारणासे आकाशमें गमन हो सकता है। आकाश और शरीरका व्यापक और व्याप्यरूपसे सम्बन्ध है। आकाश सब भूतोंसे हलका है और सर्वव्यापी है; इसलिये योगी जब आकाश और शरीरके सम्बन्धमें संयम करता है और उस समय लघुताके विचारसे रुई आदि हलके-से-हलके पदार्थोंकी धारणा भी रखता है, तब इस क्रियासे उसमें हलकेपनकी सिद्धि हो जाती है।

पचीसवीं सिद्धि

शरीरसे बाहर जो मनकी स्वाभाविक वृत्ति है उसका नाम 'महाविदेहधारणा' है; उसके द्वारा प्रकाशके आवरणका नाश हो जाता है। स्थूल शरीरसे बाहर शरीरके आश्रयीकी अपेक्षा न रखनेवाली जो मनकी वृत्ति है उसे 'महाविदेह' कहते हैं। उसीसे ही अहंकारका वेग दूर होता है। उस वृत्तिमें जो योगी संयम करता है उससे प्रकाशका ढकना दूर हो जाता है। जबतक शरीरका अहंकार रहता है तबतक मनकी बाह्य वृत्ति रहती है; परन्तु जब शारीरिक अहंकारको त्यागकर स्वतन्त्रभावसे मनकी वृत्ति बाहर रहती है तभी योगीका अन्तःकरण मलरहित और निःसङ्ग रहता है। शरीरसे लगी हुई मनकी जो बाहरी वृत्ति है उसका नाम 'कल्पिता' है। परन्तु शरीरकी अपेक्षा न रखकर देहाध्याससे रहित जो मनकी स्वाभाविकी और निराश्रयी बाहरी वृत्ति है वही अकल्पित है। कल्पितको छोड़कर अकल्पित जो महाविदेहवृत्तिका साधन किया जाता है, उसके सिद्ध होनेपर प्रकाशस्वरूप बुद्धिका पूर्ण विकास हो जाता है। तब अहंकारसे उत्पन्न हुए क्लेश, कर्म और कर्मफल, इनके सम्बन्धसे साधक मुक्त हो जाता है। तथा रज-तमका आवरण हट जाता है जिससे योगी अपने अन्तःकरणको यथेच्छ ले जानेकी सिद्धिको प्राप्त करता है।

छब्बीसवीं सिद्धि

'पञ्चतत्त्वोंकी स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्त्व ये पाँच अवस्थाविशेष हैं; इनमें संयम करनेसे भूतोंपर जयलाभ होता है।' भूतोंकी 'स्थूल-अवस्था' वह है जो दृष्टिगोचर हुआ करती है। 'स्वरूपावस्था' वह है—जो स्थूलमें गुणरूपसे अदृष्ट हो। जैसे तेजमें उष्णता है। 'सूक्ष्मावस्था' तन्मात्राओंकी है। 'अन्वयावस्था' व्यापक सत्त्व, रज और तमोगुणकी है। और पञ्चम 'अर्थवत्त्वावस्था' फलदायक होती है। जब योगी पञ्चभूतोंकी इन अवस्थाओंमें संयमद्वारा उनको जय कर लेता है तब प्रकृति अपने-आप उस योगीके अधीन हो जाती है। जैसे गौ अपने-आप ही बच्चेको दूध पिलाया करती है वैसे ही पञ्चभूतके जयसे प्रकृति वशीभूत हो जानेपर वह प्रकृति माता अपने-आप ही उस योगीकी सेवामें तत्पर हो जाती है।

अष्ट सिद्धियाँ

भूतजयानन्तर अणिमादि 'अष्ट सिद्धि', सिद्धियोंका प्रकाश, शरीरसम्बन्धी सब सम्पत्तियोंकी प्राप्ति और शरीरके रूपादि धर्मोंका अनभिघात होता है।' अणिमा, लघिमा, महिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, वशित्व और ईशित्व—ये ही 'अष्ट सिद्धियाँ' हैं। जब योगी इच्छा करते ही अपने शरीरको सूक्ष्म अणुसे भी सूक्ष्मतर कर लेता है तब उसे 'अणिमासिद्धि' कहते हैं। 'लघिमासिद्धि'—उसको कहते हैं कि जब योगी इच्छा करते ही अपने स्थूल शरीरको हलकेसे भी हलका कर सके और आकाशके अवलम्बनसे जहाँ चाहे वहीं जा सके। 'महिमासिद्धि' वह है कि जब योगी इच्छा करते ही अपने शरीरको चाहे जितना बढ़ा सके। 'गरिमासिद्धि' वह कहलाती है कि जब योगी इच्छा करते ही अपने शरीरको चाहे जितना भारी-से-भारी कर सके। 'प्राप्तिसिद्धि' वह कहाती है कि जब योगी इच्छा करते ही एक लोकसे लोकान्तरमें यानी किसी ग्रह, उपग्रह, सूर्य या किसी महासूर्यमें जहाँ चाहे वहीं पहुँच सके। 'प्राकाम्यसिद्धि' वह है कि जब योगी जिस किसी पदार्थकी इच्छा करे तभी वह पदार्थ उसको प्राप्त हो जाय; अर्थात् त्रिलोकमें उसको अप्राप्त कोई भी पदार्थ न रहे। 'वशित्व-सिद्धि' वह कहाती है कि जिससे योगीके वशमें समस्त पञ्चभूत और सम्पूर्ण भौतिक पदार्थ आ जाते हैं। और वह जैसे चाहता है वैसे ही पञ्चभूतोंसे काम ले सकता है। वह स्वयं किसीके भी वशमें नहीं होता। 'ईशित्वसिद्धि' उसको कहते हैं कि जब योगी भूत और भौतिक पदार्थोंकी उत्पत्ति, स्थिति और लय करनेकी शक्तिको प्राप्त हो जाता है; यदि वह नवीन सृष्टिको करना चाहे तो वह भी आंशिकरूपसे कर सकता है। ये ही अष्ट सिद्धि हैं। इन सिद्धियोंके साथ-साथ योगीको रूप, लावण्य, बल और वज्रतुल्य दृढ़ता ये सब कायसम्पत्तियाँ मिल जाती हैं। रूप और लावण्य उसे कहते हैं कि यह स्थूल शरीर ऐसी दिव्य सुन्दरताको धारण करे कि तब उस शरीरके रूपकी माधुर्यतासे सब प्रकारके दर्शक ही मोहित हो जायँ। चाहे दर्शक देवता हो चाहे मानव, चाहे पशु और जीव हो; सब उसकी मूर्तिको देखते ही मोहित हो जायँ। प्रकृति ही जिसके वशीभूत हो जाती है उसके बलकी तुलना किससे हो सकती है! सब शस्त्रोंसे महातीव्र वज्रकी तरह उसका शरीर दृढ़ हो जाता है।

सत्ताईसवीं सिद्धि

'ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय और अर्थवत्त्व नामक इन्द्रियोंकी पाँच वृत्तियोंमें संयम करनेसे इन्द्रियोंका जय

होता है।' सामान्य और विशेषरूपसे शब्दादि जितने विषय हैं वे सब बाहरी विषय ग्राह्य कहलाते हैं; उन ग्रहण करनेयोग्य विषयोंमें जो इन्द्रियोंकी वृत्ति जाती है उस वृत्तिको 'ग्रहण' कहते हैं। किसी रीतिसे बिना विचारे विषय जब अकस्मात् गृहीत हो जाते हैं, तब मनका उसमें प्रथम विचार ही 'स्वरूपवृत्ति' है। उस अवस्थामें जो अहङ्कारका सम्बन्ध रहता है, वह अहङ्कारमिश्रित भाव ही 'अस्मितावृत्ति' कहा जाता है। फिर बुद्धिद्वारा उस स्वरूपके विचारको यानी जब बुद्धि सत्यासत्य, सामान्य और विशेषका विचार करने लगती है तब उस वृत्तिको 'अन्वय' कहते हैं। नाना विषयोंको प्रकाश करनेवाली, स्थितिशील, अहंकारके साथ सब इन्द्रियोंमें व्यापक, बहकी हुई जो वृत्ति है वही पञ्चम 'अर्थवत्त्ववृत्ति' कहलाती है। इन इन्द्रियोंकी पाँचों वृत्तियोंमें संयम करके इन्हें अपने अधीन कर लेनेसे इन्द्रियगणका पूर्ण जय होता है।

इन्द्रियजयका फल

'इन्द्रियजयके अनन्तर मनोजवित्व, विकरणभाव और प्रधानजयकी सिद्धियाँ योगीको स्वतः प्राप्त हो जाती हैं।' मनकी गतिके समान शरीरकी उत्तम गतिकी प्राप्तिको 'मनोजवित्व' कहते हैं; अर्थात् मनकी तरह शीघ्र ही अनेक योजनव्यवहित देशमें गमन करनेकी शरीरमें सामर्थ्य होनेका नाम मनोजवित्व है। शरीरके सम्बन्धको त्यागकर जो इन्द्रियोंकी वृत्तिका प्राप्त करना है उसे 'विकरणभाव' कहते हैं; अर्थात् जिस देश, काल या विषयोंमें अभिलाषा हो, शरीरके बिना ही चक्षुरादि इन्द्रियोंसे गति प्राप्त होनेका नाम 'विकरणभाव' है। प्रकृतिके विकारोंके मूल कारणको जय करनेका नाम 'प्रधानजयत्व' है जिससे सर्वत्रशित्व प्राप्त होता है। ये सिद्धियाँ स्वतः मिलती हैं।

अट्ठाईसवीं सिद्धि

'बुद्धि और पुरुषमें पार्थक्य-ज्ञानसम्पन्न योगीको सर्वभावाधिष्ठातृत्व और सर्वज्ञातृत्व प्राप्त होता है।' जब अन्तःकरणकी ऐसी निर्मल अवस्था होती है तब अपने-आप परमात्माका शुद्ध प्रकाश उसमें प्रकाशित होने लगता है, जिससे योगीको बुद्धिरूप दृश्य और पुरुषरूप द्रष्टामें जो तात्त्विक भेद है वह स्पष्ट अनुभव होने लगता है; और ऐसी परिस्थितिमें योगी अखिल भावोंका स्वामी और सकल विषयोंका ज्ञाता बन जाता है

उनतीसवीं सिद्धि

जितने कालमें एक परमाणु पलटा खाता है उसको क्षण कहते हैं और उसके अवच्छिन्न प्रवाहको क्रम कहते हैं। उनमें संयम करनेसे विवेक यानी अनुभवसिद्ध ज्ञान उत्पन्न होता है। भौतिक पदार्थके सूक्ष्मातिसूक्ष्म भागको 'परमाणु' कहते हैं। जिस कालसे कम भागमें काल विभक्त न हो सके, उस सूक्ष्मातिसूक्ष्म काल-भागको 'क्षण' कहते हैं। उन परमाणुओंकी गति अर्थात् प्रवाहका जो रूप है उसको 'क्रम' कहते हैं। क्रम क्षणसे ही जाना जाता है। भूत क्षणका परिणाम वर्तमान क्षण है। वर्तमान क्षणका परिणाम भविष्यत् क्षण होगा। इस प्रकार समस्त ब्रह्माण्डोंकी सृष्टिक्रिया एक ही क्षणका परिणाम है। इस योगबुद्धिसे क्षण और क्रममें संयम करके उनका साक्षात् ज्ञानलाभ करनेसे अभ्रान्त और पूर्ण ज्ञानकी प्राप्ति होती है। तब योगी जिस विषयको देखता है उसका ही यथार्थ पूर्णरूप देख लेता है। यही योगीकी त्रिकालदर्शी अवस्था है।

परासिद्धि

'उपर्युक्त अपरा सिद्धियोंकी प्राप्तिके अनन्तर योगीको विवेकख्यातिजनित वैराग्यके कारण दोषोंके बीज-नाश हो जानेपर 'कैवल्यकी प्राप्ति' होती है।' सिद्धियाँ दो प्रकारकी हैं, एक परा और अन्य अपरा। विषयसम्बन्धीय सब प्रकारकी उत्तम, मध्यम और अधम सिद्धियाँ 'अपरा सिद्धि' कहलाती हैं। ये सिद्धियाँ मुमुक्षु योगीके लिये हेय हैं। इनके सिवा जो स्वस्वरूप अनुभवके उपयोगी सिद्धियाँ हैं वे योगिराजके लिये उपादेय 'परा सिद्धियाँ' हैं।

पाठकगण! लेख-विस्तारसे 'योगकी विभिन्न सिद्धियों' का संक्षिप्त परिचय दिया गया है। यदि आजकलका भारत इन सिद्धियोंमेंसे एकको भी भलीभाँति प्राप्त कर ले तो हमारी दीनहीन दशा दूर हो जाय और हम पुनः अपने पूर्वजोंके समान सदैव सुखी और स्वतन्त्र हो सकें। अतएव योग क्या है? योगाभ्यास किस प्रकारसे करना चाहिये? और योगकी विभिन्न सिद्धियाँ किस प्रकार प्राप्त हो सकती हैं? इत्यादि प्रश्नोंका समीचीन उत्तर आपके सामने है। हमारी प्रार्थना है कि 'कल्याण'के प्रेमी पाठक इस लेखसे उत्साहित होकर योगाभ्यास करके अपना, अपने देश और समाजका अवश्य ही अभ्युत्थान करें।

हिन्दू और बौद्ध-धर्ममें सिद्धियोंका स्थान

(लेखक—डा० एफ० ऑटो श्राडर, पी-एच० डी०, विद्यासागर, कील विश्वविद्यालय, जर्मनी)

सिद्धियोंकी सचाईको भारतवासी अति प्राचीन कालसे मानते आये हैं। परन्तु वैज्ञानिक पद्धतिसे उनके निरूपणकी अथवा उनके वर्गीकरण-की चेष्टा भारतीय वाङ्मयमें उसी समयसे मिलती है जिस समय इस देशमें उन दार्शनिक सिद्धान्तोंका विकास हुआ जिनका क्रियात्मक भाग योगशास्त्रके रूपमें उपलब्ध होता है अथवा जिनके क्रियात्मक भागका एक अंश योगशास्त्रके नामसे प्रसिद्ध हुआ। इन दार्शनिक सिद्धान्तोंमें केवल सांख्ययोग-नामसे प्रसिद्ध शास्त्र ही शामिल नहीं है जिसका यह संयुक्त नाम इस बातको सूचित करता है कि उसमें सिद्धान्त और क्रिया दोनोंका समावेश है—अपितु, बौद्ध एवं जैनदर्शन भी सम्मिलित हैं। इतना ही नहीं, हमारी यह धारणा भी युक्तिविरुद्ध नहीं मालूम होती कि उस प्राचीन युगमें किसी भी दार्शनिक सिद्धान्तके प्रचलित होनेकी तबतक आशा नहीं हो सकती थी जबतक उसमें जगत्की उत्पत्ति आदिका विचार (सांख्य) न किया गया हो और साथ ही जिसमें मानसिक शक्तियोंके विकास-की कोई प्रक्रिया (योग) न बतायी गयी हो। हाँ, पीछे जाकर अवश्य ये दोनों भाग किसी अंशमें एक दूसरेसे अलग हो गये, जिसका कारण था उस समयके विद्वानोंकी किसी एक विषयको लेकर उसका स्वतन्त्ररूपसे विवेचन करनेकी प्रवृत्ति, यद्यपि फिर भी ये दोनों सर्वथा स्वतन्त्र नहीं हो गये और दोनोंमें परस्पर आदान-प्रदान बराबर जारी रहा, उदाहरणतः पातञ्जलदर्शनमें केवल योगका ही निरूपण करनेकी प्रतिज्ञा की गयी है, किन्तु उसका दार्शनिक आधार सांख्य ही है; और वेदान्तसूत्रके 'एतेन योगः प्रत्युक्तः' (वे० सू० २। १। ३) इस सूत्रमें जो योगका निराकरण किया गया है वह केवल उसके उपर्युक्त दार्शनिक आधारका ही आंशिकरूपसे खण्डन है, न कि योगकी प्रक्रियाका। उसका तो अन्य दर्शनोंकी भाँति वेदान्तने भी समर्थन किया है।

पातञ्जलयोग तथा बौद्धमतमें योगके उस भागका जिसका सम्बन्ध सिद्धियोंसे है क्या स्थान है, इसी बातका विचार नीचेकी पंक्तियोंमें संक्षेपरूपसे किया जायगा, योगसूत्रमें दो जगह, अर्थात् 'विभूतिपाद' नामक तीसरे पादके सैंतीसवें और पचासवें सूत्रोंमें सिद्धियोंका गुणदोषनिरूपण किया गया है। सैंतीसवाँ सूत्र इस प्रकार है—

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः।

अर्थात् ये (सिद्धियाँ) समाधिमें विघ्नरूप हैं और व्युत्थान (जाग्रत्) अवस्थामें सिद्धियाँ हैं। इस सूत्रके पूर्वार्धमें सिद्धियोंकी जो विघ्नरूपसे हेयता बतायी गयी है उसके सम्बन्धमें यदि किसीको कुछ शङ्का हो तो उसका पचासवें सूत्रसे निराकरण हो जाता है, जो इस प्रकार है—

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्।

अर्थात् इन (सिद्धियों) से भी वैराग्य कर लेनेपर (मन हटा लेनेपर) दोषोंका बीज नाश होकर कैवल्य (मुक्ति) की प्राप्ति हो जाती है। तात्पर्य यह है कि सिद्ध योगी अपनी इन अलौकिक शक्तियोंका उपयोग करना तो दूर रहा, उनकी ओर आँख उठाकर ताकेगा भी नहीं, क्योंकि वह इस बातको जानता है कि वे उसके लिये सहायक न होकर उलटा उसके पतनका कारण हो सकती हैं, क्योंकि वह उन्हींको परम लक्ष्य मानकर सन्तोष कर बैठता है, जैसा कि श्रीसदाशिवेन्द्र सरस्वती अपने 'योगसुधाकर' नामक ग्रन्थमें लिखते हैं—

यदि तत्रापेक्षा स्यात् तदा मोक्षाद् भ्रष्टः कथं कृतकृत्यतामियात्।

परन्तु इसपर यह शङ्का होती है कि उपर्युक्त सूत्रके उत्तरार्धमें जो सिद्धियोंकी प्रशंसा की गयी है उसका क्या अर्थ है? उसका अर्थ यह तो हो नहीं सकता कि जो योगी नहीं हैं उन्हींने सिद्धियोंकी इस प्रकार प्रशंसा की है, अपितु इसका अर्थ तो यह होना चाहिये कि वे योगियोंके लिये भी समाधिसिद्धिमें, उसके सिद्ध न होनेतक किसी-न-किसी रूपमें सहायक होती हैं। यहाँपर यह प्रश्न होता है कि साधन-मार्गपर चलनेवाले योगीको किस भूमिकापर पहुँचनेपर ये सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। विभूतिपाद-के अन्तिम सूत्रकी व्याख्यामें भाष्यकार महर्षि व्यास इन

सिद्धियों (ऐश्वर्य) को 'समाधिज' अर्थात् समाधिसे उत्पन्न हुई बतलाते हैं। निश्चय ही यह समाधि वह समाधि नहीं है जिसका उल्लेख उपर्युक्त सूत्र (३ । ३७) में आया है; क्योंकि यदि ये सिद्धियाँ उसी समाधिसे उत्पन्न होनेवाली हों जिसके मार्गमें ये विघ्नरूप हैं तो वे केवल उसका आनुषङ्गिक फल ही मानी जायँगी जिनका परिणाम अशुभके सिवा शुभ कभी हो नहीं सकता। वास्तवमें तो योगशास्त्रमें व्यवहृत 'समाधि' शब्दका अर्थ बहुत व्यापक है और उसके कम-से-कम दो विशिष्ट अर्थ हैं, जैसा कि 'सम्प्रज्ञात समाधि' और 'असम्प्रज्ञात समाधि' इन दो समस्त पदोंसे प्रतीत होता है। इसी प्रकार 'व्युत्थान' शब्दका अर्थ भी बिल्कुल असन्दिग्ध नहीं है। योगी जब ऊपर उठता हुआ क्रमशः उच्चतर स्थितिको प्राप्त होता है जो पहलेकी अपेक्षा उत्तरोत्तर आवरणशून्य होती जाती है, तो आगेकी उच्चतर स्थितिकी दृष्टिमें प्राक्तन स्थिति व्युत्थान अवस्था ही है। अतः असम्प्रज्ञात समाधिकी अपेक्षा सम्प्रज्ञात समाधिमें मनकी व्युत्थित अवस्था ही रहती है और इसलिये उपर्युक्त सूत्रमें 'व्युत्थान' शब्द एक प्रकारसे सम्प्रज्ञात समाधिका ही बोध कराता है। कहनेका तात्पर्य यह है कि इस सम्प्रज्ञात समाधिमें उपर्युक्त सिद्धियोंका विकास होता है और उनसे आगे बढ़नेमें सहायता मिलती है। सिद्धियोंकी उत्पत्तिका स्थान-निर्णय करनेमें हमारे लिये कदाचित् इससे अधिक सचाईके निकट पहुँचना सम्भव नहीं होगा। यह प्रसिद्ध ही है कि निम्न श्रेणीकी अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधिकी (सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार और निर्विचार, इस प्रकार) चार भूमिकाएँ हैं; परन्तु जहाँतक मुझे मालूम है, किसी भी ग्रन्थमें इनमेंसे किसी एकको सिद्धियोंकी उत्पत्तिमें विशिष्ट कारण नहीं माना गया है। और सिद्धियाँ अनेक हैं, इससे ऐसी बात सम्भव भी नहीं मालूम होती। इन सिद्धियोंको साधक चारों भूमिकाओंमेंसे होता हुआ अथवा यों कहिये कि तीसरी और चौथी भूमिकामें एक-एक करके प्राप्त करता है (और कदाचित् सारी सिद्धियाँ प्रत्येक साधकके अन्दर प्रकट भी नहीं होतीं, क्योंकि सभी योगी समान शक्तिवाले नहीं होते)। अब अन्तिम प्रश्न यह रह जाता है कि सिद्धियोंसे योगीको जिस सहायताका प्राप्त होना माना गया है वह सहायता किस प्रकारकी होती है, उसका स्वरूप क्या है? इस प्रश्नका उत्तर योगसूत्रके किसी सूत्रमें नहीं मिलता। हाँ, व्यासजीने अपने भाष्यकी उस पंक्तिमें जिसका उल्लेख हम ऊपर कर चुके हैं यह लिखा है कि ज्ञानकी ही भाँति समाधिजन्य ऐश्वर्य (अर्थात् सिद्धियाँ) भी सत्त्वशुद्धि (अर्थात् अन्तःकरणकी शुद्धि) का कारण होता है। इससे अधिक वे कुछ नहीं कहते और वाचस्पति मिश्र भी इस विषयपर कुछ अधिक प्रकाश नहीं डालते। ऐसी दशामें, आकाशगमन-जैसी सिद्धिसे किस प्रकार अन्तःकरणकी शुद्धि होती है इस बातका पता लगानेके लिये हमारे पास अनुमानके सिवा कोई दूसरा उपाय नहीं रह जाता। कदाचित् हम यह कह सकते हैं कि उपर्युक्त सिद्धियोंके प्राप्त हो जानेपर योगीको ऐसा अनुभव होने लगता है कि मैं प्रकृतिसे मुक्त हो गया अथवा मैंने प्रकृतिपर जय प्राप्त कर ली (देखिये योगसूत्र ३ । ४८) और इस प्रकार उसका देहाभिमान कम हो जाता है। परन्तु उनसे मुख्य लाभ तो हमारी समझसे साधकको यह होता है कि वे उसके लिये एक सनदका काम देती हैं जिसके द्वारा उसकी प्रगतिका पता लगता है और उसे अपने साधनमें आगे बढ़नेके लिये प्रोत्साहन मिलता है। अन्तमें ये बातें ध्यानमें रखनेकी हैं कि (१) कैवल्यकी प्राप्तिके लिये सिद्धियोंकी आवश्यकता नहीं है (देखिये योगसूत्र ३ । ५५ का भाष्य) और (२) वे योगाभ्याससे ही मिलती हों यह बात नहीं है, किन्तु कम-से-कम उनमेंसे कुछ तो जन्मसिद्ध भी हो सकती हैं अथवा ओषधिप्रयोग, मन्त्रबल अथवा तपोबलसे भी प्राप्त हो सकती हैं (देखिये यो० सू० ४ । १)। अतः सभी सिद्धिप्राप्त पुरुष महात्मा ही हों यह आवश्यक नहीं है, बल्कि उनमेंसे कुछ धूर्त भी हो सकते हैं।

अब हमलोग प्राचीन बौद्ध योगकी ओर एक दृष्टि डालें जो पातञ्जलयोगसे बहुत कुछ मिलता-जुलता है। भगवान् बुद्धने, जो निःसन्देह एक महान् योगी थे, समाधि और सिद्धि दोनोंका ही उपदेश दिया है। परन्तु सिद्धियोंका उल्लेख न तो उनकी 'महाबोधि' के ही वर्णनमें मिलता है और न उनके परिनिर्वाणके प्रसंगमें, और इन दोनों स्थितियोंके सम्बन्धमें यह वर्णन मिलता है कि समाधिकी उच्चतम अवस्थासे ही इनकी सिद्धि हुई थी। इस बातकी ओर लक्ष्य कराना इसलिये आवश्यक हो गया है कि कतिपय यूरोपीय विद्वानोंने अभी थोड़े ही दिन हुए यह मत प्रकट किया है कि बौद्ध योगमें उच्चतम समाधि अर्थात् बौद्धोंके चतुर्थ ध्यानके आधारपर ही सिद्धियोंका विकास होता है। वे लोग

अपने इस मतकी पुष्टिमें 'सामञ्ञफल सुत्त' नामक एक ग्रन्थ-का प्रमाण देते हैं जिसमें चारों ध्यानोंकी सिद्धिको सिद्धियोंकी प्राप्तिके साधनोंकी अपेक्षा नीचा बतलाया गया है और यह भी लिखा है कि इन ध्यानोंके सिद्ध हो जानेके अनन्तर सिद्धियोंकी प्राप्तिके लिये साधन होता है तथा इन्हींके साथ कतिपय अन्य विभूतियों एवं अनुभूतियोंकी प्राप्तिके लिये साधन होता है और तब जाकर 'दुःखके पवित्र तत्त्व' का पूर्ण ज्ञान होता है। परन्तु परलोकवासी प्रोफेसर ऑटो फ्रैंके (Otto Franke) ने यह सिद्ध किया है कि इस ग्रन्थके अन्दर जो कुछ है वह जहाँ-तहाँसे संगृहीतकर भद्दी तरहसे एक जगह रख दिया गया है। यह संग्रह भगवान् बुद्धके निर्वाणके पश्चात् किसी ऐसे समयमें किया गया होगा जब प्राचीन योगपद्धतिका यथार्थ ज्ञान बहुत कम लोगोंमें रह गया था। (जिस प्रकार यह आजकल उन देशोंमें जहाँ पाली ग्रन्थोंमें निरूपित बौद्धमतका प्रचार है केवल ग्रन्थोंमें ही रह गया है।) उपर्युक्त सिद्धान्तका ध्यानोंके मूल सिद्धान्तके साथ विरोध आता है, इसी प्रकार एक सिद्धान्त और भी इसके विरुद्ध मिलता है जो निःसन्देह पहलेकी अपेक्षा अर्वाचीन होनेके साथ-ही-साथ उतना असङ्गत भी नहीं है। वह यह है कि आठ प्रकारके जो विमोक्ष कहे गये हैं उनमेंसे उच्चतर कोटिके विमोक्षोंसे कतिपय ऐसे लोकोंकी प्राप्ति होती है जो ध्यानोंके द्वारा प्राप्त होनेवाले लोकोंसे ऊँचे हैं। पालीभाषाके धर्मग्रन्थोंमें इस बातके प्रचुर प्रमाण मिलते हैं कि बौद्धधर्मके मूल सिद्धान्तोंमें उच्चतम कोटिके ध्यानकी अपेक्षा सिद्धियोंका स्थान किसी प्रकारसे भी ऊँचा नहीं माना गया है। वहाँ उन्हें निर्वाणलाभके लिये आवश्यक नहीं समझा गया है। उनके सम्बन्धमें तो केवल यही माना गया है कि जो थोड़े-से लोग प्रकृतिसे विषयलोलुप होते हैं उन्हें योगाभ्यासके आनुषङ्गिक फल-रूपमें ये सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। सिद्धिप्राप्त पुरुषोंमें (अथवा, यों कह सकते हैं कि उन लोगोंमें जिन्हें कतिपय सिद्धियाँ प्राप्त थीं) देवदत्त-जैसा अधम अधिकारी भी था जो भगवान् बुद्धका चचेरा भाई और शिष्य था और जिसने अपने गुरुको मारनेकी कई बार चेष्टा की थी। फिर, यह भी स्पष्ट है कि सिद्धियोंके प्रति भगवान् बुद्धकी आदरबुद्धि नहीं थी। अवश्य ही वे महामोग्गलन नामक अपने शिष्यको 'इद्धि' (सं. ऋद्धि=सिद्धि) प्राप्त पुरुषोंमें अग्रगण्य, अनिरुद्धको दूरदृष्टिसम्पन्न पुरुषोंमें श्रेष्ठ एवं पन्थकको बहुकायनिर्माणमें प्रमुख कहकर उनकी प्रशंसा किया करते थे; किन्तु पिण्डोल भरद्वाजकी इन्होंने इस बातके लिये बड़ी भर्त्सना की कि वह किसी गृहस्थके कहनेपर हवामें उड़ गया था। स्वयं उन्हें लोग बार-बार कहते कि आप कम-से-कम अपने धर्मका विस्तार करनेके लिये ही अपनी सिद्धियोंका प्रयोग कीजिये, किन्तु वे सदा ही उनका विरोध किया करते थे। उनकी दलील यही होती थी कि लोगोंको अपना अनुयायी बनानेका यह एक जघन्य उपाय है और ऐसा करनेसे लोगोंको यह सन्देह हो सकता है कि ये किसी सामान्य जादू अथवा 'जन्तर-मन्तर' का प्रयोग करते हैं। विनय नामक आचारग्रन्थमें भिक्खुओंके लिये यह एक आज्ञा भी है कि वे गृहस्थोंके सामने अपनी सिद्धियोंका प्रदर्शन न करें, और दूसरा नियम यह है कि कोई धार्मिक अनुष्ठान (जिसमें चार भिक्खुओंकी आवश्यकता हो) उस सूरतमें विधिहीन माना जायगा यदि उनमेंसे एक भी भिक्खु अपनी सिद्धिके बलसे भूमिसे ऊपर उठ गया हो। ऐसी दशामें यदि इसी वर्गके ग्रन्थोंमें हमें इस प्रकारके आख्यान भी मिलें कि भगवान् बुद्धका एक समय किसी काले नागके साथ मन्त्रयुद्ध हुआ था, अथवा उन्होंने (सागत नामक) अपने अनुचर भिक्खुसे कहा कि तुम राज्याधिकारी पुरुषोंकी सभामें जाओ और अपनी सिद्धियाँ दिखलाकर उन्हें चकित करो, अथवा आर्य पिलिन्दवच्छने महाराज बिम्बिसारके महलको सोनेका बना दिया, तो हमें इस बातके समझनेमें अधिक बुद्धिका प्रयोग करनेकी आवश्यकता नहीं पड़ेगी कि इस प्रकारके आख्यान निरे कपोलकल्पित हैं। बढ़ते-बढ़ते महायानसम्प्रदायमें तो चमत्कारोंका इतना प्राचुर्य हो गया कि यह निश्चय करना कठिन हो जाता है कि उनमेंसे कौन-से चमत्कार सिद्धियोंके बलपर दिखाये जाते थे और कौन-से निरे ऐन्द्रजालिक प्रयोग होते थे। इस युगमें बौद्धमतका इतना अधःपतन हुआ कि महात्माका अर्थ ही चमत्कार दिखलानेवाला हो गया और उस कालके साहित्यमें हमें स्थान-स्थानपर इस प्रकारके वाक्य मिलते हैं कि अमुक सिद्ध पुरुषने चमत्कारोंके बलपर अनेकों शिष्य बनाये।

योग-विज्ञान

(लेखक—श्रीताराचन्द्रजी पांड्या)

योग कहते हैं मिलनेको। आत्मिक जगत्में इसके दो स्वरूप हैं—(१) आत्माका अनात्मीय पदार्थोंसे सम्बन्ध और (२) आत्माका आत्मामें लीन होना। अनात्मिक वस्तुएँ अनेक हैं, परस्परमें विषमताको लिये हुई हैं, परिवर्तनशील हैं और आत्मासे विजातीय हैं। उनमें लीन होनेकी इच्छाका परिणाम सतत अतृप्ति और दुःख है—वस्तुतः उनमें लीनता हो ही नहीं सकती। अतः आत्माका आत्मामें लीन होना ही वास्तविक योग है। यह स्वाभाविक और चिरस्थायी है। इसके दो अङ्ग हैं—विजातीय पदार्थोंसे वियोग करना अर्थात् अनात्मीय पदार्थोंसे रुचि हटाना, और आत्मासे योग करना। जिन उपायोंसे यह सिद्ध होता है उन्हें भी, अन्नमें प्राणकी तरहसे कारणमें कार्यका उपचार करके, योग कहते हैं। असलमें ये उपाय सिर्फ कारण ही नहीं हैं बल्कि अल्पाधिक अंशोंमें आत्मामें आत्माकी तल्लीनताके अवस्थाकी अभिव्यक्ति भी हैं—अर्थात् सचमुच योग हैं, क्योंकि आत्मा धर्मसे भिन्न नहीं है।

योगके लिये आत्मा और अनात्माका भेद, प्रकृति अर्थात् कर्मका आत्माके प्रति आकर्षण (आश्रव) और उससे सम्बन्ध, नवीन कर्म-सम्बन्धका निरोध (संवर) तथा पूर्वबद्ध कर्मोंकी निर्जरा होकर आत्यन्तिक मुक्तिकी उपलब्धि, इन विषयोंका ठीक तथा प्रतीतियुक्त ज्ञान होना आवश्यक है।

देहधारी प्राणियोंमें जो विषमताएँ और जो सुख-ज्ञानशक्ति आदिकी अल्पता और स्वस्वरूपभ्रान्ति आदि दिखायी पड़ते हैं वे आत्माके निजी स्वभाव नहीं हैं, क्योंकि उनकी अल्पाधिकता होती रहती है तथा उनका आत्यन्तिक अभाव भी सम्भव है। अतः आत्माके ये भाव किसी अनात्मीय पदार्थके निमित्तसे हैं। यह पदार्थ कर्म है। जीवके वर्तमान कर्मोंके फलोंको भविष्यमें भोगनेसे भी कर्मकी सिद्धि होती है, क्योंकि कर्म और उसके फलके समयमें अन्तर रहनेसे, कार्यकारणकी दृष्टिसे, कोई ऐसा तत्काल कर्मजन्य कार्य मानना पड़ता है जो कि समयपर फलोत्पत्ति कर सके।

आत्माका देहसे सम्बन्ध होना, आत्माके मानसिक भावों और इच्छाओंका भौतिक पदार्थोंपर प्रभाव पड़ना, यथा क्रोधसे आँखें लाल हो जाना, आदिसे सूचित होता है कि उनका कारण भी भौतिक (पुद्गल) है, क्योंकि कारणके अनुरूप कार्य होता है।

तप्त लोहेका गोला जिस तरह जलमें चारों ओरसे जलको खींचता है उसी तरह मन, वचन, कायकी शुभ या अशुभ क्रियाओंसे आत्मामें परिस्पन्दन—हलन-चलन होनेसे एक विशेष जातिके सूक्ष्म पुद्गल परमाणु कर्मरूप होकर आत्माकी ओर आकर्षित होते हैं, और क्रोधादि कषाय भावोंसे फलदानशक्ति तथा स्थितियुक्त होकर आत्माके साथ सम्बद्ध हो जाते हैं। ये कर्म दो प्रकारके होते हैं, घातिया और अघातिया। घातिया कर्म चार तरहके होते हैं—ज्ञानका आवरण करनेवाले, दर्शनका आवरण करनेवाले, आत्माको मोहनेवाले अर्थात् उसको आत्मश्रद्धान और स्वरूपाचरणसे बेभान कर देनेवाले, और दान, लाभ, भोगोपभोग और शक्तिमें विघ्न करनेवाले। अघातिया कर्म भी चार तरहके होते हैं, और उनके कार्य आयु (उम्र), शरीर, गोत्र और सुख-दुःखकी वेदना हैं। सामान्यतः तीव्र कषायोंसे शुभ कर्मोंकी फलदान-शक्ति और स्थिति कम और अशुभ कर्मोंकी अधिक होती है, और मन्द कषायका फल इसके विपरीत होता है। कुछ कालतक अनुदयरूप रहकर ये कर्म उदयमें आते हैं, अर्थात् अपना फल देने लगते हैं, और स्थिति पूरी होनेपर झड़ जाते हैं। फल भोगनेके समय आत्मा कषायभावसे फिर नये कर्म बाँध लेता है। तपस्या आदिके जरिये कर्म अपने समयसे पहले भी उदयमें आकर फल दे देते हैं। कई पूर्वबद्ध कर्मोंमें वर्तमान क्रियाओंसे भी परिवर्तन हो जाता है। क्योंकि कर्म भिन्न-भिन्न स्थितियोंके होते हैं, अतः प्रत्येक क्षण कषायसहित आत्माके साथ नवीन कर्म बँधते रहते हैं, बहुत-से पूर्वकर्म उदय होकर झड़ते रहते हैं, और बहुत-से

पूर्वकर्म फल देनेका समय न आनेके कारण सत्तारूपमें सम्बद्ध रहते हैं। इस तरह आत्मा और कर्मका यह सम्बन्ध प्रवाहरूपसे अनादि है, परन्तु प्रत्येक कर्मबन्ध सादि और सान्त है। आत्मज्ञान पाकर कषायोंको नष्ट कर देनेसे नवीन कर्मबन्ध न होनेपर और पुरातन कर्मोंके, समय पाकर या तपस्यासे, असमयमें ही झड़ जानेपर आत्मा सदाकालके लिये कर्मोंसे मुक्ति पा जाता है, और निज स्वाभाविक, स्वाधीन, पूर्ण आनन्द, ज्ञान, शक्ति आदिको भोगने लगता है। इसीको स्वस्वरूपमें लीन होना कहते हैं।

ऊपर वर्णित ज्ञानावरणादि पुद्गल कर्म द्रव्य-कर्म हैं। उनके निमित्तसे आत्माके जो अज्ञान, मोह, राग, द्वेषादि भाव होते हैं वे भाव-कर्म हैं।

मनुष्यसे निम्नकोटिके प्राणी कर्मोंके और तज्जनित वासनाओंके अधीन रहते हैं। परन्तु मनुष्यादि उत्तम जीवोंके कर्म और कषाय अपेक्षाकृत मन्द रहते हैं। उनमें विवेकशक्ति रहती है, और वे इच्छाओंके सर्वथा वशमें नहीं होते हैं। इसलिये वे उपदेशादिका निमित्त पाकर उपयोग और साधनासे अपने कषायोंको और स्वस्वरूपविस्मरणको नष्ट या मन्द कर सकते हैं, और इस तरह मुक्ति या मुक्ति-मार्गके अधिकारी होते हैं।

आत्माके साथ कर्मका सम्बन्ध मिथ्यात्व (अर्थात् स्वस्वरूपभ्रान्ति) असंयम, वासना और मन-वचन-कायकी क्रियासे होता है। अतः इन कारणोंको दूर करनेसे नवीन कर्मबन्ध होना रुकता है। इनमेंसे मन-वचन-कायकी क्रियाका पूर्ण निरोध तो प्रायः देहसे मुक्ति पानेतक नहीं हो सकता है, क्योंकि सूक्ष्म क्रियाएँ तो अनिच्छापूर्वक होती ही रहती हैं। क्रियाओंके द्वारा कर्मोंका आगमन होनेपर भी बिना राग-द्वेष-मोहके उनका सम्बन्ध आत्मासे नहीं होता। अतः निरी क्रियाएँ बन्धका कारण भी नहीं हैं इसलिये इनका यथाशक्य निरोध करना चाहिये, और प्रयोजनीय क्रियाओंका यत्नाचारपूर्वक आसक्ति, कषाय और हिंसासे बचते हुए करना चाहिये।

कर्म-बन्धको रोकनेके उपाय बन्धके कारणोंसे विपरीत गुण हैं। यथा—प्रतीतिसहित स्वस्वरूपका सम्यक् ज्ञान (आत्मज्ञानी अन्तर्मुखी हो जाता है, और कर्म-फल भोगते हुए भी उसकी वासनाएँ मन्द हो जाती हैं तथा प्रतिक्षण अधिक-अधिक मन्द होती जाती हैं), मन-वचन-कायकी क्रियाओंका निग्रह, यत्नाचारपूर्वक ही प्रयोजनीय क्रियाओंको करना, क्षमा, मार्दव आदि दश सामान्य धर्मोंका पालन, मैत्री, मुदिता, करुणा, उपेक्षाकी चार भावनाएँ भाना, संसारकी अनित्यता और दुःखरूपता, मृत्युकी प्रबलता देहकी भिन्नता और अपवित्रता, अपने-अपने कर्मोंके फलोंको भोगनेमें अकेलापना, कर्मोंका और लोकका स्वरूप, धर्मकी महिमा और दुर्लभता, इनका बार-बार चिन्तन, अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह इन पञ्चमहाव्रतोंका पालन, वीतराग आत्माका आदरसहित चिन्तन, दुष्ट सङ्गतिका त्याग, क्षुधा-पिपासा आदि शारीरिक दुःखों और राग, द्वेष, अपमान, अलाभ, संशय, काम, क्रोध, मद आदि मानसिक दुःखोंको समतासे सह लेना और उनके निमित्त कारणोंसे चलायमान नहीं होना, समता धारण करना और स्वस्वरूपके समान आचरण करना आदि।

तप भी कर्मबन्ध रोकनेका एक बहुत बड़ा उपाय है। यह पूर्वसञ्चित कर्मोंको भी अपने समयसे पहले झड़ा देता है। यह बाह्य और अभ्यन्तर-भेदसे दो प्रकारका है। शक्त्यनुसार उपवास करना, एक वक्त भोजन, युक्ताहार, युक्ताहारमें भी घर, पदार्थ आदिकी सीमा बाँधना, रसोंका त्याग, एकान्तसेवन और विधिपूर्वक समताभावसे कायक्लेश करना—ये बाह्य तप हैं। प्रायश्चित्त, साधुओं और गुरुओंकी सेवा और विनय, ज्ञानाभ्यास, बाह्य पदार्थोंका और तत्सम्बन्धी ममता और वासनाका त्याग, चित्तशुद्धि और ध्यान—ये अन्तरङ्ग तप हैं। इनमें ध्यान सर्वश्रेष्ठ है। ध्यानके बिना आत्मसिद्धि नहीं होती है। अन्य सब साधन ध्यानकी ही सिद्धिके लिये हैं। ध्यानी ही सच्चा योगी है। परमात्मावस्था भी तो एक तरहकी ध्यानावस्था ही है।

चित्तवृत्तिको अन्य सब क्रियाओं और पदार्थोंसे हटाकर एक पदार्थमें लगाना, इस एकाग्रचिन्तानिरोधको ध्यान कहते हैं। उत्तम संहननवाले बलवान् शरीरधारीके ही यह ध्यान थोड़े-से कालतक हो सकता है। यह दो तरहका है—संसारसम्बन्धी और मोक्षसम्बन्धी। प्रथमके दो भेद हैं—इष्टवियोग अनिष्टसंयोग और पीड़ा, इनके होनेपर व्याकुल होकर इनके दूर होनेका चिन्तन करते रहना तथा भावी विषयभोगका विचार करते रहना, यह आर्तध्यान है जो तिर्यक् गतिको ले जाता है। हिंसा, झूठ, चोरी और विषयभोग, इनमें आनन्द मानना और इनका ही विचार करते रहना, यह

रौद्र ध्यान है और इसका फल नरक है। ये हेय हैं। इनको त्यागकर धर्म-ध्यानका आश्रय लेना चाहिये। तत्त्व-ज्ञानका चिन्तन, दयाभावका या पापसे मुक्ति पानेका चिन्तन, कर्म-स्वरूपका चिन्तन और तीन लोकके स्वरूप-का और लोकमें आत्माके परिभ्रमणका—जन्म-मरणका—चिन्तन, ये चार भेद धर्म-ध्यानके हैं। पिण्डस्थ (शरीरस्थ निज आत्माका ध्यान), पदस्थ (मन्त्राक्षरोंका ध्यान), रूपस्थ (शरीरसहित परमैश्वर्ययुक्त सर्वज्ञ वीतरागी आत्मा-का ध्यान) और रूपातीत (अरूपी, देहमुक्त, सच्चिदा-नन्दमय आत्माका ध्यान), ये चार ध्यान धर्म-ध्यानके चतुर्थ भेद लोकसंस्थान-ध्यानके अन्तर्गत हैं। पिण्डस्थ ध्यानके अन्तर्गत पाँच धारणाएँ हैं—पार्थिवी, आग्नेयी, मारुती, वारुणी और तात्त्विक। इन धारणाओंमें क्रमशः पृथ्वीपर, सागरके बीच, सुमेरुपर, निजात्माको शान्त और तेजस्वीरूपमें विचारकर, निज कर्मोंका अग्निसे भस्म हो जाना, हवासे उड़ जाना, जलसे धुल जाना विचार करके अन्तमें कर्मफलरहित निज शुद्ध स्वरूपका विचार होता है।

बुरे विचारों तथा वासनाओंको दूर करनेके लिये भिन्न-भिन्न रुचिवालोंके लिये ऊपर लिखे उपाय कितने उपयोगी हैं यह मनोविज्ञानसे परिचित पाठकोंसे छिपा नहीं रह सकता। कोई आत्मस्वरूपका चिन्तन कर सकते हैं तो कोई साकार सशरीर ईश्वरका और कोई अशरीर ब्रह्मका। कइयोंको संसारकी निःसारतासे वैराग्य होता है तो कइयोंको पापके दुःखरूप होनेसे अथवा जन्म-मरणकी भीतिसे। कर्मफलके चिन्तनसे पापसे भीति होती है और सुख-दुःखका असली कारण जानकर क्रोधादि नष्ट होकर समताभाव आता है। जो भौतिक ऐश्वर्य और सौन्दर्यके प्रेमी हैं वे उत्कृष्ट भौतिक ऐश्वर्य और सौन्दर्ययुक्त सशरीर पूर्णात्माका चिन्तन कर शनैः-शनैः आत्माके प्रेमी बनते हैं। कई क्रोधादिका उनके विरोधी-भाव क्षमादिसे नाश करते हैं। पार्थिवी आदि धारणाएँ एक तरहका गहरा स्वयं सूचन (Self-suggestion) हैं। ज्ञानाभ्यास, ध्यान आदिके तीन कार्य होते हैं—(१) चित्त-वृत्तिके एक ही क्रियामें अकषायभावसे होनेसे तथा अन्य क्रियाओंके निरोधसे नवीन बन्धका अभाव। (२) उस समय उदय होनेवाले कर्मोंके फलोंकी ओर उपयोग न होनेसे उनका बिना कषायभाव उत्तेजित किये झड़ जाना। (३) ज्ञानादिके जरिये पुरातन वासनाओंके संस्कारोंको निर्बल कर देना। संक्षेपमें, जितने अंशमें त्याग और शान्ति है उतने ही अंशमें बन्ध नहीं होता है।

योगका अभ्यास करते समय तपस्या, संयम, ध्यान, अहिंसा, अचौर्य, मैत्री आदिकी भावना आदिके फलसे, कर्मोंके अत्याधिक क्षयोपशम होनेपर कई अद्भुत शक्तियाँ अत्याधिक अंशोंमें प्रकट होती हैं। ये कुछ तो ज्ञान-सम्बन्धी होती हैं, यथा—अद्भुत बुद्धि, अद्भुत स्मृति-शक्ति, अद्भुत इन्द्रिय-शक्ति, देशकालकी सीमाको लिये भूत, भविष्य, वर्तमानकालके दूरस्थ और समीपस्थ पौद्गलिक पदार्थोंको जानना तथा स्व और परके पूर्व और आगामी जन्मोंको जानना (अवधिज्ञान), मनपर्ययज्ञान अर्थात् दूसरेके मनमें रहे हुए पदार्थोंको जानना आदि; कुछ तप और संयमसम्बन्धी होती हैं, यथा कठोर तप करनेकी शक्ति, शरीरको तनिक भी निर्बल किये बिना दीर्घकालीन और अनेक उपवास कर सकना; जल, थल, आकाशमें और वनस्पति आदिपर बिना किसी जीवको बाधा पहुँचाये विहार कर सकना आदि; तथा कुछ शरीरसम्बन्धी और अन्य तरहकी होती हैं, यथा सर्वौषधि ऋद्धि (दृष्टि या वचनसे, या शरीरके स्पर्शसे, या शरीरके मल या स्वेदसे, अथवा शरीर-संस्पर्शी रज, पवन आदिसे असाध्य भी रोग, विष आदिका दूर हो जाना), बल ऋद्धि (अपार शारीरिक, मानसिक और वाचनिक बल, बिना थके हुए एक मुहूर्तके भीतर समस्त शास्त्रोंका चिन्तन या उच्चारण कर सकना आदि), रस ऋद्धि (क्रुद्ध होनेपर दृष्टि या वचनसे दूसरेको विषाभिभूत करके मार सकना, कर-स्पर्शसे नीरस आहारका भी स्वादिष्ट रससंयुक्त हो जाना अथवा वचनसे ही दूसरोंको अमृत-भोजन किये-जैसा तृप्त कर देना आदि), अक्षीणमहानसर्द्धि (योगीको जिस पात्रसे या जिस वस्तुका आहार दिया जाय वह अत्यल्प होनेपर भी उससे या उसको चाहे जितने प्राणियोंको खिला देने-पर भी उस दिनके लिये उसका अक्षय होना), विक्रिया ऋद्धि जो दो तरहकी होती है, पृथक् (अपने शरीरके सिवा दूसरे शरीरादि बना सकना) और अपृथक् (अपने शरीरको ही अनेक आकाररूप बना सकना और उसको अति भारी, अति हलका, अति सूक्ष्म, सुमेरुसे भी अति महान्, अति दीर्घ, अति छोटा आदि कर सकना, भूमिपर बैठे-बैठे मेरुके शिखरको या सूर्यको छू सकना, अन्तर्धान हो सकना, पहाड़में भी आकाशके समान

गमनागमन कर सकना, जलमें थलके समान और थलमें जलके समान सञ्चार कर सकना, सर्ववशीकरण आदि)। क्षेत्र ऋद्धि (योगीके ठहरनेका स्थान जरा-सा होनेपर भी उसमें अपरिमित मनुष्योंका सुखसे समा सकना), आहारक शरीर (तीर्थदर्शनके लिये या सन्देहके निवारणार्थ अति दूरस्थ उत्कृष्ट ज्ञानी—केवली या श्रुतकेवली—के पास जानेके लिये मुनिके मस्तकसे रसादि धातुरहित, एक हाथ प्रमाण, चन्द्रिका-समान श्वेत शरीर निकलना), तीव्र शुभ परिणामोंसे उत्पन्न हुआ तैजस शरीर जो बारह योजनतकके प्रदेशमें दुर्भिक्ष, महामारी आदिको दूर करता है, और तीव्र अशुभ रौद्र परिणामोंसे उत्पन्न हुआ अशुभ तैजस शरीर जो बारह योजनतकके प्रदेशके सर्व वनस्पति, प्राणी आदिको भस्मकर अन्तमें मुनिके भी शरीरको भस्म कर देता है। विद्या-देवताओं या मन्त्र-देवताओंकी अधीनता या कृपासे भी अनेक सिद्धियाँ प्राप्त हो सकती हैं।

योगीकी अद्भुत शक्तियाँ प्रकृतिके नियमोंके विरुद्ध नहीं होतीं। प्रत्येक पदार्थके अनन्त गुण हैं, परन्तु साधारण मनुष्योंका ज्ञान अत्यल्प है। जब पदार्थोंके ज्ञात गुणोंसे विचित्र कोई घटना हो जाती है तो लोग उसे अप्राकृतिक कहने लगते हैं। वस्तुतः कोई कार्य या घटना अप्राकृतिक (Unnatural या Supernatural) हो ही नहीं सकती। आधुनिक वैज्ञानिक भी इसे मानते हैं कि हमारे विचार और चारित्र्यका प्रभाव हमारे शरीर तथा बाहरी पदार्थोंपर भी पड़ता है।

योगकी विभूतियोंमेंसे बहुत-सी तो आत्मज्ञानी योगीको ही प्राप्त होती हैं, और कुछ अज्ञानियोंको भी तप, संयम आदिसे मिल जाती हैं। जो आत्मज्ञानसे रहित हैं या मोह-विमूढ़ हैं वे इनसे मोहित होकर तपसे भ्रष्ट हो जाते हैं, और इन शक्तियोंका सांसारिक अर्थोंके लिये उपयोग करने लगते हैं, जिसके फलस्वरूप वे आत्मोन्नतिमें बाधा डालकर, आत्माको पतितकर, कर्म-बन्धसे इन शक्तियोंको ही नहीं खो देते हैं बल्कि नरकादि दुर्गतियोंके भी अधिकारी हो जाते हैं और जन्म-मरणके चक्रमें फँसे रहते हैं। परन्तु जो आत्मवेत्ता होते हैं, जिनको आत्माकी पूर्ण और अनन्त शक्तिमें श्रद्धा है वे इन्हें पराधीन, अपूर्ण, अस्थिर और पूर्ण आत्मशक्तिका एक किरणांशमात्र समझकर इनसे निरपेक्ष रहते हैं और आत्माकी पूर्णोपलब्धिके लिये अग्रसर होते रहते हैं।

धर्म-ध्यानके साधनसे शुक्ल-ध्यानकी सामर्थ्य होती है। शुक्ल-ध्यान मोक्षका साक्षात् कारण है। इसमें तल्लीनता होती है—ध्यान, ध्याता और ध्येयका भेद मिट जाता है। इसके चार भेद हैं—पृथक्त्ववितर्क, एकत्ववितर्क, सूक्ष्म-क्रियाप्रतिपाति, और व्युपरत क्रियानिवृत्ति। प्रथममें वितर्क और विचार दोनों होता है, और वह मन, वचन, काय इन तीनों क्रियावालेके हो सकता है। दूसरा वितर्कसहित पर विचाररहित होता है, और वह एक क्रियावालेके ही हो सकता है। तीसरेमें सिर्फ सूक्ष्म देहक्रिया रहती है और चौथा सर्वथा क्रियारहित होता है। अन्तिम दो ध्यान तो जीवन्मुक्त सर्वज्ञ (अरहन्त) के ही हो सकते हैं; और प्रथम दो ध्यान उत्तम शरीर-संहननवाला सम्पूर्ण शब्द-ब्रह्मका ज्ञाता (श्रुतकेवली) योगी ही कर सकता है। ऐसा योगी शुक्ल-ध्यानके प्रथम दो भेदोंसे आत्मामें लीन होकर मोहनीय कर्मको और ज्ञानावरणी, दर्शनावरणी और अन्तराय इन तीन शेष घातिया कर्मोंको विनष्ट कर देता है। उनके नष्ट होते ही विशुद्ध स्वस्वरूप उपलब्धि, अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त शक्ति और अनन्त आनन्दकी पूर्ण अभिव्यक्ति होती है। तब आत्मा आत्माके ही जरिये, बिना किसी इन्द्रिय या मनकी सहायताके, बिना तर्क या अनुमानके, लोकालोकके सर्व पदार्थोंको उनके अनन्त धर्मों और उनकी त्रिकालीन सर्व अवस्थाओंसहित, युगपत् और सदा हस्तामलकवत् स्पष्ट देखने और जानने लगता है। अगर आयु-कर्मके शेष रहनेसे वह आत्मा इस शरीरमें रहे तो वह सर्वथा निःस्पृह होकर आत्मलीन होता हुआ, सिर्फ अपने अनन्त ज्ञानादि गुणोंको ही भोगता हुआ रहता है। इसीको जीवन्मुक्तावस्था, कैवल्यावस्था या अरहन्तावस्था कहते हैं। यही रूपस्थ ध्यानका ध्येय है। वह आत्मा क्षुधा, तृषा, रोग, चिन्ता, श्रान्ति (थकावट), निद्रा, स्वेद, राग, द्वेष, मोह, इच्छा, कषाय, विस्मय, शोक, भय, मद, ग्लानि, जन्म, जरा, मृत्यु आदि दोषोंसे रहित रहता है। उसकी देह धातु-उपधातुरहित, मलरहित, छाया-रहित, अति सुन्दर हो जाती है। उसके नख, केश नहीं बढ़ते हैं और उसकी पलकें नहीं झपकती हैं। वह कवलाहार नहीं करता है। जहाँ वह रहता है वहाँ सदा प्रकाश रहता है और उस स्थानमें रहनेवाले प्राणियोंको

भूख, प्यास, शोक, वैर, भय नहीं सताते हैं। वहाँ सब ऋतुओंके फल-फूल एक साथ उत्पन्न होते हैं। आकाश, दिशाएँ और भूमि निर्मल रहती हैं और सुगन्धयुत, मन्द, सुखद पवन बहता है। उसके आस-पास चारों दिशाओंमें सौ-सौ योजनतक दुर्भिक्ष, महामारी आदि उपद्रव नहीं होते हैं। समस्त विद्याओंका स्वामीपना, सब सुरासुरों और इन्द्र-नरेन्द्रोंसे पूजितपना, चारों दिशाओंमें मुख दीखना, अदया और उपसर्गका अभाव अर्थात् न किसीको बाधा देना और न किसीसे बाधित होना, आकाशमें गमन और उस समय चरणतले देवोंके द्वारा कमलोंका बिछाया जाना, देव-निर्मित अति मनोज्ञ और विस्तीर्ण सभामन्दिरमें दर्शन-मात्रसे अभिमानको हरनेवाला मानस्तम्भ, और शोकको हरनेवाला अशोक वृक्ष, दर्शकके कई जन्म-जन्मान्तरोंको दिखानेवाला भामण्डल, रत्नमय सिंहासन, तीन छत्र, यक्षोंसे ढुलाये गये चँवर, दुन्दुभि, पुष्पवृष्टि और जयध्वनि इन देवकृत अष्ट प्रतिहार्योंका होना तथा वहाँपर सर्वभाषारूप परिणत होनेवाली अनक्षरी दिव्य ध्वनिका, बिना इच्छाके और बिना ओंठोंके हिलाये, सर्वज्ञके तनसे निकलना और उसके द्वारा प्राणियोंको सम्पूर्ण वाङ्मय ज्ञानका बोध होना आदि अनेक बाह्य विभूतियाँ उस जीवन्मुक्तके होती हैं (कइयोंके दिव्य ध्वनि नहीं भी होती है, अतः सभामन्दिर आदि भी नहीं होते हैं)।

आयु-कर्मकी समाप्तिके समय जीवन्मुक्तके शुक्ल-ध्यानके अन्तिम दो ध्यान क्रमशः बिना किसी यत्नके स्वतः ही होते हैं। उनसे अवशेष अघातिया कर्म भी दूर होकर, सर्वदेह और सर्वकर्मसे मुक्त आत्मा सिद्धावस्थाको प्राप्त होती है जिसमें कि वह मनरहित, वचनरहित, कायरहित और समस्त अनात्मीय पदार्थोंके सम्बन्धसे रहित होकर निज अनन्त ज्ञान, आनन्दादि अनन्त धर्मोंको सदाकाल भोगती रहती है—स्वस्वरूप हो रहती है।*

शिवयोग

(लेखक—पण्डितवर्य श्रीकाशीनाथजी शास्त्री, मैसूर)

योगशास्त्रके प्रवर्तक पतञ्जलि महर्षिजीने 'योगश्चित्त-वृत्तिनिरोधः' इस सूत्रमें चित्तवृत्तिके निरोधको ही योग कहा है। चित्तवृत्तिके निरोध करनेमें साधनीभूत जो योग हैं वे पाँच प्रकारके हैं—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग और शिवयोग।

एकाक्षरं द्व्यक्षरं वा षडक्षरमथापि वा।
अष्टाक्षरं वा मोक्षाय मन्त्रयोगी जपेत् सदा॥

'एकाक्षरात्मक 'ॐ' मन्त्रको, अथवा द्व्यक्षरात्मक 'हंसः' अथवा 'सोऽहम्' मन्त्रको, अथवा षडक्षरात्मक 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्रको अथवा अष्टाक्षरात्मक 'ॐ ह्रां ह्रीं नमः शिवाय' मन्त्रको मन्त्रक्रमके अनुसार मोक्षप्राप्तिके लिये जपना मन्त्रयोग कहलाता है।'

यस्य चित्तं निजध्येये मनसा मरुता सह।
लीनं भवति नादे वा लययोगी स एव हि॥

'चित्तका अपनी ध्येय मूर्तिमें अथवा प्राणायामसे अभिव्यक्त नादमें मन और मारुतके साथ लय होना लययोग कहाता है।'

अवेदष्टाङ्गमार्गेण मुद्राकरणबन्धनैः।
तथा केवलकुम्भे वा हठयोगी वशानिलः॥

'यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि-नामसे प्रसिद्ध जो अष्टाङ्गयोग है उसके द्वारा; अथवा महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डियान, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली और शक्तिचालन आदि दस प्रकारके बन्धसमूहोंसे; अथवा धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति इन षट्कर्मोंसे; अथवा रेचक, पूरक प्राणायामोंको छोड़कर केवलकुम्भक प्राणायामसे वायुको वशमें कर लेना हठयोग कहाता है।'

त्रिषु लक्ष्येषु यो ब्रह्मसाक्षात्कारं गमिष्यति।
ज्ञाने वाथ मनोवृत्तिरहितो राजयोगवित्॥

'जो मनुष्य बाह्य लक्ष्य, मध्य लक्ष्य, अन्तर्लक्ष्यादिसे अथवा अमनस्कज्ञान (अन्तर्मुद्राज्ञान) से आत्मसाक्षात्कार कर लेता है उसीको मनोव्यापाररहित 'राजयोगी' कहते

* इस लेखके अधिकांशमें जैनधर्मके अनुसार प्रतिपादन किया गया है।

है।' और इस प्रकारके अभ्यासको ही राजयोग कहते हैं। एवं निर्दिष्ट चार प्रकारके योगोंमें राजयोग ही सबसे श्रेष्ठ है।

न भेदः शिवयोगस्य राजयोगस्य तत्त्वतः।
शिवार्थिनां तथाप्येषमुक्तो बुद्धेः प्रवृद्धये॥

'राजयोग और शिवयोगमें पारमार्थिक दृष्टिसे कोई भेद नहीं है। तथापि परशिवब्रह्मके साक्षात्कार चाहनेवाले मुमुक्षुओंकी ज्ञानवृद्धिके लिये 'शिवयोग' का प्रतिपादन किया गया है।'

प्रतिपाद्यस्तयोर्भेदस्तथा शिवरतात्मनाम्।
तत्त्वात्ममनीषिभिर्प्रोक्तः शिवयोगस्तु केवलम्॥

'राजयोग और शिवयोग इन दोनोंमें क्या भेद है, इस विषयको शिवप्रेमियोंके लिये बतलाना आवश्यक है। मुमुक्षुजनोंको चाहिये कि वे इसको समझकर शिवयोगका ही अङ्गीकार करें।' गुणत्रयसाक्षात्कार ही तारकत्रय है, प्रकृतिमें मनको लय करना ही अमनस्कता है। इस बातको अच्छी तरहसे जानकर पुरुषसाक्षात्कारके लिये प्रयत्न करना ही राजयोग है, यह पातञ्जलयोगशास्त्रमें कहा गया है। परन्तु शिवागमोंमें शिवभक्तिके आधारभूत महाकुण्डलिनीजन्य तारकत्रयके साक्षात्कारद्वारा उस शक्तिमें वृत्तिज्ञानको लय करके सर्वतोमुखव्याप्त शिवतत्त्वाभिव्यक्तिको ही 'शिवयोग' कहा गया है।

ज्ञानं शिवमयं भक्तिः शैवी ध्यानं शिवात्मकम्।
शैवव्रतं शिवार्चेति शिवयोगो हि पञ्चधा॥

'इस शिवयोगके शिवज्ञान, शिवभक्ति, शिवध्यान, शिवव्रत और शिवपूजा नामसे पाँच प्रकार हैं।' शिवपूजामें शिवज्ञानादिका अन्तर्भाव होनेके कारण प्रधानतया शिवपूजाको ही शिवयोग कहते हैं।

शिवार्चनविहीनो यः पशुरेव न संशयः।
स तु संसारचक्रेऽस्मिन्नजस्रं परिवर्तते॥

'जो मनुष्य शिवपूजारूप शिवयोगसे विमुख रहता है वह निश्चय ही पशु कहलाता है और वह संसारचक्रमें जननमरणादिकोंसे परिभ्रमण करता रहता है।'

अन्तर्योगो बहिर्योगो द्विविधं तच्छिवार्चनम्।
मुख्या चाभ्यन्तरी पूजा सा च बाह्यार्चनोदिता॥

'शिवपूजाके दो प्रकार हैं एक अन्तःपूजा और दूसरी बहिःपूजा। इन दोनोंमें अन्तःपूजा ही मुख्य है। वह अन्तःपूजा बाह्यलिङ्गपूजासे ही उत्पन्न होती है।' बाह्य इष्टलिङ्गपूजा किये बिना अन्तर्लिङ्गपूजा सिद्ध नहीं हो सकती, इसलिये इष्टपूजा ही अन्तर्लिङ्गपूजाका मुख्य साधन है।

त्रिनेत्रं त्रिगुणाधारं त्रिमलक्षयकारणम्।
सर्वमङ्गलया देव्या निजवामाङ्कशोभितम्॥
परं शिवं हृदि ध्यात्वा निश्चलीभूतमानसः।
यजेदाभ्यन्तरद्रव्यैरवधानेन तद्यथा॥
शमाम्बुपरिषेचनं सकलपूर्णभावाम्बरं
त्रिशक्तिगुणसंयुतं विहितयज्ञसूत्रं तथा।
स्वसंविदनुलेपनं समधिकानुकम्पाक्षतान्
शिवाय विनिवेदयेत् प्रकटभक्तिपुष्पाणि च॥
धूपमान्तरचतुष्टयेन तद्दीपमिन्द्रियगुणोत्करेण तु।
कल्पयेच्च सुखदुःखवर्जितं जीवरूपमुपहारमान्तरे॥
रजस्तमःसत्त्वगुणत्रयाख्यताम्बूलकं प्राणनमस्कृतिं च।
इत्येवमाभ्यन्तरमुख्यपूजाद्रव्याणि सम्पाद्य शङ्कराय॥

'त्रिनेत्री, त्रिगुणाधार, आणवादि मलत्रयको नाश करनेवाले और अपने वामभागमें उमादेवीसे शोभायमान ऐसे शिव परमात्माका हृदयकमलमें एकाग्रचित्तसे ध्यान करते हुए आभ्यन्तर उपचारोंसे उनकी पूजा करनी चाहिये। आभ्यन्तर उपचारोंका स्पष्टीकरण इस प्रकार है—शान्ति ही अभिषेकजल, विश्वव्यापकताभाव ही वस्त्र, इच्छाज्ञानक्रियात्मक शक्तित्रय ही यज्ञोपवीत, स्वस्वरूपज्ञान ही गन्धानुलेपन, अत्यधिक दया ही अक्षता, परिशुद्ध भक्ति ही पुष्प, मनोबुद्धिअहंकारपरमान्तःकरणचतुष्टय ही धूप, इन्द्रियगुणोत्कर ही दीप, सुख-दुःखरहित आत्मस्वरूप ही नैवेद्य, सत्त्वरजस्तमोगुणत्रय ही ताम्बूल और प्राण ही नमस्कार है। इस प्रकार आभ्यन्तरोपचारोंसे शिव परमात्माका पूजन करना चाहिये।'

शिवयोगसाधकोंको शिवयोग ही साध्य है, और हठयोग तो साधनमात्र है। हठयोग बाह्य और आन्तर अष्टाङ्गोंसे युक्त है। वीरशैवोंको आन्तर अष्टाङ्गात्मक हठयोगद्वारा शिवयोगका साधन करना चाहिये।

यमनियमगुणैश्च स्वात्मशुद्धिं विधाय
स्ववशविविधपीठैरेव भूत्वा स्थिरात्मा।
असुनियमजलेन स्नापयेद्दिव्यलिङ्गं
प्रकटितचतुरङ्गं बाह्यमेतद्विधानम्॥

शम्भोरथेन्द्रियनिवर्तनमेव गन्धो
ध्यानं प्रसूननिचयो दृढधारणा सा ।
धूपः समाधिरमृतमहोपहारं
आभ्यन्तराख्यचतुरङ्गविधानमेतत् ॥
एवमष्टाङ्गयोगेन सदान्तःपद्मसद्मनि ।
पूजयेत्परमं देवं किं बाह्यैर्देवपूजनैः ॥

'यम-नियमोंके सम्बन्धी चौबीस गुणोंसे आत्मशुद्धि करना, और अपने वशीभूत पद्मादि आसनोंसे देहको स्थिर करना और प्राणायामरूपी जलसे दिव्य लिङ्गका अभिषेक करना, इसीको बाह्य चतुरङ्ग कहते हैं। शिवजीके नेत्रादि इन्द्रियोंका विषयनिवृत्तिरूप प्रत्याहार ही गन्ध है, उस इन्द्रियनिवृत्तिसे अन्तर्मुख हुए मनमें जो शिवध्यान किया जाता है वही पुष्प है, उन्हीं शिवजीको दृढ़ताके साथ धारण करना ही धारणा है, और ज्ञाताज्ञातरूप समाधि ही नैवेद्य है। इसीको आभ्यन्तर चतुरङ्ग कहते हैं। शिवयोगी लोग इस प्रकार अष्टाङ्गयोगका साधन करते हुए अपने हृदयकमलमें शिव परमात्माका पूजन करें।'

वीरशैवमतमें 'भक्त, महेश, प्रसादी, प्राणलिङ्गी, शरण, ऐक्य नामसे प्रसिद्ध जो षट्स्थल हैं' वे ही शिवयोगके मुख्याङ्ग हैं। यम-नियमादि अष्टाङ्गोंका भी षट्स्थलोंमें ही समावेश होता है।

यमेन नियमेनैव मन्ये भक्त इति स्वयम् ।
स्थिरासनसमायुक्तो महेश्वरपदान्वितः ॥
चराचरलयस्थानं लिङ्गमाकाशसंज्ञकम् ।
प्राणे तद्व्योम्नि संलीने प्राणलिङ्गी भवेत् पुमान् ॥
प्रत्याहारेण संयुक्तः प्रसादीति न संशयः ।
ध्यानधारणसम्पन्नः शरणस्थलवान् सुधीः ॥
लिङ्गैक्योऽद्वैतभावात्मा निश्चलैकसमाधिना ।
एवमष्टाङ्गयोगेन वीरशैवो भवेन्नरः ॥

'यम-नियमोंसे जो युक्त है उसीको 'भक्त' कहते हैं। आसनसे जो युक्त है उसको 'महेश्वर' कहते हैं। चराचर प्रपञ्चका जिस लिङ्गमें लय होता है उस लिङ्गको 'आकाश' कहते हैं, ऐसे आकाशमें जो मनुष्य अपने प्राणको लय करता है उसीको 'प्राणलिङ्गी' कहते हैं। प्रत्याहारसे जो युक्त है उसको 'प्रसादी' कहते हैं। शिव परमात्माके ध्यान-धारणादिसे जो युक्त है उसीको 'शरण' कहते हैं। समाधिमें जिसका मन स्थिर हुआ है और जिसको अद्वैत-भाव उत्पन्न हुआ है उसीको 'ऐक्य' कहते हैं। इस प्रकार अष्टाङ्गरूपी षट्स्थलोंका आचरण करनेवाला सज्जन ही 'वीरशैव' होता है।' लिङ्गपुराणके प्रमाणोंसे भी इसी विषयका बोध होता है—

कीटो भ्रमरयोगेन भ्रमरो भवति ध्रुवम् ।
मानवः शिवयोगेन शिवो भवति केवलम् ॥

'भ्रमरके योगसे कीड़ा जैसे प्रत्यक्ष भ्रमर ही होता है उसी प्रकार मानव भी शिवयोगसे केवल शिव ही हो जाता है।' यही शिवयोगका रहस्य है। अस्तु।

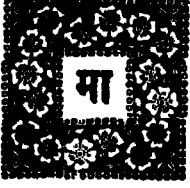
सन्मार्गप्रविष्टानां कल्याणं मङ्गलं शुभम् ।

प्रेमयोगी

प्रेम सरित तट बसे विरह धूनी तन तावे।
आशाकी कोपीन भाव रँग रँगी चढ़ावे॥
भग्न रागकी भले कमंडल शून्य बनाकर।
ले विचारका दंड भावना भीख जगाकर॥
उच्छ्वास अश्रु तड़पन किया, जिसका प्राणायाम हो।
निज हृदय तोड़ तन तजे जो, वह योगी 'घनश्याम' हो॥

—रघुवीरशरण जौहरी

पाशुपतयोगका प्रारम्भिक इतिहास

(लेखक—श्री० वी० आर० रामचन्द्र दीक्षितार एम० ए०)

मालूम होता है कि प्राचीन कालमें परिव्राजक साधुओंका एक ऐसा समुदाय था जो योगी कहलाते थे और जो किसी एक स्थानपर टिककर नहीं रहते थे। ये लोग जितेन्द्रिय होते थे और सदा योगेश्वर भगवान्‌के चरणकमलोंके ध्यानमें रत रहा करते थे तथा इस नश्वर एवं मिथ्या सांसारिक जीवनके बन्धनसे मुक्त होनेकी खोजमें रहते थे।

इस प्रकारके परिव्राजक मुनि इस देशकी स्थायी सम्पत्ति रहे हैं। यवन यात्री मेगस्थनीजसे लेकर, जो ईसामसीहसे चार सौ वर्ष पूर्व यहाँ आया था, जितने विदेशी यात्री और अभ्यागत इस प्राचीन देशमें आये उन सभीने इस प्रकारके योगियोंकी बातें लिखी हैं और आज भी ऐसे लोगोंसे हम अपरिचित नहीं हैं। गत चार पाँच सौ वर्षोंमें जो यात्री यहाँ आये उनके वृत्तान्त*को देखते हुए ऐसा मालूम होता है कि ये योगी भिन्न-भिन्न वर्णों और जातियोंके होते थे।

सिन्धुप्रदेशमें पुरातत्त्ववेत्ताओंको जो कुछ ध्वंसावशेष प्राप्त हुए हैं उनको देखनेसे यह पता लगता है कि ईसवी सन्‌से ३००० वर्ष पूर्व तथा उससे भी पहले भारतवर्षमें योगका किसी-न-किसी रूपमें अवश्य प्रचार था। इन ध्वंसावशेषोंमें कुछ खण्डित पत्थरकी मूर्तियाँ भी हैं 'जिनका मस्तक, ग्रीवा और धड़ बिल्कुल सीधा है और जिनके अर्धनिमीलित नेत्र नासिकाके अग्रभागपर स्थिर हैं।' और योगाभ्यास करनेवालोंके बैठनेका यही ढंग शास्त्रोंमें वर्णित है, (देखिये R. Chanda: Memoirs of Archaeological Survey of India, No. 41, pp. 33-34) वायुपुराणके पाशुपतयोगविषयक अध्यायोंमें इस प्रकारका जो वर्णन मिलता है उसका उपर्युक्त वर्णनसे मिलान करनेसे इस निर्णयपर पहुँचना अनिवार्य हो जाता है कि प्रागैतिहासिक युगमें तथा ऐतिहासिक युगके प्रारम्भमें सिन्धुप्रदेशमें जो योगी रहते थे उनकी योगसाधना ही पाशुपतयोगका प्रारम्भिक रूप था। क्योंकि वायुपुराणमें लिखा है कि पाशुपतयोगका अभ्यास करनेवाला छाती तानकर बैठे, मस्तक और ग्रीवाको बिल्कुल सीधा रक्खे और नेत्रोंको अर्धनिमीलित कर दृष्टिको नासिकाके अग्रभागपर स्थिर करे, अन्य दिशाओंमें न जाने दे (देखिये वायुपुराण ११। १५-१६)। इससे योगसम्प्रदायकी प्राचीनता भलीभाँति सिद्ध होती है। यद्यपि इस सम्बन्धमें कुछ अनुमान करना साहसका काम है तथापि हमारी ऐसी धारणा होती है कि ऋग्वेदसंहिता और यजुर्वेदके संकलनके बीचके कालमें ही यह योगसम्प्रदाय प्रवर्तित हुआ होगा। क्योंकि यजुर्वेदमें जटिल कर्म-कलापका वर्णन मिलता है और कर्मकाण्डपर विशेष ज़ोर दिया गया है। इस कर्मवादके सिद्धान्तका इतनी तेजीके साथ प्रभाव बढ़ा कि इतिहास-पुराणके युगमें हमें इस प्रकारके वाक्य मिलने लगे कि कर्म ही सब कुछ है। और योगसाधना भी उसीकी सफल होती है जो शास्त्रोक्त विधिसे कर्मका अनुष्ठान करता है।

योगकी परिपाटी तथा उसके सिद्धान्त निःसन्देह आर्य-सभ्यताके चिह्न हैं और सिन्धुप्रदेशकी सभ्यताके प्रवर्तक द्राविड़ नहीं अपितु आर्य ही थे, इस सिद्धान्तकी पुष्टिमें अन्य प्रमाणोंके साथ-साथ यह भी एक प्रमाण है। परन्तु यहाँ हमें इस विवादमें तो पड़ना नहीं है। यहाँ तो केवल इतना ही कह देना पर्याप्त होगा कि अधिक पहले नहीं तो कम-से-कम भारतीय इतिहासके ताम्रयुगमें सिन्धुप्रदेशमें इस आर्यपरिपाटीका प्रचार रहा। यह तो एक संयोगकी बात है कि वायुपुराणमें भी पाशुपतयोगकी प्राचीनताके प्रमाण मिलते हैं। वायुपुराणकाल जो कुछ भी हो (इस प्रसंगमें देखिये लेखकका "Some Aspects of the *Vayupurana*" शीर्षक निबन्ध जो मद्रास विश्वविद्यालयके मुखपत्रके सन् १९३३ के ग्यारहवें खण्डमें प्रकाशित हुआ है) उसके पाशुपतयोगविषयक दश अध्यायोंमें योगके एक प्राचीन सम्प्रदायका वर्णन है। उक्त ग्रन्थके

* देखिये पद्मनाभ मेननरचित 'केरलदेशका इतिहास' खण्ड १, पृ० ४४२-९।

(११, १४ और १५) तीन अध्यायोंमें तो केवल पाशुपत-योगकी साधना और परिपाटीका ही वर्णन है, और इनके अतिरिक्त भी कई अध्याय ऐसे हैं जो योगके मूल सम्प्रदाय-का अध्ययन करनेवालोंके लिये बहुत कामके हैं। इनमें योगोपसर्गों (योगके विघ्नों), योगैश्वर्यों (योगलभ्य सिद्धियों), शौचाचारलक्षण (योगक्रिया) आदिका वर्णन है। एक अध्याय माहेश्वरावतारयोगविषयक है जिसमें महेश्वर अथवा योगेश्वरके २८ अवतारोंका वर्णन है। प्रत्येक कल्पमें एक अवतार माना गया है। इसके अनन्तर उक्त ग्रन्थमें अष्टाङ्गयोगका वर्णन है। आठ अङ्गोंके नाम ये हैं—आसन (बैठनेकी शैली), प्राणारोध (प्राणवायुको रोकना), प्रतिहार (इन्द्रियोंसे विषयोंका ग्रहण न करना), धारणा (चित्तको एकाग्र करना), ध्यान (किसी वस्तुका निरन्तर चिन्तन करना), समाधि (परमात्मामें वृत्तिको स्थिर करना), यम (प्रधान कर्तव्य) और नियम (गौण-कर्म)। भगवान् पतञ्जलिने अपने योगसूत्रोंमें इन अङ्गोंके जो लक्षण बताये हैं यह वर्णन भी उन्हींके अनुसार है (देखिये यो० सू० २ । २९)। ईसामसीहसे ४०० वर्ष पुराना एक तामिलभाषाका व्याकरण है जिसे 'तोलकाप्पियम्' कहते हैं, उसमें भी इनका उल्लेख आता है। आगे चलकर, जैसा कि मैत्र्युपनिषद्के देखनेसे मालूम होता है, अष्टाङ्ग-योगके दो अङ्गों, यम और नियमको निकाल दिया गया। फलतः अष्टाङ्गयोग षडङ्ग ही रह गया।

मानो यह प्रमाणित करनेके लिये कि इस पुराणका मूल बहुत प्राचीन है, वायुपुराणमें गृहस्थोंके कुछ धर्म बताये हैं। योगीलोग अनेक वेष धारणकर देशमें सर्वत्र विचरते रहते हैं। जब कभी वे किसी गृहस्थके यहाँ आवें गृहस्थका यह धर्म है कि वह उनका हृदयसे स्वागत करे और अपनी कल्याणवृद्धिके लिये उनकी यथायोग्य सेवा-पूजा करे। दूसरी बात यह कही गयी है—जो पहलीकी अपेक्षा विलक्षण है—कि श्राद्धपक्षमें भी गृहस्थ जहाँतक हो सके इन्हीं योगियोंको ढूँढ़कर लावे और भोजन करावे, ऐसा करनेसे पितृगण पूर्ण सन्तुष्ट होते हैं। श्राद्धके दिन एक योगीको भोजन कराना हजार ब्राह्मणों अथवा ब्रह्मचारियोंको भोजन करानेके तुल्य कहा गया है। पुराण-के इस वचनको पढ़कर आश्चर्य होता है। स्मृतिग्रन्थोंमें ब्रह्मचारियों तथा यतियोंको भोजन करानेका स्पष्ट निषेध किया गया है। श्राद्धके अवसरपर केवल गृहस्थको भोजन करानेका विधान है। अतः यह पुराण उस प्राचीन कालका लक्ष्य कराता है जब श्राद्धके दिन योगियोंको भोजन कराना महान् लाभ समझा जाता था। यह प्रथा किस कालमें प्रचलित थी और कब इसका लोप हुआ, यह निश्चयपूर्वक नहीं कहा जा सकता।

ऊपरके वर्णनसे एक बात स्पष्ट हो जाती है। हम भारतके प्रागैतिहासिककालकी जहाँतक खोज लगा सके हैं, हमें शिव, योगेश्वर अथवा महेश्वरकी उपासना ही सबसे प्राचीन मालूम होती है। अतएव योगके प्रारम्भिक स्वरूपमें इस उपासनाका गहरा समावेश था। हमें तो ऐसा मालूम होता है कि पाशुपतयोग ही सबसे प्राचीन योगसाधना थी, और प्राणायामका यथाविधि अभ्यास ही इस योगका स्वरूप है। ब्राह्मण लोग जो आज भी त्रिकालसन्ध्योपासन करते हैं उसमें इस पाशुपतयोगका कुछ अंश सुरक्षित है। इस योगका आरम्भ उस समय प्राणायामके आधारपर ही हुआ और समयकी प्रगतिके साथ उसका शाखा-प्रशाखा-रूपमें विस्तार होता गया। इन शाखा-प्रशाखाओंसे हमारा इस समय कोई प्रयोजन नहीं है, क्योंकि प्रस्तुत निबन्धका विषय केवल पाशुपतयोगका प्रारम्भिक इतिहास है, आगे चलकर इस पाशुपतयोगका स्वरूप कुछ बदल गया, आचार्य शङ्करने अपने प्रसिद्ध शारीरकभाष्यमें पाशुपतमत-का जो खण्डन किया है उससे यह बात स्पष्ट हो जाती है।

योगशास्त्रके कुछ दार्शनिक सिद्धान्त

(लेखक—स्वामीजी श्रीनित्यानन्दजी भारती)

योगशास्त्रका विषय इतना आवश्यक और उपादेय है कि अनादिकालसे ऋषि-मुनिलोग इसपर ध्यान देते और योगका अनुष्ठान करते चले आ रहे हैं। श्रुति, स्मृति, पुराण, इतिहास और सामान्य संस्कृत साहित्यमें ही नहीं किन्तु न्याय, वैशेषिक, सांख्य और वेदान्तदर्शनतकमें योगका महत्त्व स्वीकार किया गया है। बहुत-सी उपनिषदोंमें भी योगके सम्बन्धमें उत्तमोत्तम विचार प्रकट किये गये हैं। यही कारण है कि गीता इस विषयमें सबसे आगे बढ़ गयी है—उसका कोई अध्याय ऐसा नहीं जिसमें योगके किसी-न-किसी सिद्धान्तका वर्णन न किया गया हो। यही कारण है कि भगवान् श्रीकृष्णकी गीता योगशास्त्रकी मानी हुई पुस्तक है और श्रीकृष्णजी महायोगेश्वर प्रसिद्ध हैं।

योगदर्शन महर्षि पतञ्जलिके योगसूत्रोंका दूसरा नाम है। इस दर्शनके सिद्धान्त इतने शुद्ध और निर्मल हैं कि प्रत्येक आस्तिक दर्शनमें किसी-न-किसी प्रकार इनपर विचार किया गया है। कारण यह है कि योगशास्त्रमें महर्षि पतञ्जलिने आत्मसाक्षात्कार और उसके उपायोंपर ऐसा सुन्दर लेख लिखा है कि दर्शनशास्त्रके बहुत-से रहस्य करामलकवत् सर्वथा निरावरण हो गये हैं। यह योगशास्त्र ही है जिसका अक्षरशः अनुकरण करके जैन और बौद्ध सम्प्रदायोंमें अभ्यास तथा वैराग्यके स्तम्भ खड़े कर लिये गये हैं और आस्तिक दर्शनोंका सामना किया गया है। यह योगशास्त्र ही है जिसके यम-नियमादि अष्टाङ्गयोग नास्तिकोंको भी ऐसे ही मूल्यवान् प्रतीत होते हैं जैसे आस्तिकोंको। योगशास्त्रके सर्वप्रिय होनेमें यह एक विचित्र प्रकारकी विशेषता है।

वेदान्तदर्शनके रचयिता महर्षि व्यास तो योगदर्शनके इतने प्रशंसक थे कि उन्होंने पतञ्जलिके सूत्रोंपर स्वयं दिल लगाकर योगभाष्य लिखा है और योगके सम्बन्धमें बहुत-से बहुमूल्य विचार प्रकट किये हैं। इस छोटे-से लेखमें हमारी इच्छा है कि व्यासप्रदर्शित व्याख्यानकी सहायतासे योगशास्त्रके दार्शनिक सिद्धान्तोंकी यत्किञ्चित् विवेचना करें और यह विचारें कि दर्शनशास्त्रकी कठिन समस्याओंको योगशास्त्रमें किस प्रकार सुलझाकर सरल किया गया है।

यद्यपि चित्तवृत्तिके निरोधके उपाय तथा समाधिके प्रकार और नाना प्रकारकी योग-विभूतियोंका वैज्ञानिक व्याख्यान योगशास्त्रमें विस्तारपूर्वक किया गया है तथापि मोक्षविषयक उपेक्षा न करते हुए 'मनोविज्ञान' के कई गूढ़ रहस्योंपर भी पर्याप्त प्रकाश डाला गया है। इस निबन्धमें हम जिज्ञासु विचारकोंको योगशास्त्रके दो-एक दार्शनिक सिद्धान्तोंसे परिचित करानेमें प्रवृत्त होते हैं। आशा है, जो लोग योगशास्त्रको दर्शनशास्त्र नहीं मानते उनके विचारोंमें इससे परिवर्तन हो सकेगा।

चित्त और जगत्का सम्बन्ध

चिरकालसे दार्शनिक विद्वानोंके सामने यह जटिल समस्या उपस्थित रही है कि जगत् और जगत्के पदार्थ चित्तके अन्दरसे निकलते हैं अथवा चित्तसे भिन्न इनकी बाहर स्वतन्त्र सत्ता है। बौद्ध विद्वानोंने बहुत ऊहापोह करनेके अनन्तर दृष्टिसृष्टिवादका सिद्धान्त स्थिर किया है और यह घोषणा की है कि जगत् और जगत्के पदार्थ चित्तके अन्दरसे निकलते हैं—इनकी स्वतन्त्र सत्ता नहीं है। कई एक मनोविज्ञान (Psychology) के पाश्चात्य विद्वानोंका भी ऐसा ही सिद्धान्त है। न केवल यही बल्कि दृष्टिसृष्टिवादको वेदान्तियोंने भी स्वीकार किया है और योगवासिष्ठ आदि ग्रन्थोंमें तो बलपूर्वक सिद्ध करके यह प्रतिपादन किया है कि जगत् मनसे ही निकला है और मनमें ही लीन होता है। दृष्टिसृष्टिवादीका कथन है कि जगत्के पदार्थ ज्ञानके समय ही प्रतीत होते हैं, ज्ञानके पहले या पीछे नहीं, इसलिये जगत् ज्ञानसमकालीन होनेके कारण ज्ञानसे भिन्न नहीं है। विज्ञानवादी बौद्ध—'धर्मकीर्ति' ने अपने विचारकी पुष्टिमें डङ्केकी चोट कहा है—

सहोपलम्भनियमादभेदो नीलतद्धियोः।
भेदश्च भ्रान्तिविज्ञानैर्दृश्येतेन्दाविवाद्वये॥

अर्थात् 'नील और नीलज्ञान सहोपलम्भनियमके कारण परस्पर भिन्न नहीं हैं। यदि नील वस्तु, नीलज्ञानसे अतिरिक्त प्रतीत होती है तो यह भ्रान्तिमात्र है जैसे एक ही चन्द्रमा भ्रान्तिसे दो चन्द्रमा मालूम पड़ते हैं।' तात्पर्य यह है कि जैसे एक चन्द्रमा दूसरे चन्द्रमासे पृथक् नहीं किन्तु वही है और नील वस्तु उसी समय प्रतीत होती है जब नीलविषयक ज्ञान हो—ज्ञानकालके अतिरिक्त उसका सद्भाव प्रतीत नहीं होता। इसी प्रकार जगत्के पदार्थ ज्ञानकालमें ही प्रकाशित होनेसे ज्ञानसे भिन्न नहीं हैं। किसी भी वस्तुकी उपलब्धि ज्ञानके समय ही होती है बिना ज्ञानके नहीं—यही ज्ञान और वस्तुका सहोपलम्भ-नियम है।

परन्तु बौद्ध विद्वान्का यह कथन ठीक सिद्ध नहीं होता क्योंकि नियत सहोपलम्भवाले सभी पदार्थ परस्पर अभिन्न—एक नहीं होते। जैसे प्रभा और नील-पीतादि पदार्थ। प्रकाशके होनेपर ही नील-पीतादि पदार्थोंकी प्रतीति होती है, अन्धकारमें नहीं। परन्तु इस सहोपलब्धि-मात्रसे यदि कहा जाय कि प्रभा और नील-पीतादि पदार्थ एक ही हैं—भिन्न-भिन्न नहीं, तो सर्वथा अनुभवविरुद्ध होगा क्योंकि नील-पीतादि पदार्थोंके उठाने, धरने और टूटने-फूटनेसे प्रभा नहीं टूटती-फूटती। यदि नील घट और दीपकका प्रकाश परस्पर अभिन्न होते तो घटमें जल डालनेसे प्रभा बुझ जाती।

धर्मकीर्ति दूसरी युक्ति देता है कि—

नान्योऽनुभाव्यो बुद्ध्यास्ति तस्या नानुभवो परः।
ग्राह्यग्राहकवैधुर्यात् स्वयं सैव प्रकाशते॥

अर्थात् बुद्धि अथवा ज्ञानसे कोई अनुभाव्य पदार्थ भिन्न नहीं है, ग्राहकसे भिन्न कोई ग्राह्य नहीं है—केवल बुद्धि (ज्ञान) स्वयं प्रकाश कर रही है। जिस ज्ञानसे जो पदार्थ जाना जाता अर्थात् ग्रहण किया जाता है वह ग्राहक ज्ञानसे पृथक् नहीं होता। जैसे आत्मा ज्ञानसे जाना जाता है और आत्मा ज्ञानसे पृथक् भिन्न सत्ता नहीं रखता किन्तु ज्ञानस्वरूप ही है। इसी प्रकार ज्ञान सब पदार्थोंका ग्राहक है और सब पदार्थ ज्ञानसे ही ग्रहण किये जानेसे ग्राह्य हैं अतः यह ग्राह्य जगत् ग्राहक ज्ञानसे भिन्न नहीं है। स्वप्नके पदार्थोंका विज्ञानवेद्य मनोग्राह्य होना सभीको अनुभव होता है—जागनेपर उनका अस्तित्व नहीं रहता इसीलिये उनको मिथ्या कहते हैं। बौद्ध विद्वान् इसी विज्ञानवेद्यत्व हेतुसे जाग्रत्के बाह्य जगत्को स्वप्नके आन्तर जगत्के समान मिथ्या मानता है।

शोक है कि बौद्धोंका यह सिद्धान्त भी वेदान्तके एक-देशी कई व्याख्याता विद्वानोंने अपना लिया है। इस स्थान-पर यदि हम ब्रह्मसूत्र और शांकरभाष्यकी सहायतासे काम लें तो बौद्धों और वेदान्तियोंको विचार करनेका बहुत उत्तम सुयोग प्राप्त हो सकता है। देखिये वेदान्तसूत्र—

वैधर्म्याच्च न स्वप्नादिवत्। (२।२।२९)

शांकरभाष्य—यदुक्तं बाह्यार्थापलापिना स्वप्नादिप्रत्ययवज्जागरितगोचरा अपि स्तम्भादिप्रत्यया विनैव बाह्येनार्थेन भवेयुः प्रत्ययत्वाविशेषात्—इति, तत् प्रतिवक्तव्यम्। अत्रोच्यते—न स्वप्नादिप्रत्ययवज्जाग्रत्प्रत्यया भवितु-मर्हन्ति। कस्मात्? वैधर्म्यात्।—वैधर्म्यं हि भवति स्वप्न-जागरितयोः। किं पुनर्वैधर्म्यम्? बाधाबाधाविति ब्रूमः—बाध्यते हि स्वप्नोपलब्धं वस्तु, प्रतिबुद्धस्य मिथ्या मयो-पलब्धो महाजनसमागम इति, न ह्यस्ति मम महाजन-समागमो निद्राग्लानं तु मे मनो बभूव तेनैषा भ्रान्ति-रुद्बभूवेति। एवं मायादिष्वपि भवति यथायथं बाधः। नैवं जागरितोपलब्धं वस्तु स्तम्भादिकं कस्यांचिदप्यवस्थायां बाध्यते, अपि च स्मृतिरेषा यत्स्वप्नदर्शनम्, उपलब्धिस्तु जागरितदर्शनम्'········इत्यादि।

'बाह्य पदार्थोंका अभाव माननेवालेने जो यह कहा है कि—'जागरितके स्तम्भादि पदार्थोंका ज्ञान भी स्वप्नके पदार्थोंके ज्ञानके समान बिना बाह्य पदार्थोंके ही है, ज्ञान होनेके कारण। इसका खण्डन करो।' सो इसका उत्तर यह है कि जागरितके ज्ञान स्वप्नादिके ज्ञानके समान नहीं हो सकते। क्यों? वैधर्म्य होनेसे!—स्वप्न और जागरितका परस्पर अत्यन्त भेद है। क्या वैधर्म्य है? बाध और अबाध हम कहते हैं! सुनो, स्वप्नमें प्रतीत होने-वाली वस्तुका जागरितमें बाध हो जाता है—जागनेपर कहता है कि मैंने जो स्वप्नमें महाजनका समागम देखा है वह मिथ्या ही था क्योंकि यदि सच ही मुझे इष्टमित्रादि मिले होते तो जागनेपर भी रहते, वास्तवमें बात यह है कि निद्रादोषके कारण मेरा मन ठिकाने नहीं था इसीलिये यह भ्रान्ति उत्पन्न हुई। इसी प्रकार जैसे स्वप्नके पदार्थों-का बाध देखा गया है वैसे मायादिके पदार्थोंका भी बाध होता है, परन्तु जागरितमें उपलब्ध होनेवाले स्तम्भादि

पदार्थ तो किसी भी अवस्थामें बाधको प्राप्त नहीं होते। न केवल यही किन्तु स्वप्न और जागरितमें एक और भी वैधर्म्य है—स्वप्नका देखना तो स्मृतिमात्र है और जागरितमें पदार्थोंका दर्शन उपलब्धि है। प्रत्येकको स्वयं अनुभव होता है कि स्मृति और उपलब्धिमें महान् अन्तर है—स्मृतिमें पदार्थ नहीं होता और उपलब्धिमें पदार्थ उपस्थित होता है। जैसे प्रिय पुत्रका स्मरण करता हूँ अर्थात् पुत्र इस समय मेरे पास नहीं है उसको प्राप्त करना चाहता हूँ। ऐसी अवस्थामें यह नहीं कहा जा सकता कि जागरितके बाह्य पदार्थ स्वप्नके समान मिथ्या हैं। विचारशील विद्वानोंको अपने अनुभवका तो विरोध नहीं करना चाहिये।'—इत्यादि।

भगवच्छंकराचार्यने इसी भाष्यके अन्तमें कहा है कि स्वप्नके साधर्म्यसे जागरितके पदार्थोंको मिथ्या कहना ऐसा ही हास्यास्पद है जैसा कि अग्निको जलके साधर्म्यसे शीत कहना।

साधर्म्यमात्रसे दो पदार्थोंको एक समझना और उनके परस्पर वैधर्म्यपर दृष्टि न डालना दर्शनशास्त्रमें बड़ी भयंकर भूल मानी गयी है। इसीलिये वैशेषिक दर्शनमें तत्त्वज्ञानके लिये साधर्म्य-वैधर्म्य दोनोंका ज्ञान होना आवश्यक माना गया है। शांकरभाष्यके अनुसार जागरित और स्वप्नके पदार्थों तथा ज्ञानोंमें पदार्थत्व और ज्ञानत्व साधर्म्य होनेपर भी उनके परस्पर विरुद्ध धर्मोंकी उपेक्षा नहीं की गयी। इसीलिये भगवत्पादोंने ठीक ही कहा है कि स्वप्नके पदार्थ बाधित हैं, जागरित पदार्थोंका किसी भी अवस्थामें बाध नहीं होता, स्वप्नके पदार्थ स्मृतिरूप हैं, जागरित पदार्थ उपलब्धिरूप हैं, जागरित पदार्थोंकी स्वतन्त्र सत्ता है, स्वप्नके पदार्थ ज्ञानके अधीन कल्पित हैं।

जिस प्रकार शङ्करभगवान्ने 'धर्मकीर्ति' के सिद्धान्तका व्याससूत्रोंके भाष्यमें विद्वत्तापूर्ण उत्तर दिया है उसी प्रकार योगमें भी खुला विचार किया गया है। बौद्धविद्वान् कहते हैं कि संसार मनःकल्पित है, चित्तने ही इसकी रचना की है। महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः।

(योग० ४। १५)

यदि जगत् मनःकल्पित है तो यह बतलाओ कि एक ही वस्तुमें अनेक ज्ञानोंका क्या कारण है?—एक ही स्त्रीमें कामी पुरुषको प्रेम होता है, शत्रुको द्वेष होता है, विमूढको विषाद होता है और ज्ञानीको वैराग्य होता है। एक ही कर्मको धर्मात्मा सुखकारक समझता है, पापी दुःखदायक मानता है, विमूढ उपेक्षायोग्य कहता है इत्यादि। वास्तवमें ज्ञानका मार्ग और है और वस्तुका मार्ग और है—दोनोंमें महान् अन्तर है, ज्ञान और पदार्थ एक नहीं है। यदि जगत्के पदार्थ ज्ञान अथवा मनसे कल्पित होते तो एक वस्तुमें अनेक प्रकारके ज्ञान न होते। इसपर यह भी ज्ञातव्य है कि वे एक मनके कल्पित हैं या अनेक मनोंके कल्पित हैं। एक मन (ज्ञान) से तो यह अनेक पदार्थोंसे भरा संसार उत्पन्न हो नहीं सकता क्योंकि परिच्छिन्न मन महान् जगत्को कैसे रच सकता है और न कोई मन ही ऐसा है जिसके अन्दरसे लाखों मन परिमाणवाले पर्वतादि उत्पन्न हो सकें। यदि हम रेलगाड़ीको दौड़ते हुए देखें तो बौद्धदृष्टिसे इसका यह तात्पर्य होगा कि रेलगाड़ी हमारे मनसे निकली—रेलके सैकड़ों यात्री, उनके ट्रंक, बिस्तरे, सामान तथा अन्य पदार्थ उस क्षणभरमें हमारे अन्दरसे पटरीपर आ पड़े और शृङ्खलाबद्ध होकर सामने आ गये तथा थोड़ी देर पश्चात् जब गाड़ी हमारी आँखोंसे ओझल हो गयी तो सारे डब्बे, यात्री, उनके सामान हमारे मनःकोटरमें प्रविष्ट हो गये। जिन लोगोंने कारखानोंमें लोहेके इञ्जिन, गाड़ियाँ आदि बनाया, गार्ड, ड्राइवर, यात्री, उनके परिवारको उत्पन्न करने तथा शिक्षित करनेमें वर्षों लगा दिया उनका वह सब व्यर्थ और झूठा और यह क्षणभरके देखनेवाले, अपने मनको इस दृश्यका रचयिता कहनेवाले महाशय सच्चे—यह बात मानना किसी लौकिक या परीक्षकको समुचित नहीं मालूम होगा।

दूसरा दोष यह है कि एक चित्तकी कल्पित की हुई वस्तुको दूसरा चित्त कभी नहीं देख सकता। जैसे देवदत्तके मनने जो स्वप्नदृश्य कल्पित किया उस स्वप्नके दृश्यको यज्ञदत्त या विष्णुमित्रादि कोई अन्य व्यक्ति नहीं देख सकता। यदि यह बाह्य जगत् किसी एक चित्तका कल्पित होता तो दूसरे चित्तोंसे कदापि दृश्य न होता, परन्तु इस जगत्को संसारके सभी लोग देखते हैं, इसलिये भी वस्तु और ज्ञान भिन्न-भिन्न हैं तथा मनसे जगत् उत्पन्न नहीं होता और जागरितके पदार्थ स्वप्नके समान नहीं हैं।

यदि कहा जाय कि अनेक ज्ञानों (चित्तों) ने जगत्की कल्पना की है तो यह भी ठीक नहीं, क्योंकि अनेक चित्तोंसे एक वस्तुकी उत्पत्ति नहीं हो सकती। यदि अनेक कर्मकर्ता लोगोंसे गृह, मन्दिरके समान माना जाय तो एक ही वस्तुके अनेक भागोंको अनेक चित्तोंसे रचित मानना होगा परन्तु यह अनुभवविरुद्ध है। एक वृक्षको पचास लोगोंने देखा तो एक भागको किसीने रचा, दूसरे भागको किसीने, अन्य भागोंको अन्योंने-- यह मानना प्रमाणशून्य है।

दृष्टिसृष्टिवादीका मत है कि ज्ञान समकालीन ही पदार्थ हैं, ज्ञानके पूर्व तथा उत्तर क्षणोंमें उनका भाव नहीं रहता; महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात्।
(योग० ४। १६)

अर्थात् वस्तु किसी एक चित्तके अधीन नहीं है; क्योंकि जिस समय वस्तु उस चित्त (ज्ञान) के अधीन न होगी, तब क्या नष्ट होगी?

जिस कालमें चित्तका वस्तुके साथ सम्बन्ध नहीं है अथवा सम्बन्ध निवृत्त हो चुका है या उस वस्तुसे भिन्न किसी अन्य वस्तुको विषय कर रहा है या एकाग्रताको प्राप्त है—उस कालमें जगत्का या जगत्के पदार्थोंका क्या नाश हो जायगा? गङ्गाविषयक ज्ञानके अभावसे गङ्गाका अभाव मानना, पर्वतविषयक ज्ञानके अभावसे पर्वतका अभाव मानना तथा रात्रिकालमें सूर्यविषयक ज्ञानके अभावसे सूर्यका अभाव मानना—सर्वथा प्रमाणशून्य है। जब घटको देखा तो घट उत्पन्न हो गया और जब घटसे दृष्टि हटायी तो घट नष्ट हो गया, नगरपर दृष्टि पड़ी तो नगर उत्पन्न हो गया और दृष्टि हटी तो नगर नष्ट हो गया—इस सिद्धान्तके युक्तियुक्त होनेमें कोई प्रमाण नहीं है। इसीलिये महर्षि गौतमने न्यायदर्शनमें कहा है—

प्रमाणानुपपत्त्युपपत्तिभ्याम्।

यदि विज्ञानसे अतिरिक्त पदार्थोंकी सत्ता नहीं मानते तो बतलाओ इस सिद्धान्तकी सिद्धि किस प्रमाणसे करते हो? यदि कहो कि विज्ञानसे अतिरिक्त कुछ भी नहीं है इसलिये हमारे पास कोई प्रमाण नहीं तो आपका सिद्धान्त प्रमाणशून्य होनेसे विद्वानोंसे उपादेय नहीं हो सकता। यदि कहो कि प्रमाण है तो विज्ञानसे अतिरिक्त पदार्थ सिद्ध होनेसे आपकी प्रतिज्ञाहानि हो गयी। दूसरी बात यह है कि प्रमाणको माननेसे प्रमेयकी सत्ता माननी अनिवार्य हो जायगी। इसलिये प्रत्यक्षादि प्रमाणोंसे जानने योग्य घटपटादि बाह्य पदार्थोंकी विज्ञानसे अतिरिक्त सत्ता है।

उपर्युक्त योगसूत्रपर महर्षि व्यासजी भाष्य करते हुए कहते हैं—

ये चास्यानुपस्थिता भागास्ते चास्य न स्युरेवं नास्ति पृष्ठमित्युदरमपि न गृह्येत, तस्मात्स्वतन्त्रोऽर्थः सर्वपुरुषसाधारणः। (योगभाष्य)

जब हम किसी वस्तुको देखते हैं तो उसके सम्पूर्ण भागोंको एक कालमें कदापि नहीं देख सकते। घटका उपरिभाग, निम्नभाग, मध्यभाग, पृष्ठभाग आदि एकदम नहीं देख सकते। तो जिस भागको देखते हैं क्या उस भागसे भिन्न अन्य भाग नहीं हैं? यदि घटपृष्ठको देखें तो दृष्टिसृष्टिवादीके मतमें उस घटका उदर, निम्नभाग तथा अन्य भाग नहीं मानने होंगे। परन्तु ऐसा नहीं है, इसलिये विज्ञानसे अतिरिक्त कालमें घटपटादि पदार्थोंकी स्वतन्त्र सत्ता है और इसको सर्वसाधारण अनुभव करते हैं। और जो सर्वजनोंके अनुभवका विषय हो उसका निरादर करना उचित नहीं है।

यदि विज्ञानसे बाह्य पदार्थोंको भिन्न न माना जाय तो घटको देखनेसे पटज्ञान और पटको देखनेसे नदीज्ञान क्यों नहीं होता? घटज्ञान, पटज्ञान, नदीज्ञान, मनुष्यज्ञान, पशुज्ञान आदि अनेक ज्ञानोंका कारण बतलाना होगा। बिना कारणके कार्य नहीं होता—इसलिये विज्ञानसे अतिरिक्त घटपटादि पदार्थ हैं जिनके साथ सम्बन्ध होनेसे घटादिविषयक ज्ञान उत्पन्न होते हैं। घटपटादिकी पृथक् सत्ता है, जब घटके साथ मनका योग हुआ तो घटज्ञानकी उत्पत्ति हुई—पटकी नहीं, जब पटके साथ योग हुआ तो पटज्ञानकी उत्पत्ति हुई—पटकी नहीं।

यदि ज्ञानमात्रसे भूतभौतिक सृष्टिकी उत्पत्ति मानी जाय तो ज्ञानके कल्पित मोदकोंसे रस-वीर्य-विपाकादि भी होने चाहिये तब वास्तविक मोदकोंकी क्या आवश्यकता होगी। ऐसे व्यक्ति 'मनोराज्यके शेखचिल्ली' को वास्तविक भोजनादि बाह्य पदार्थोंके बिना ही तृप्ति आदि होनी चाहिये, परन्तु होती कदापि नहीं। इसलिये न तो बाह्य

पदार्थोंका अभाव ही है और न मनसे बाह्य जगत्की उत्पत्ति हुई है किन्तु बाह्य जगत् और उसके घटपटादि पदार्थ स्वप्रतिष्ठ—स्वतन्त्र हैं। जिन जिज्ञासु सज्जनोंको अधिक विचारकी आवश्यकता हो वे उपर्युक्त सूत्रोंपर व्यासभाष्य तथा वाचस्पतिटीका और शाङ्करभाष्य* का स्वाध्याय करें।

(२) मोक्षका स्वरूप

दार्शनिक जगत्में मोक्षके विषयमें भी बहुत कुछ विचार हुआ है। मोक्षका स्वरूपनिर्णय करनेमें तो कई लोगोंके सिद्धान्त परस्पर विलक्षण प्रतीत होते हैं। कारण यह है कि सब लोगोंने भिन्न-भिन्न प्रकारसे विचार किया है।

मोक्षके स्वरूप और उपायादिपर भिन्न-भिन्न दृष्टियोंकी आलोचना करनेसे पूर्व यदि हम मोक्ष शब्दके अर्थपर ध्यान दें तो हमारा विचार है कि इस विषयके बहुत-से प्रश्नोंका स्वयमेव समाधान हो जायगा।

मोक्ष और मुक्ति इन दोनों शब्दोंका अर्थ है—छुटकारा। किससे छुटकारा? जिससे छूटना चाहते हैं उससे। वह है—दुःख। दुःख तथा बन्धन पर्याय कह दिये जायँ तो कुछ अनुचित न होगा। मोक्षका शब्दार्थ निकल आया—दुःखोंसे छूट जाना।

महर्षि गौतम न्यायदर्शनमें इसी युक्तिसे मोक्षपर विचार करते हैं। उनका सूत्र बिल्कुल स्पष्ट है—

तदत्यन्तविमोक्षोऽपवर्गः। (१ । १ । २२)

अर्थात् दुःखकी अत्यन्त निवृत्ति होना ही मोक्ष है। मोक्षके लिये न्यायमें 'अपवर्ग' शब्दका प्रयोग किया गया है जो कि सर्वथा युक्तियुक्त है क्योंकि जैसे मोक्ष अथवा मुक्तिका अर्थ छुटकारा है वैसे ही अपवर्गका अर्थ भी छुटकारा है; इसीलिये मोक्षका पर्याय अपवर्ग—दुःखकी अत्यन्त निवृत्तिका सूचक है। वेदान्ती कहता है कि यह लक्षण ठीक नहीं, क्योंकि श्रुतियोंमें मोक्षके विषयमें कहा गया है—'*अत्र ब्रह्म समश्नुते*' यहाँ ब्रह्मानन्दका उपभोग करता है। इसलिये ऐसा लक्षण करो कि दुःखात्यन्त-निवृत्तिपूर्वक जहाँ ब्रह्मानन्दकी प्राप्ति है, वह मोक्ष है। नैयायिक कहता है कि दुःखनिवृत्ति पुरुषार्थसाध्य है, आनन्दप्राप्ति यत्नसाध्य नहीं, वह तो आत्माको स्वभावतः प्राप्त होगी; इसलिये वह लक्षण नहीं—जैसे मलिन वस्त्रका मलदोष दूर करना कष्टसाध्य है परन्तु मैल निकाल डालनेपर शुद्धता स्वतः प्राप्त हो जाती है—सफेदीके लिये अन्य पुरुषार्थ अपेक्षित नहीं होता। जैसे मैल दूर करनेके लिये साबुन, सोडा, गरम जल आदि अपेक्षित हैं वैसे शुक्लताके लिये किसी वस्तुकी अपेक्षा नहीं होती, किन्तु मैल दूर होते ही शुक्लता प्रकाशित हो जाती है। ऐसे ही दुःखनिवृत्ति होते ही आनन्दप्राप्ति हो जाती है। यथा बृहदारण्यक श्रुति—'तस्य तावदेव चिरं यावन्न विमोक्ष्येऽथ सम्पत्स्ये'—इसको दुःखोंसे छूटनेकी देर है फिर तो सम्पत्ति है। विचार किया जाय तो इसमें विवादका लेशमात्र भी अवकाश नहीं है परन्तु दार्शनिक विद्वानोंने पक्ष-विपक्षकी कुक्षिमें घुमकर एक दूसरेको बहुत कुछ सुना डाला है।

महर्षि पतञ्जलिने मोक्षके लिये 'कैवल्य' शब्दका निर्धारण किया है। 'कैवल्य' का शब्दार्थ है 'केवल वही होना' अर्थात् आत्मा अपने आपमें हो और किसीके साथ उसका सम्बन्ध न हो। यद्यपि मोक्ष शब्दके अर्थके साथ जितना साक्षात् सम्बन्ध 'अपवर्ग' का है उतना कैवल्यका नहीं है तथापि भावार्थ जैसा 'कैवल्य' से व्यक्त होता है वैसा न तो मोक्ष शब्दसे और न 'अपवर्ग' से ही। मोक्ष और अपवर्ग दुःख-निवृत्तिपर ध्यान आकर्षित करते हैं और 'कैवल्य' दुःखनिवृत्तिके अनन्तर अवस्थाविशेषपर।

बौद्ध लोगोंने मोक्षके लिये 'निर्वाण' शब्दको चुना है। यद्यपि दुःखनिवृत्ति और 'निर्वाण' पर्याय कहे जाने चाहिये तथापि बौद्धसिद्धान्त इसका घोर विरोधी है। शून्यवादी माध्यमिक कहता है कि निर्वाणका अर्थ है—'बुझ जाना।' अर्थात् जैसे दीपशिखा बुझ जाती है ऐसे ही ज्ञानज्योतिका बुझ जाना। यही शून्यवादके शून्यसिद्धान्तका शून्यरहस्य या शून्यसार है। परन्तु 'शून्य' हो जाना तो किसीको भी अभीष्ट नहीं है—तब ऐसे मोक्ष (?) के लिये कौन यत्न करेगा—दुःखोंसे निवृत्त होना प्रत्येक व्यक्तिको अभीष्ट है, अपने स्वरूपमें स्थिति भी बहुमूल्य सम्पत्ति है, परन्तु अपनेको बुझा देना अथवा उच्छेद या नाश कर डालना उन्मत्तके बिना और किसीको अच्छा नहीं लग सकता। शोक है कि बौद्ध विद्वानोंने विचारवान् होकर भी ऐसी भयङ्कर भूल पाल-पालकर सँभाल रखी है कि जो अत्यन्त

* वेदान्तसूत्र अ० २ पा० २ सूत्र २८—३२।

हानिकारक है। महर्षि गौतमने बड़े प्रेमसे समझाया था कि शून्यवाद छोड़ दो,* परन्तु इन लोगोंने समुचित ध्यान नहीं दिया। महर्षि कपिलने भी–'अपवादमात्रमबुद्धानाम्।' (सांख्यदर्शन १।४५) इत्यादि सूत्रोंमें बहुत कुछ प्रयत्न किया, परन्तु ये माईके लाल नहीं समझे। अन्ततोगत्वा शङ्कर भगवान् आये। शङ्कराचार्यने कहा, यदि 'शून्य' ही परम-तत्त्व है तो उस शून्यको या शून्य अवस्थाको कोई अनुभव भी करता है या नहीं। यदि अनुभव करनेवाला है, तो वह शून्यसे भिन्न भावपदार्थ सिद्ध हो गया। यदि कहो शून्य-को अनुभव करनेवाला शून्य ही है तो यह वदतोव्याघात है—जैसे कोई कहे कि 'मैं नहीं हूँ' इससे भी उसका शून्य होना सिद्ध नहीं होता। यदि कहा जाय कि शून्यका कोई साक्षी नहीं है, तो इस प्रमाणशून्य शून्यकी सत्ता कैसे सिद्ध करोगे। यदि कहो कि 'शून्य' अभावात्मक है, उससे भिन्न कोई भावपदार्थ नहीं है जो शून्यका अनुभव करे, तो यह बताओ कि घटादि पदार्थोंके भावाभाव किसी चेतन भावपदार्थके ज्ञानाधीन क्यों है—वस्तुका भाव हो या अभाव परन्तु उसके जाननेवाले साक्षीका भाव ही मानना होगा क्योंकि कोई पदार्थ साक्षीशून्य नहीं हो सकता—यदि साक्षी हो तो शून्य नहीं हो सकता। भगवती मैत्रेयी-को ब्रह्मर्षि याज्ञवल्क्यने यही बात संन्यास लेते समय उपदेश की थी। ऋषिने कहा था—'अविनाशी वारेऽयमात्मा-नुच्छित्तिधर्मा'—देवि, यह साक्षी आत्मा अविनाशी है, इसका उच्छेद कभी नहीं होता।

जैन लोग आत्माको शरीरपरिमाण–हस्तीका आत्मा हस्तीशरीर जितना लंबा-चौड़ा, घोड़ेका आत्मा घोड़ेके शरीर जितना और पिपीलिकाका आत्मा उसके अपने शरीर जितना मानते हैं। शरीरपरिमाण माननेसे संकोच-विकास-वाला मानना होगा और जो पदार्थ सङ्कोच-विकासवाला होता है वह रबरके समान सावयव होता है। सावयवके लिये घटके समान परिणामी होना आवश्यक है। अतः जैनदर्शनमें भी आत्मोच्छेद दोष उपस्थित है।

महर्षि पतञ्जलि इन सब बातोंपर विचार करके इस परिणामपर पहुँचे हैं कि आत्मा परिणामशून्य है और चेतन है तथा आत्माकी अपने स्वरूपमें स्थिति ही मोक्ष है। सूत्र यह है—

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूप-प्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति। (योग० ४। ३४)

'पुरुषको भोग तथा अपवर्ग दिलानेके कार्यसे निवृत्त होकर मन और बुद्धिका जो अपने कारणमें लीन हो जाना है उसका नाम कैवल्य है, अथवा यों समझो कि चेतनशक्तिका अपने स्वरूपमें प्रतिष्ठित होना।'

कार्य-गुणोंका अपने-अपने कारण-गुणोंमें लीन हो जाना, यथा—व्युत्थान निरोध संस्कारोंका मनमें, मनका अस्मितामें, अस्मिताका बुद्धिमें, बुद्धिका अव्यक्त प्रकृतिमें लीन हो जाना इसलिये कैवल्य है कि आत्मा (पुरुष) को भोग देनेके लिये प्रवृत्त हुई प्रकृति जब गुणोंको कार्यरूपमें परिणत करती है तो गुणोंमें उत्तरोत्तर कारणकार्यभाव उत्पन्न होकर कार्यक्षमता हो जाती है और जब ये गुण अपवर्ग दिलानेको प्रवृत्त होते हैं तो क्रमानुसार अपने-अपने कारणमें लीन होते जाते हैं—इस भावको इसलिये 'कैवल्य' कहा गया है कि ऐसा होनेसे ही पुरुषके भोग समाप्त होने और कालान्तरमें मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार-का आत्मासे सम्बन्ध नहीं रहता। इनका सम्बन्ध ही बन्धन है—जब इनसे सम्बन्ध नहीं रहा तो वही कैवल्य है। उस अवस्थामें, जब कि गुण तो अपने-अपने कारणमें लीन होते-होते प्रकृतिमें लीन हो गये-गुणोंके भोक्ता अर्थात् बुद्धिको भोग्य और अपनेको भोक्ता माननेवाले सवृत्तिक मनके अधिष्ठाता पुरुषका क्या होता है? क्या वह नष्ट हो जाता है या लुप्त हो जाता है अथवा कुछ और बन जाता है? महर्षि कहते हैं कि वह नष्ट नहीं होता, उसका परिणाम नहीं होता, वह चेतन है, उसकी चेतनशक्तिका विपरिलोप नहीं होता-वह सदा रहनेवाली अलौकिक सत्ता है, उसकी उस समय अपने स्वरूपमें स्थिति होती है। जैसे दीपक अपने आपको भी प्रकाशित करता है और अपने सामने आये हुए घटपटादि पदार्थोंको भी प्रकाशित करता है। यदि घटपटादि पदार्थ न हों तो उनके अभावको ही प्रकाशित करता है। इसी प्रकार मन-बुद्धिमें पड़े हुए प्रतिबिम्बको भी आत्मा प्रकाशित करता है और जब मन-बुद्धि नहीं होते तब भी प्रकाश हो करता है। मन-बुद्धिके बिना जो आत्माका प्रकाशित होना है, यही आत्माकी स्वरूपमें अवस्थिति है—यही उसका कैवल्य अर्थात् केवल निर्गुण होना है। इसीको मोक्ष कहते हैं। इस विषयमें श्रुतिकी भी सहायता है। छान्दोग्योपनिषद् ७। २४। १ में

---

* देखो न्यायदर्शन ४। १। ३८, ४०

महर्षि सनत्कुमारने नारदको उत्तर दिया है—'स भगवः कस्मिन् प्रतिष्ठित इति ? स्वे महिम्नीति ।'—तब वह किसमें प्रतिष्ठित होता है ? अपनी महिमामें अर्थात् अपने स्वरूपमें ।

मोक्षमें आनन्दप्राप्ति या ब्रह्माकारताके सम्बन्धमें योगसूत्रोंमें कुछ नहीं कहा गया । कारण यह है कि सुख-दुःखकी अनुभूति अन्तःकरणके द्वारा ही होती है और अन्तःकरणके साथ सम्बन्ध होना तथा उसके धर्मोंका अपने (आत्मा) को धर्मी मानना ही मिथ्या ज्ञान है । इधर सर्वशास्त्रसम्मत सिद्धान्त है कि मिथ्या ज्ञानके रहते मोक्ष नहीं हो सकता । तब मोक्षमें आनन्द किस कारणसे भोगा जायगा ! बिना कारणके भोग असम्भव है और बिना भोगके आनन्दकी सिद्धि कठिन है । यदि कहा जाय कि उसका स्वरूप ही आनन्द है, तो फिर भोग या प्राप्ति कैसी ? यह स्वरूपस्थिति ही हुई । कहा जा सकता है कि चेतनरूपता या चितिशक्तिकी स्वरूपस्थिति भी तो सन्देहभरी है—चेतनताको किस कारणसे अनुभव करता है, क्योंकि अन्तःकरण तो वहाँ है नहीं । बात यह है कि करणके द्वारा अपनेसे भिन्न पदार्थोंका अनुभव होता है—अपने स्वरूपके लिये -अपनी सत्ताके ज्ञानके लिये किसी करणकी आवश्यकता नहीं है जैसा कि बृहदारण्यकोपनिषद्में कहा है—

**येनेदꣳ सर्वं विजानाति तं केन विजानीयात्·········
विज्ञातारमरे केन विजानीयात् ।** (४ । ५ । १५)

अर्थात् 'जिस (आत्मस्वरूप) से सबको जानता है उस (आत्मस्वरूप) को किस (करण) से जाने, अरे जाननेवालेको किससे जाने !' इसीलिये महर्षि पतञ्जलिने बिना किसी करण या करणकी क्रियाके आत्माके स्वरूपस्थितिको कैवल्य मोक्ष माना है । यह करणशून्य तथा करणक्रियाशून्य 'केवल चेतनरूपसे स्थिति' किसी अन्य अवस्था या लक्षणकी अपेक्षा नहीं रखती क्योंकि 'दुःखात्यन्तनिवृत्ति' और 'आनन्दावाप्ति' का इस कैवल्यस्थितिमें ही अन्तर्भाव हो जाता है ।

विषय और करणसे शून्य आत्मस्थिति (कैवल्य) को मोक्ष मानना कई एक विद्वानोंको रुचिकर प्रतीत नहीं होता । वे कहते हैं कि शिलाके समान जड़भावको प्राप्त हो जाना किसी विद्वान्को अभीष्ट नहीं है, इसलिये कैवल्यपद किसी कामका नहीं है । परन्तु विचार किया जाय तो दीपकवत् प्रकाशरूप स्थितिको शिला-समान समझना विद्वत्तासे बहुत ही इधरकी बात मालूम पड़ती है । आत्माको स्वतःप्रकाश ज्योतिःस्वरूप माननेवालेपर यह निकम्मा आक्षेप करना कि वह शिलाके समान परप्रकाश्य जडरूप मानता है, सर्वथा उपेक्षणीय है । 'केवल प्रकाशरूप निर्गुण चेतनस्थिति' को पतञ्जलिका मनःकल्पित सिद्धान्त नहीं कहा जा सकता, क्योंकि यह सिद्धान्त जहाँ युक्तियुक्त है वहाँ श्रुतिसम्मत भी है ।

आत्माको सच्चिदानन्दस्वरूप मानना, समझानेके लिये तो उपयुक्त हो सकता है; परन्तु यदि इसपर आग्रह करके सिद्धान्त मान लिया जाय तो वेदान्तीके साथ इस विषयमें योगशास्त्रीका मतभेद हो जाना अनिवार्य है । योगी कह सकता है कि चित्स्वरूप और सच्चिदानन्दस्वरूपका एक अर्थ नहीं है क्योंकि सच्चिदानन्दस्वरूपका अर्थ है—सत्स्वरूप, चित्स्वरूप और आनन्दस्वरूप होना । एक ही वस्तु तीन स्वरूपोंवाली नहीं हो सकती ऐसा तो हो सकता है कि एक तो उसका स्वरूप हो और शेष उसके धर्म हों । 'जो सत् होता है वह चेतन भी होता है'—इस व्याप्तिको कोई विद्वान् स्वीकार करनेके लिये उद्यत नहीं हो सकता क्योंकि घटपटादि जड पदार्थ सत् (अस्तित्व रखते) हैं परन्तु चेतन नहीं हैं । यदि घटपटादिको चेतन माना जाय तो घटपटादिको फोड़नेवालेको हत्याका अपराधी मानना होगा इत्यादि । इसी युक्तिसे सत्ता रखनेवाले पदार्थ आनन्दरूप नहीं कहे जा सकते । अतः यही मानना होगा कि आत्मा चित्स्वरूप है और सत्ता तथा आनन्द उसके धर्म (गुण) हैं । क्योंकि 'जो चेतन होता है वह सत् होता है' इस व्याप्तिका खण्डन नहीं हो सकता । यदि कोई खण्डन करनेको अग्रसर हो तो उसे ऐसा चेतन दिखाना होगा जो असत् हो—परन्तु यह सर्वथा असम्भव है कि कोई चेतन तो हो और सत्ता न रखता हो । वेदान्तीके लिये कठिनता यह है कि वह आत्माको गुण-गुणी या धर्म-धर्मी-सम्बन्धसे युक्त मानना अद्वैत सिद्धान्तकी हानि मानता है क्योंकि निर्गुण श्रुति उसके ऐसा माननेसे भारी व्याकोपको प्राप्त हो जाती है । यह ठीक है, परन्तु जो श्रुति गुणगुणीभावका निषेध कर रही है वह गला फाड़-फाड़कर यह भी चिल्ला रही है कि 'साक्षी चेता केवलो निर्गुणश्च'—साक्षी आत्मा

चैतन्यस्वरूप है, वह केवल है और उसके साथ किसी भी गुणका सम्बन्ध नहीं है। यदि सच्चिदानन्दस्वरूप होना ही श्रुतिको अभीष्ट होता तो 'चेता' (चिद्रूप) न कहती। श्रुति आत्माको चैतन्यस्वरूप कहकर अन्य किसी भी (आनन्दादि) गुणका वर्णन नहीं करती बल्कि 'केवल' कह रही है, इससे सिद्ध है कि आत्माका वास्तविक स्वरूप 'केवल चैतन्य' ही है, उसके साथ आनन्दादि नहीं। यदि कहा जाय कि आत्माको आनन्दस्वरूप मान लिया जाय तो आनन्दविधायक वचनोंकी सङ्गति भी लग जायगी और जो आनन्दस्वरूप होता है वह चेतन अवश्य होता है और जो चेतन होता है वह सत् भी अवश्य होता है—यह व्याप्ति भी चरितार्थ हो जायगी तो यह कथन भी ठीक नहीं; क्योंकि यदि ऐसा मानना श्रुतिको अभीष्ट होता तो 'साक्षी चेता' और केवल तथा निर्गुण न कहती किन्तु 'आनन्दस्वरूप ही है' ऐसा कहती, परन्तु ऐसा तो श्रुतिने कहा नहीं। इसलिये निर्विशेष निर्धर्मक चेतनकी जो स्वरूपस्थिति है वही मोक्ष है। आनन्दादिपरक श्रुतियाँ इसी स्वरूपस्थितिकी महिमाका व्याख्यान हैं और कुछ नहीं।

संक्षेपमें योगी पतञ्जलिका सिद्धान्त यह है कि 'दुःखोंकी अत्यन्त निवृत्ति' रूप मोक्षको अनुभव करनेवाला कोई चेतन अपेक्षित है जो दुःखाभावरूप जड नहीं हो सकता किन्तु दुःखाभावका साक्षी-अभावका द्रष्टा चेतन ही हो सकता है। इसलिये नैयायिकका अपवर्ग बिना 'चेतनस्वरूपमें स्थिति' के माने कदापि सिद्ध नहीं हो सकता। और यदि आनन्दप्राप्तिको भावपदार्थ माना जाय—दुःखाभावका दूसरा नाममात्र न माना जाय तो इस आनन्दको भी कोई भोगनेवाला होना चाहिये, क्योंकि बिना चेतनके कोई भोग्य भोगा नहीं जा सकता। ऐसी अवस्थामें भोगके लिये किसी करण (मन, इन्द्रियादि) की आवश्यकता माननी होगी परन्तु वेदान्ती ऐसा नहीं मान सकता क्योंकि इससे आत्मासे भिन्न आनन्दरूप कोई भावपदार्थ सिद्ध होता है जो अद्वैत सिद्धान्तके विरुद्ध है तथा मोक्षका आनन्द नाशवान् मानना पड़ता है। तब यही कहना होगा कि आत्माके चैतन्यस्वरूपसे भिन्न कोई आनन्द पदार्थ नहीं है-इससे भी निर्गुण चेतनस्वरूपमें स्थिति ही 'मोक्ष' सिद्ध हुई। इसलिये चाहे नैयायिक हो या वेदान्ती हो, योगप्रतिपादित कैवल्यकी उपेक्षा नहीं कर सकता।

(३) चित्त और आत्माका भेद

बहुत लोगोंका विचार है कि चित्त या बुद्धि ही जानती और कर्म करती है, उससे भिन्न कोई और आत्मा नहीं है। इस सिद्धान्तके माननेवाले बौद्ध हैं। योगशास्त्रमें इस विषयपर भी विचार किया गया है। महर्षि पतञ्जलि कहते हैं कि चित्त 'आत्मा' नहीं है और न केवल चित्तसे काम ही चल सकता है। चित्त या बुद्धिसे भिन्न आत्माकी पृथक् सत्ता है। यथा—

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्।
(योग० ४। १८)

'चित्तकी वृत्तियाँ पुरुषको सदा ही ज्ञात हैं, क्योंकि पुरुष अपरिणामी होता हुआ चित्तके परिणामोंका साक्षी तथा प्रभु है।'

तात्पर्य यह है कि चित्त अथवा बुद्धिमें परिणाम होते हैं, आत्मामें परिणाम नहीं होता। चित्त ज्ञेय है, आत्मा ज्ञाता है। आत्मा स्वामी है, चित्त उसके अधीन है।

चित्तकी वृत्तियाँ ही चित्तके परिणाम हैं। वृत्तियाँ सदा एक समान कभी नहीं रहतीं—घट-सम्बन्धसे घटाकार, पट-सम्बन्धसे पटाकार, गृह-सम्बन्धसे गृहाकार होती रहती हैं—यही चित्तका परिणाम है। परिणाम तीन प्रकारका है—धर्मपरिणाम, लक्षणपरिणाम और अवस्था-परिणाम। जैसे घट-पटादि पदार्थोंमें धर्म, लक्षण और अवस्थापरिणाम होते हैं—मृत्तिकाके चूर्णका पिण्ड बनता है, पिण्डका घट बनता है, फिर घट क्रमशः पुराना होता जाता है। वैसे ही चित्तमें भी परिणाम होता है। एक परिणामके अनन्तर दूसरा परिणाम होता है, दूसरेके अनन्तर तीसरा। इस प्रकार चित्त परिणामी पदार्थ है। परिणामी पदार्थ जड होता हुआ अनित्य होता है इसलिये चित्त जड और अनित्य है। अनित्य वस्तु घट-पटादिके समान किसी ज्ञाताकी अपेक्षा करती है, अतः चित्त ज्ञेय है तथा आत्मा उसका ज्ञाता है। चित्तमें चाहे कोई परिणाम हो, चित्त उस परिणामका कभी द्रष्टा या ज्ञाता नहीं हो सकता। बौद्ध क्षणिक विज्ञानवादी हैं ही; अतः यह सिद्ध करना कि चित्त परिणामी है, एक प्रकारसे अनावश्यक ही है। आशय यह है कि जिस चित्तमें परिणाम होता है, उसकी प्रत्येक

अवस्था (सवृत्तिक मनके परिणाम) को आत्मा इसलिये जानता है कि चित्तका वह स्वामी है और स्वामी अपने भृत्यपर अवश्य शासन करता है। यदि आत्माको परिणामी माना जाय तो उसके परिणामोंका साक्षी कोई और चेतन मानना होगा, वह भी परिणामी माना जाय तो उसका साक्षी कोई और मानना होगा। अतः इस अनवस्थासे बचनेके लिये एक ही अपरिणामी नित्य साक्षी मानना आवश्यक है।

बौद्ध विद्वान् कहता है कि निःसन्देह चित्त परिणामी है परन्तु इसका यह तात्पर्य नहीं है कि उससे भिन्न किसी अपरिणामी चेतनको चित्तका स्वामी माना जाय। चित्तसे भिन्न इसलिये चेतनकी आवश्यकता कही जाती है कि चित्त जड है और जडके लिये किसी चेतन प्रकाशकका होना अनिवार्य है। हम (बौद्ध) कहते हैं कि जड होते हुए भी प्रकाशक हो सकता है। जैसे अग्नि घटादिको प्रकाशित करती है और स्वयं भी प्रकाशित होती है, इसी प्रकार चित्त भी स्वयंप्रकाश है अर्थात् विषयका भी प्रकाशक है और वृत्तियोंका भी। अतः चित्तसे भिन्न आत्मा माननेकी आवश्यकता नहीं है। परन्तु महर्षि पतञ्जलि कहते हैं कि चित्तको स्वप्रकाश मानना ठीक नहीं है। यथा—

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्। (योग० ४। १९)

अर्थात् 'चित्त दृश्य है इसलिये चित्तको स्वप्रकाश नहीं कह सकते।' जो दृश्य होता है वह घटादिके समान परप्रकाश्य होता है। चित्त भी दृश्य है, अतः वह भी परसे प्रकाशित है—स्वतः प्रकाशशील नहीं है। अग्नि यद्यपि प्रकाशशील है तथापि उसका प्रकाश जड है—अग्नि नहीं जानता कि मैं प्रकाश कर रहा हूँ या मेरे प्रकाशसे घटपटादि पदार्थ प्रकाशित हो रहे हैं अथवा मेरे प्रकाशमें अमुक-अमुक कार्य हो रहे हैं, यही अग्निकी दृश्यता अर्थात् जडता है। इसलिये इससे भी यही सिद्ध होता है कि चित्त जडपरिणामी है।

वास्तवमें जिस प्रकार घटपटादिके लिये जैसे अग्निके प्रकाशकी आवश्यकता है, उसी प्रकार अग्निके ज्ञानके लिये यद्यपि अन्य अग्निकी अपेक्षा नहीं; तथापि दृश्य होनेसे किसी द्रष्टाकी तो आवश्यकता बनी ही रहेगी, क्योंकि अग्निमें ज्ञान नहीं है।

आत्माकी चित्तसे पृथक् सत्ता सिद्ध करनेके लिये और दर्शनोंमें भी विचार किया गया है और विलक्षण युक्तियोंसे आत्माकी सिद्धि की गयी है। इस छोटे-से निबन्धमें सब बातोंका उल्लेख करना बहुत ही कठिन कार्य है। अतः लेखके आकार-प्रकारपर विचार करते हुए यही उचित प्रतीत होता है कि लेखनीको विराम दिया जाय।

विरले योगी

(लेखक—स्व० योगिवर्य महात्मा श्रीचिदानन्दजी यति)

अवधु निरपक्ष बिरला कोई, देख्या जग बहु जोई—
सम रस भाव भला चित जाके थाप उथापन होई।
अविनाशीके घरकी बातों जानेंगे नर सोई। अवधु०
राव रंकमें भेद न जाने कनक उपल सम लेखे।
नारि नागिनीको नहिं परिचय ते शिवमन्दिर देखे। अवधु०
निन्दा-स्तुति श्रवण सुनीने हर्ष शोक नवी आणे।
ते जगमें योगीसर पूरा नित चढ़ते गुण ठाणे। अवधु०
चन्द्र समान सौम्यता जाकी सागर जेम गँभीरा।
अप्रमत्त भारंड परैं नित सुर गिरि सम शुचि धीरा। अवधु०
पंकज नाम धराय पंक सुं रहत कमल जिम न्यारा।
'चिदानन्द' ऐसा जन उत्तम सो साहेबका प्यारा। अवधु०

पातञ्जल योगदर्शनकी प्राचीनता

(लेखक—श्रीमद्योगाचार्य श्रीमन्मौक्तिकनाथजी नैरञ्जन)

दर्शनशास्त्रका प्रादुर्भाव कैसे हुआ ? कब हुआ ? और कहाँसे हुआ ? इत्यादि प्रश्नोंके उत्तर तो बड़े-बड़े दार्शनिकोंकी प्रतिभाको भी अगम्य-से हैं। हाँ, हमारा यावन्मात्र अध्यवसाय है—'श्रुति, स्मृति, पुराण और इतिहासादि सद्ग्रन्थोंमें जो-जो अध्यात्मविचार विद्यमान हैं उन्हीं सदुपदेशोंकी मीमांसा दर्शनशास्त्रोंमें समीचीनतया संगृहीत है।' दर्शनशास्त्रोंके विशेष महत्त्वका कारण यह है कि उनमें पदार्थविवेचन और अध्यात्मरहस्य साङ्गोपाङ्ग तथा सविस्तर विवर्णित रहते हैं। साथ ही इनकी रचनाचातुरी भी चतुरचित्तको चमत्कृत करनेवाली होती है। जिस प्रमेयकी सिद्धिमें सैकड़ों ग्रन्थ गीत ही गाया करते हैं, दर्शनशास्त्रका एक नन्हा-सा सूत्र भी चट्से उसकी सिद्धि कर दिखाता है अतएव 'गागरमें सागर' की कहावत दर्शनशास्त्रमें ही अक्षरशः चरितार्थ होती है।

दर्शनोंकी रचनाशैली

दर्शनशास्त्रोंका श्रीगणेश 'अथ' शब्दसे और उसकी चरम सीमा 'इति' शब्दसे होती है। परन्तु यह सर्वतन्त्र सिद्धान्त नहीं है। कई दर्शन ऐसे भी हैं जिनकी स्वतन्त्रतामें 'अथ' और 'इति' कुछ भी बाधा नहीं डाल सकते। तथा अनेक दर्शन ऐसे भी हैं जिन्होंने 'इति' शब्दका काम आम्रेडितसे अर्थात् द्विरुक्तिसे ही सिद्ध कर लिया है।

गद्य-पद्यकी अपेक्षा दर्शनशास्त्रोंकी मूर्ति प्रायः छोटे-बड़े विविध सूत्रोंसे लपेटी रहती है। अतः इन सूत्रोंपर न तो कोई कवि ही कटाक्ष कर सकता है और न छन्दःशास्त्र ही इनपर अपने दण्डकोंका दबाव डाल सकता है। अतएव दर्शनशास्त्रका छोटे-से-छोटा सूत्र भी सर्वदा स्वतन्त्र-स्वच्छन्दरूपसे बड़े-बड़े अखाड़ोंमें भी अकड़ा ही करता है।

दर्शनशास्त्रोंकी गणना तथा प्राग्भवीय इतिवृत्त अनुमान-प्रमाणके आधारपर ही निर्भर है। हाँ, अनुमानका लिङ्ग प्रायः उद्भूतरूपमें होना चाहिये, क्योंकि अनुमानका लिङ्गज्ञान ही आधार है। माधवाचार्यने सर्वदर्शनसंग्रहमें जिन चार्वाकादि सोलह दर्शनोंका संग्रह किया है उन्हींमें पाणिनिदर्शन भी गुँथा हुआ है। जब हमारी दृष्टि पाणिनिके सूत्रोंपर पड़ती है तो—

'लोपः शाकल्यस्य' (८।३।१९)
'अवङ् स्फोटायनस्य' (६।१।१२३)
'ऋतो भारद्वाजस्य' (७।२।६३)
'ई३ चाक्रवर्मणस्य' (६।१।१३०)
'लङः शाकटायनस्यैव' (३।४।१११)
'वा सुप्यापिशलेः' (६।१।९२)
'तृतीयादिषु भाषितपुंस्कं पुंवद्गालवस्य' (७।१।७४)

इत्यादि विविध सूत्रोंमें शाकल्य, स्फोटायन, भारद्वाज, चाक्रवर्मण, शाकटायन, आपिशलि, गालव तथा भागुरि, इन्द्र, चन्द्र, अमर, जैनेन्द्रादि महावैयाकरणोंके नाम और व्याकरणसम्बन्धी तत्-तत् सिद्धान्त स्पष्टतया देखे जाते हैं। इसी प्रकार सांख्यदर्शनमें भी—

अविवेकनिमित्तो वा पञ्चशिखः। (६।६८)
लिङ्गशरीरनिमित्तक इति सनन्दनाचार्यः। (६।६९)

इत्यादि विविध आचार्योंके नाम उल्लिखित मिलते हैं। वेदान्तदर्शनमें भी—

'बादरायण' (१।३।२६)
'बादरि' (१।२।३०)
'जैमिनि' (१।२।२८)
'आश्मरथ्य' (१।२।२९)
'औडुलोमि' (१।४।२१)
'काशकृत्स्न' (१।४।२२)

इत्यादि दार्शनिक महर्षि योगियोंके नाम तथा तत्सम्बन्धी सिद्धान्त विजृम्भमाण दिखायी देते हैं। अतः स्पष्ट है कि पाणिनिसे पूर्व भी शाकल्यादि विविध दर्शन केवल एक शब्दशास्त्रकी ही पुष्टिपर विद्यमान थे। तथा कपिलदेवसे प्रथम या तत्समयमें ही पञ्चशिख या सनन्दनाचार्यादिकोंके दर्शन केवल सांख्यशास्त्रके सम्बन्धमें ही रचे गये होंगे। एवं वेदान्ततत्त्वका गहन सिद्धान्तभाण्डार भी पूर्वोक्त बादरायणादि परमयोगियोंकी देखरेखमें भरपूर

रहता होगा। परन्तु शोक है कि उन दर्शनोंके अभावसे आज एक अति साधारण बालक भी चटसे कह उठता है कि, 'अजी ! आप क्या कहते हैं, अमुक-अमुक दर्शन तो प्राचीन हैं ही नहीं !' अस्तु।

दर्शनशास्त्रकी गणनापद्धति निर्धारित न होनेपर भी आज षड्दर्शनोंकी कुरसी अचल है। इन्हीं छः दर्शनोंमें पातञ्जलदर्शनका नाम गुँथा हुआ है। इसीको योगदर्शन या पातञ्जलसूत्र भी कहते हैं। कुछ लोगोंका कथन है कि 'कलियुगके प्रारम्भसे प्रथम ही योगशास्त्रका प्रचार लोप हो गया था। यदि ऐसा न होता तो श्रीकृष्णभगवान् ऐसा क्यों कहते—

स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप॥

(गीता ४।२)

अब रहे पातञ्जलसूत्र, इनमें तो आकाशकी पाताल ही टूटी हुई है। वेदादि सच्छास्त्र भी साक्षी नहीं देते कि पातञ्जलका सिद्धान्त सर्वथा मान्यतम है।' बस, इन्हीं वितर्कों और कुतर्कोंका समाधान करना इस लेखका प्रधान उद्देश्य है।

पातञ्जलकी प्राचीनतामें इतर दर्शनोंके प्रमाण

इस विषयमें केवल षड्दर्शनोंका ही विलोडन करना है। क्योंकि योगमार्गका भाण्डार इतना विराट् है कि वेदोंसे लेकर साधारण-से-साधारण कथा कहानियोंमें भी उसके अमूल्य रत्नोंकी गणना ही नहीं हो सकती। फिर उन रत्नोंका उद्धरणरूपमें संग्रह किया जाय तो महाभारतसे भी चतुर्गुण विस्तृत 'योगरत्नमहासागर' का पोथा बन सकता है। यदि ईश्वरेच्छा बलीयसी होती रहेगी तो वेदादि शास्त्रोंके तत्त्वयोगरत्नके नमूने 'कल्याण' के उपकण्ठमें समर्पण किये जायँगे।

इन षड्दर्शनोंमें श्रीकपिलभगवान्‌का सांख्यदर्शन प्राचीन माना जाता है, इस विषयकी पुष्टिमें, 'ऋषिं प्रसूतं कपिलम्' (श्वेता० ५।२) इत्यादि श्रुति ही शिरोधार्य समझी जाती है। तथा महाभारतमें भी—

ज्ञानं च लोके यदिहास्ति किञ्चित्
सांख्यागतं तच्च महन्महात्मन्।

(महा० शान्ति० ३०१।१०९)

अर्थात् इस संसारमें विभिन्न प्रकारके सम्पूर्ण ज्ञान सांख्योंसे ही प्राप्त हुए हैं। 'सांख्यदर्शन' का रहस्य है पुरुष-प्रकृतिका ज्ञान। अर्थात् पुरुष आत्मा वा क्षेत्रज्ञ कर्तृत्व-भोक्तृत्वादिगुणव्यतिरिक्त साक्षी चैतन्य चिद्घन है, और त्रिगुणात्मिका जडरूपा प्रकृति यानी प्रधान अर्थात् मूल प्रकृति पुरुषसन्निधिमात्रसे ही लोहचुम्बकन्यायसे चैतन्यताको प्राप्त होकर महदादिक्रमसे चराचर संसारका विसर्ग करती है। पुरुष जबतक प्रकृतिके गुणोंमें बँधा हुआ है, दुखी है; जब योगाङ्गानुष्ठानसे अपने स्वरूपका वास्तविक ज्ञान हासिल कर लेता है, तब सब बन्धनोंसे मुक्त हो जाता है। पुरुष-प्रकृतिके स्वरूपका सच्चा ज्ञान ही सांख्यशास्त्रकी मूलभित्तिका है। अतएव केचित् कलाकलापी महाशयोंका अपलाप है कि कपिल भगवान् तो निरीश्वरवादी निरे नास्तिक थे, क्योंकि आपने पुरुष-प्रकृतिके ज्ञानमात्रसे ही कृतकृत्यता मान ली है। पर वास्तवमें श्रीकपिलभगवान् निरीश्वरवादी या नास्तिक तो नहीं थे। क्योंकि 'ईदृशेश्वरसिद्धिः सिद्धा' (सां० द० ३।५७) 'इस प्रकारके ईश्वरकी सिद्धि सिद्ध है' की छाप उनके दर्शनमें समुल्लसित है ही। अर्थात् सन्निधिमात्रसे प्रकृति और पुरुषका प्रेरक तथा संसारसर्ग-विसर्गका निमित्त कारण ईश्वरकी सिद्धि सिद्ध है। कुलालके सदृश गारेका ढेर लगाकर थापा-थापी करना ईश्वरका काम नहीं है।

पातञ्जलदर्शन और सांख्यदर्शन

पातञ्जलका सूत्र है—'वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः।' (पात० सू० १।५) 'चित्तकी वृत्तियाँ क्लिष्ट और अक्लिष्ट पाँच प्रकारकी होती हैं।' सांख्यदर्शनमें भी यही सूत्र अक्षरशः पाया जाता है। पतञ्जलिने चित्तवृत्ति-निरोधोपाय 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।' (पात० सू० १।१२) 'अभ्यास और वैराग्यसे वृत्तिनिरोध होता है' लिखा है। कपिलजीने भी इसी सूत्रको व्यत्यय कर—'वैराग्यादभ्यासाच्च' (३।३६) 'वैराग्य और अभ्याससे होता है' लिखा है। पतञ्जलिने 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्' (१।३) 'तब द्रष्टाका स्वरूपमें अवस्थान होता है' इस सूत्रसे आत्माका वास्तविक स्वरूप दरसाया है। कपिलने भी 'तन्निवृत्तावुपशान्तोपरागः स्वस्थः।' (२।३४) 'उसके निवृत्त और शान्तरज होनेपर वह स्वस्थ होता है' लिखकर पूर्वोक्त तत्त्वको ही स्पष्ट किया। व्युत्थान अवस्थामें भी आत्माका स्वरूप 'वृत्तिसारूप्यमितरत्र' 'अन्यत्र वृत्तिसदृश रूप रहता है।'

(पात० सू० १ । ४) 'कुसुमवच्च मणिः' (सां० सू० २ । ३५) 'कुसुमके समान जैसे मणि ।' इन दोनों सूत्रोंसे स्पष्ट हो जाता है । कपिलके 'सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः' (१ । ६१) 'सत्त्व, रज और तम इन तीनोंकी साम्यावस्था ही प्रकृति है ।' इत्यादि सूत्रसे संसारकी उत्पत्तिके साथ-साथ पुरुषके भोग और मोक्षका कारण भी प्रकृतिको माना है । इस रहस्यको पतञ्जलिने भी 'प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्' (२ । १८) 'प्रकाश, क्रिया और स्थिति दृश्यका स्वभाव है । भूत और इन्द्रिय उसके स्वरूप हैं और भोग और अपवर्ग उसके प्रयोजन हैं ।' इस सूत्रसे सिद्ध किया है । पतञ्जलिका सिद्धान्त है कि कर्तृत्व-भोक्तृत्वधर्म आत्माके नहीं हैं, सर्वदा शुद्धस्वरूप भी आत्मा बुद्धिवृत्तिका अनुसरण कर सुख-दुःखादि-धर्मवान् देखा जाता है । कपिलका भी यही सिद्धान्त है । क्रमशः—

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः । (यो० सू० २।२०)
उपरागात् कर्तृत्वं चित्सान्निध्यात् । (सां० सू० १ । १६५)

योगदर्शनकी विवेचना है कि अविद्याग्रन्थिका जबतक सर्वतोभावेन तिरोभाव नहीं होता, तबतक कैसा भी योगाभ्यासी मुमुक्षु क्यों न हो, संसाररूपी नाट्यशालामें पुनः-पुनः जन्म लेकर जात्यायुर्भोगात्मक सिनेमा टॉकीके सीन (दृश्य) उसे देखने ही पड़ेंगे । यही भाव सांख्यदर्शनका भी है । क्रमशः—

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः । (यो० सू० २ । १३)

'मूलके रहते हुए उन कर्मोंका विपाक जन्म, आयु और भोग हैं ।'

संस्कारलेशतस्तत्सिद्धिः ।

'संस्कारलेशसे उनकी सिद्धि होती है ।' इन्हीं सिद्धान्तोंकी साम्यताका ज्वलन्त उपदेश श्रीकृष्णभगवान्ने बड़े मधुर शब्दोंमें दिया है—

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः ।
(गीता ५ । ४)

सांख्य और योग पृथक् हैं ऐसा मूर्ख कहते हैं, पण्डित नहीं । खैर, यह तो हुई श्रीभगवान्‌की करुणावृष्टि । परन्तु आश्चर्य यह है कि सांख्यदर्शनके सिंहद्वारपर ही एक वीरभद्र महाराज ऐसा दृढ़ खूँटा गाड़कर बैठे हैं कि बार-बार हिलानेपर भी जरा-सा टस-से-मस नहीं होते । प्रथम तो उनके दर्शनसे कुछ घबराहट-सी हो गयी थी, परन्तु कुछ परिचय होनेपर हमें प्रसाद मिला कि योगदर्शन सांख्यदर्शनसे बहुत प्राचीन है । उन वीरभद्र महाराजका यह परिचय है कि—

न वयं षट्पदार्थवादिनो वैशेषिकादिवत् ।(सां०सू०१।२५)

'हम वैशेषिकादि शास्त्रोंकी भाँति षट्पदार्थवादी नहीं हैं ।' इनका दृढ़तर अध्यवसाय है कि कपिलके सांख्यदर्शनसे कणादका वैशेषिक दर्शन प्राचीन है । इसलिये प्रथम इनका विचार हो ले ।

पातञ्जलदर्शन और वैशेषिक दर्शन

यद्यपि वैशेषिक दर्शनका प्रतिपाद्य विषय द्रव्यगुणकर्मादि छः पदार्थोंकी विवेचना है, तथापि मोक्षमार्ग-व्यासङ्गमें तो कणादको भी पातञ्जलसूत्रोंका आश्रय लेकर धीमी-धीमी चालसे चलना पड़ता है । पातञ्जलमें मोक्षका लक्षण—'तदभावात् संयोगाभावो हानम्, तद्दृशेः कैवल्यम् ।' (२ । २५) लिखा है । इसीकी पूरी-पूरी नकल कणादके वैशेषिक दर्शन—'तदभावे संयोगाभावोऽप्रादुर्भावश्च मोक्षः ।' (५ । २ । १८) 'उसके अभावमें संयोगका अभाव और पुनः उत्पन्न न होना ही मोक्ष है ।' में देखी जाती है । पूर्वोक्त सूत्रके भावार्थके साथ-साथ अक्षरोंकी साम्यावस्था भी सम्यक् उद्भूत ही है । कणादको अष्टाङ्गयोगानुष्ठानजन्य मोक्ष अभिमत है, अतएव आपने मोक्षमार्गकी प्रक्रिया—'आत्मकर्मसु मोक्षो व्याख्यातः ।' (६ । २ । १६) लिखी है । चन्द्रकान्त इस सूत्रका भाष्य—'आत्मकर्मसु=यमनियमादिषु सत्सु मोक्षो व्याख्यातः' ऐसा करते हैं । पातञ्जलके—'क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः' (२ । १२) के आधारपर ही—'दृष्टादृष्टप्रयोजनानां दृष्टाभावे प्रयोजनमभ्युदयाय ।' इस कणादके सूत्रकी सृष्टि हुई । योगसूत्रोंके सदृश कणादसूत्रोंकी चरम सीमा भी 'इति' शब्दसे उल्लिखित हो है । अतः दार्शनिकोंका निरर्गल निश्चय है कि पातञ्जलसूत्रोंका विकास कणादके सूत्रोंसे बहुत प्राचीनतम कालका है ।

पातञ्जलदर्शन और न्यायदर्शन

जब हम गौतमके न्यायदर्शनका निरीक्षण करते हैं तो उसमें भी अष्टाङ्गयोग बिना गति नहीं । यद्यपि वैशेषिकके सदृश गौतमका प्रतिपाद्य विषय 'प्रमाण-प्रमेयादि' सोलह पदार्थोंके विवेचनपर ही निर्भर है, तथापि मोक्ष-

ध्यानकी पद्धति तो उसे भी अष्टाङ्गयोगकी ही माननी पड़ी। गौतमका सिद्धान्त है कि बाधालक्षण दुःखके अत्यन्ताभावका नाम अपवर्ग यानी मोक्ष है। यही बात 'बाधनालक्षणं दुःखमिति' (१।१।२१) 'दुःख बाधास्वरूप है।' 'तदत्यन्तविमोक्षोऽपवर्गः' (१।१।२२) 'उससे अत्यन्त विमोक्षका नाम अपवर्ग है' इन सूत्रोंसे स्पष्ट की गयी है। दुःखोंकी निवृत्तिका उपाय भी—'तदर्थं यमनियमाभ्यामात्मसंस्कारो योगाच्चाध्यात्मविध्युपायैः'—लिखा है। योगाभ्यासोपयोगी स्थानका निर्णय भी—'अरण्यगुहापुलिनादिषु योगाभ्यासोपदेशः' (४।२।४२) 'अरण्य, गुहा, नदीतट आदि स्थानोंमें योगाभ्यास करनेका उपदेश है' निर्धारित कर दिया है। समाधिसाधनाके बिना ब्रह्मतत्त्वकी अभिव्यक्ति होती ही नहीं, इस सर्वतन्त्रसिद्धान्तकी सर्वोपादेयताका वर्णन भी—'समाधिविशेषाभ्यासात्' (४।२।३८) 'समाधि-विशेषके अभ्याससे' सुस्पष्ट कर दिया है। अतः दार्शनिक तार्किकोंका अभ्रान्त सिद्धान्त है कि गौतमका न्यायदर्शन पातञ्जलदर्शनसे सर्वथा अर्वाचीन है। अब रहे पूर्वमीमांसा यानी जैमिनिप्रणीत मीमांसादर्शन। वह तो याज्ञिक कर्मकलापको ही अष्टाङ्गयोगका साधन बतलाते हैं। आपका विश्वास है कि 'याज्ञिक कर्मकलापकी कसौटीसे बार-बार मनमन्दिरको उत्कर्षण करनेपर योगैकगम्य सच्चिदानन्द परमात्मा कभी-न-कभी अवश्य दर्शन देंगे ही। बस, छुट्टी पायी। अब हम इस छोटी-सी बातके लिये श्रीमान् महर्षि जैमिनिजीको खामखा तकलीफ देना नहीं चाहते।

पातञ्जलदर्शन और वेदान्तदर्शन

हाँ, अब हम पूर्वमीमांसाके छोटे भैयाके मेहमान बनते हैं। कहनेको तो आप पूर्वमीमांसाके छोटे भैया हैं, पर आप अपने सद्गुणोंसे संसारभरमें बड़े-से-बड़े समझे जाते हैं। आप बड़े छैलछबीले, चटकीले, रँगीले तो हैं ही, साथ ही आप मनमोहिनी विद्याके जादूगर भी हैं अतएव आज सम्पूर्ण मानवसंसार आपके नामकी ही मनोहर मुरली बजा रहा है। आपका शुभ नाम है—वेदान्तदर्शन, व्याससूत्र, उत्तरमीमांसा और शारीरकशास्त्र। वेदान्त-दर्शनके देखते ही—'एतेन योगः प्रत्युक्तः' (२।१।३) 'इससे योगका प्रतिवाद हो जाता है।' यह प्रश्न उपस्थित होता है। जिन महानुभावोंने योग-मार्गके महत्त्वका श्रवणतक नहीं किया वे यह कहा करते हैं कि पूर्वोक्त सूत्रसे योगका खण्डन होता है। परन्तु एवंविध सूत्रोंकी एकवाक्यता है ही टेढ़ी खीर।

अपरा विद्या और परा विद्या

मैं प्रथम ही निवेदन कर चुका हूँ कि योगमार्गके महत्त्वकी पराकाष्ठा सर्वसाधारणको अगम्य है। अनादि-कालसे आजतक योगमार्गकी अनेक ऐसी टेढ़ी-मेढ़ी बटेदार पद्धतियाँ चली आ रही हैं कि जिनके द्वारपर बूढ़े वेद-भगवान्को भी चुपकेसे बैठकर दिन काटने पड़ते हैं। वेद क्या वस्तु है? योगिराजोंके अनुभवात्मक ज्ञानकी लघीयसी मात्रा। फिर भी अपरा विद्याके क्लासमें ही उनको स्थान मिला। मुण्डक उपनिषद्के प्रारम्भमें ही एक कथा है कि—शौनक नामक ऋषिने योगेश्वर अङ्गिराके पास जाकर प्रार्थना की कि हे भगवन्! वह कौन-सी विद्या है जिसके ज्ञानमें सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो? अङ्गिरा उपदेश देते हैं कि—ब्रह्मवेत्ता योगेश्वर दो विद्याओंका वर्णन करते हैं—(१) परा और (२) अपरा। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्व-वेद, शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छन्द और ज्योतिषादि विद्या तो इहलौकिक सुखसाधक होनेसे अपरा यानी ऐहलौकिकी कहलाती हैं। और जिस विद्यासे अक्षर, अव्यय, अविनाशी पूर्णब्रह्म परमेश्वरका साक्षात् होता है, उसका नाम परा विद्या है (मुण्डक० १३-५)। इसी प्रकारकी कथा नारद और सनत्कुमारजीके प्रसङ्गसे छान्दोग्य उपनिषद्के सप्तम अध्यायके प्रारम्भमें समुल्लसित है।

योगसम्प्रदायका सिद्धान्त

अतएव अवधूत मत्स्येन्द्र-गोरक्षादि महासिद्ध योग-विद्याकी अपेक्षा कर्ममयी वेदविद्याको न्यग्भूत ही समझते हैं। क्योंकि वेदविद्यामें त्रैगुण्य प्रपञ्च ही तो है। योगेश्वर श्रीकृष्णभगवान् 'त्रैगुण्यविषया वेदाः'—(गीता २।४५) कहकर त्रैगुण्यप्रपञ्चमय वेदोंकी कैसी अवहेलना करते हैं यह तो विद्वत्समाज मान ही रहा है। यही सही, वेद ही मान्यतम हैं, तो क्या वेद शब्द योगका वाचक नहीं है? मैं तो स्पष्टरूपमें प्रार्थना करता हूँ कि वेदोंके विकाससे प्रथम ही योगविद्या तरुण हो चुकी थी। या यों कह सकते हैं कि योगविद्याके गर्भसे ही वेद-विद्याका जन्म हुआ। मुण्डकोपनिषद्के प्रारम्भमें ही लिखा है कि—

ॐ ब्रह्मा देवानां प्रथमः संबभूव विश्वस्य कर्ता भुवनस्य गोप्ता ।

'देवताओंमें प्रथम ब्रह्मा हुए जो विश्वके कर्ता और भुवनके गोप्ता हैं ।' ठीक है, परन्तु जब विश्वरचनाकी आवश्यकता पड़ी तो श्रीहिरण्यगर्भजीके पास विश्वरचना-सामग्री तो थी ही नहीं, आप मन-ही-मन चिन्ता करने लगे । तब योगैकगम्य योगात्मा दयालु पूर्णब्रह्मका आदेश-प्रसाद मिला कि—

स चिन्तयन्द्व्यक्षरमेकदाम्भ-
स्युपाशृणोद् द्विर्गदितं वचो विभुः ।
स्पर्शेषु यत्षोडशमेकविंशं
निष्किञ्चनानां नृप यद्धनं विदुः ॥
(श्रीमद्भा० २ । ९ । ६)

अर्थात् उन ब्रह्माजीने ऐसा विचार करते हुए एक दिन (प्रलयकालके) जलमें दो अक्षरोंवाले एक शब्दका दो बार उच्चारण सुना । उनमेंसे पहला वर्ण तो स्पर्शवर्णोंमें (क से लेकर प तक) पन्द्रहवाँ अर्थात् 'त' था और दूसरा इक्कीसवाँ अर्थात् 'प' था । (जिनको मिला देनेसे 'तप' ऐसा शब्द बन जाता है) और जिसे अकिञ्चन पुरुषोंका धन कहते हैं ।

अब तो विभु महाराजको 'तुल्यास्यप्रयत्नं सवर्णम्' (१ । १ । ९) की वाटिकामें दूरसे ही स्पर्श-कल्पद्रुम दिखायी पड़ा । फिर क्या था, जरा-सा हिलाते ही स्पर्शोंमेंसे षोडश (त) और फिर एकविंशतिसंख्या (प) यानी 'तप' के प्रादुर्भावके साथ ही संसारका भी प्रादुर्भाव व्यक्त हो गया । कहिये तपकी कितनी महिमा है । जिस तपने इतने बड़े ब्रह्माण्डकी रचना कर डाली, योगदर्शनमें उसकी गणना अति साधारणरूपसे नियमोंमें पायी जाती है । अध्यात्मरसरसिक योगिराज क्या— 'ना वेदविन्मनुते तं बृहन्तम्' (तै० ब्रा० ३ । १२ । ९ । ७) 'वेदको नहीं जाननेवाला उस बृहत् परमात्माको नहीं जानता ।' 'तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि' (बृ० ३ । ९ । २६) 'उस उपनिषद्वेद्य पुरुषके बारेमें मैं प्रश्न करता हूँ ।' इत्यादि रहस्यका अनुमोदन नहीं करते ? करते हैं, परन्तु उनका पक्का सिद्धान्त यही है कि—

राम राम सब कहत हैं, ठग ठाकुर अरु चोर ।
जिनको योगीजन भजें, वहि राम कछु और ॥

वेदान्तसूत्रके कर्ता योगविद्याके महत्त्वसे खूब परिचित थे फिर भी 'एतेन योगः प्रत्युक्तः' की प्रतिज्ञा आपको शिरोधार्य है । इसके भाष्यकार श्रीशङ्कराचार्यजी योगमहत्त्वोपपत्तिजनक अनेक श्रुतिप्रमाण देकर कहते हैं कि हमें इस विषयमें तो कुछ आपत्ति नहीं, परन्तु सांख्यस्मृतिके सदृश योगस्मृति भी ईश्वरसत्ताके बिना ही केवल प्रकृति-पुरुषद्वारा ही संसारका आविर्भाव मानती है, अतः सांख्यस्मृतिके सदृश ही 'सङ्कदोपन्याय' से योगस्मृतिका भी निराकरण हो सकता है । तथास्तु । परन्तु योगस्मृतिसे यदि पातञ्जलयोगदर्शनका अध्याहार कर लिया हो तो हम स्पष्ट शब्दोंसे स्तुति करेंगे कि शारीरकसूत्रकी स्मृति ही स्तब्ध हो गयी । प्रायः वेदान्त-दर्शन भी तो स्मृति है, न कि श्रुति । इसीका नाम 'गजनिमीलिका' है ।

पातञ्जलदर्शन सेश्वर है, अतः आपका उपदेश है कि प्रकृति तो जड है ही, अतः संहत्यरूपा होनेसे स्वयं परार्था भी है । रहे पुरुष, यद्यपि वे चिद्घन हैं तथापि अनेक जन्मोद्भव सुखदुःखात्मक कर्मोंके अकाट्य निगडोंसे ऐसे निगडित हैं कि पाशुपत दर्शनमें उन्हींकी पशुसंज्ञा मानी गयी है । इन पुरुषोंमें जो विशेष शक्तिमान् अर्थात् पुरुषोत्तम है वही इस जगत्का नियन्ता—

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।
(१ । २४)

—'अविद्यादि पञ्चक्लेश, कर्म, उनके विपाक (सुख-दुःख) और आशय (वासना) से अस्पृष्ट पुरुषविशेष ईश्वर है ।'—दयालु प्रभु हैं । इस बातकी शहादत श्रीकृष्णभगवान आप ही देते हैं—

यस्मात्क्षरमतीतोऽहमक्षरादपि चोत्तमः ।
अतोऽस्मि लोके वेदे च प्रथितः पुरुषोत्तमः ॥
(गीता १५ । १८)

—'क्योंकि मैं क्षरसे परे हूँ और अक्षरकी अपेक्षा उत्तम हूँ, इसीसे लोक और वेद दोनोंमें मैं पुरुषोत्तम नामसे विख्यात हूँ ।' वेदमें भी यही उपपत्ति है—

स विश्वकृद्विश्वविदात्मयोनि-
र्ज्ञः कालकालो गुणी सर्वविद् यः ।
प्रधानक्षेत्रज्ञपतिर्गुणेशः
संसारमोक्षस्थितिबन्धहेतुः ॥
(यजुः—श्वेता० ६ । १६)

अर्थात् 'वह (परमात्मा) विश्वका कर्ता, विश्वका वेत्ता, स्वयम्भू, ज्ञाता, कालका भी काल, गुणवान्, सर्वज्ञ, प्रकृति और पुरुषका स्वामी, गुणोंका ईश और संसारके मोक्ष, स्थिति और बन्धका हेतु है।' सूर्यको दीपक दिखाना तो अपना ही अपमान करना है। जो पदार्थ सर्वशिरोधार्य है, वहाँ लिङ्गव्ययादिका अडङ्गा अकाण्डताण्डव ही तो है। आखिरको हमें—

गुणाः पूजास्थानं गुणिषु न च लिङ्गं न च वयः।

(उत्तररामचरित ४। ११)

'गुणवान् पुरुषोंके अन्दर उनके गुण ही पूजाके पात्र हैं, उनका लिङ्ग (चिह्न) और अवस्था इसमें कारण नहीं है।' भवभूति कविके इस इशारेपर चलना ही पड़ेगा। वेदान्तदर्शनने अपने प्रयत्नोंमें कुछ बाकी नहीं छोड़ा, परन्तु आखिर—घट्टकुटीरप्रभात* इस न्यायके ही विश्रामभवनमें आश्रय मिला।

वेदान्तस्मृतियोगाङ्गोंके आसन-ध्यानादिका महत्त्व

आसीनः सम्भवात्। (४। १। ७)

'आसनपर बैठकर उपासना करे, क्योंकि तभी उपासना हो सकती है।'

ध्यानाच्च। (४। १। ८)

'ध्यान भी तभी हो सकता है।'

अचलत्वं चापेक्ष्य। (४। १। ९)

'ध्यान अचलत्वकी अपेक्षा रखता है।'

स्मरन्ति च। (४। १। १०)

'स्मृतियोंमें भी ऐसा ही कहा गया है।'

यत्रैकाग्रता तत्राविशेषात्। (४। १। ११)

'जहाँ एकाग्रता हो वहीं उपासना करनी चाहिये, अन्य कोई विशेष बात नहीं है।'

आ प्रायणात् तत्रापि हि दृष्टम्। (४। १। १२)

'उपासना भी मृत्युपर्यन्त करनी चाहिये।'

—इत्यादि मधुर शब्दोंमें प्रतिपादन कर ही रही थी कि अकस्मात् वास्कलि नाम मुमुक्षु ऋषि योगेश्वर श्रीबाध्वके योगाश्रममें ब्रह्मजिज्ञासार्थ पधारे। और प्रार्थना की कि— 'हे प्रभो! उस योगैकगम्य सच्चिदानन्द परब्रह्मका क्या स्वरूप है?' बाध्व महाराज चुपचाप बैठे रहे। जब बार-बार वास्कलि पूर्वोक्त जिज्ञासापर ही डटे रहे तो बाध्व महाराज कुछ मुस्कुराकर बोले कि 'अरे वास्कले! तेरे प्रश्नोंका उत्तर तो मैं साथ-ही-साथ देता रहा, तेरी समझमें न आवे तो मैं क्या करूँ!' आखिर आपने यह उपदेश दिया—

उपशान्तोऽयमात्मा।

बात भी ठीक है। क्रियात्मक अष्टाङ्गयोगसाधनाके बिना वेदान्तपरिभाषाके अक्षरोंमें ब्रह्म कभी नहीं मिलेंगे। नृसिंहाचार्यके वेदान्तडिण्डिमके सदृश हम भी—(१) 'प्रज्ञानं ब्रह्म' (ऋग्वेदीय ऐतरेयोपनिषद्)—'ब्रह्म प्रज्ञानस्वरूप है'। (२) 'अहं ब्रह्मास्मि' (यजुर्वेदीय बृहदारण्यक० १। ४। १०)—'मैं ब्रह्म हूँ'। (३) 'तत्त्वमसि' (सामवेदीय छान्दोग्य० ६। ८। ७)—'वह आत्मा तू ही है'। (४) 'अयमात्मा ब्रह्म' (अथर्ववेदीय मुण्डक०)—'यह आत्मा ही ब्रह्म है' इत्यादि मन्त्रोंका दिन-रात पाठ किया करते हैं, परन्तु इन शब्दोंकी ध्वनि दशवें द्वारके त्रिकुटी-महलमें (जो सच्चिदानन्दका आमोदयोगमठ है) कभी नहीं सुन पड़ती। 'ज्ञानं भारः क्रियां विना' 'क्रियाके बिना ज्ञान भाररूप है'। अविद्या-ग्रन्थिका नाश तो समाधिद्वारा ही हो सकता है, अन्यथा नहीं। वेदान्तदर्शनके भाष्यकार श्रीशङ्कराचार्य अपने अनुभवीय समाधिका वर्णन क्या मधुरतासे करते हैं—

समाधिनानेन समस्तवासना-
ग्रन्थेर्विनाशोऽखिलकर्मनाशः।
अन्तर्बहिः सर्वत एव सर्वदा
स्वरूपविस्फूर्तिरयत्नतः स्यात्॥

(विवेकचूडामणि ३६४)

'इस समाधिसे समस्त वासनारूप ग्रन्थिका विनाश और अखिल कर्मोंका नाश होकर भीतर, बाहर, सर्वत्र एवं सर्वदा बिना यत्न किये ही स्वरूपकी विस्फूर्ति होने लगती है।'

निर्विकल्पकसमाधिना स्फुटं
ब्रह्मतत्त्वमवगम्यते ध्रुवम्।
नान्यथा चलतया मनोगतेः
प्रत्ययान्तरविमिश्रितं भवेत्॥

(विवेकचूडामणि ३६५)

* कुछ व्यापारी माल लेकर एक स्थानसे दूसरे स्थानको जा रहे थे। रास्तेमें घट्टकुटीर यानी चुंगीघरसे बचनेके लिये वे रातभर इधर-उधर भटकते रहे। भटकते-भटकते प्रातःकाल ठीक चुंगीघरके सामने आ पहुँचे। जिससे बचना चाहते थे उसीसे सामना हुआ। इसीको कहते हैं—'घट्टकुटीरप्रभातन्याय'।

१. वेदान्तदर्शन (३। २। १७) सूत्रका शांकर-भाष्य देखो।

'निर्विकल्प समाधिसे निश्चय ही ब्रह्मतत्त्वका स्फुट ज्ञान हो जाता है, अन्यथा नहीं। क्योंकि अन्य अवस्थाओंमें मनोवृत्तिके चञ्चल होनेसे वह ज्ञान अन्य प्रतीतियोंसे मिश्रित रहता है।'

फिर व्युत्थान अवस्थामें भी उस योगिराजको चराचर जगत्में—

ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद्ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण, अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्। (मुण्डक० २।२।११)

'यह अमृतस्वरूप ब्रह्म ही आगे है, ब्रह्म ही पीछे है, ब्रह्म ही दक्षिणमें और ब्रह्म ही उत्तरमें है, तथा ऊपर और नीचे भी ब्रह्म ही फैला हुआ है। यह सारा विश्व ही ब्रह्म है और ब्रह्म सबसे श्रेष्ठ भी है।'

—यही परमानन्द मिलता ही रहता है। वेदोंमें इस प्रकारकी समाधिके सहस्रों लक्षण विद्यमान हैं। भला जो निखिलतन्त्रचूडामणि-योगसमाधिभास्कर है उसके आगे तीन अक्षरके 'प्रत्युक्तः'-सैंहिकेय (राहु) की कियती मात्रा है?

पातञ्जलदर्शन और भक्तिदर्शन

लोकमान्य श्रीबालगङ्गाधर महोदयने गीतारहस्यके परिशिष्ट प्रकरणके दूसरे भागमें थामस साहब तथा ज्ञानेश्वर महाराजके सिद्धान्तानुकूल 'गीताका निकास पातञ्जलसूत्रसे ही हुआ है' यह मानते हुए भी यह कहा है कि 'पातञ्जलसूत्रकी अपेक्षा शाण्डिल्य ऋषिका भक्तिदर्शन अति प्राचीन है' इत्यादि। परन्तु जब हम भक्तिदर्शनका दर्शन करते हैं तो यह धारणा हो जाती है कि पातञ्जलसूत्रका विकास भी श्रीशाण्डिल्यऋषिजीके अवतारसे भी बहुत प्राचीन है। शाण्डिल्यऋषि भक्तिमीमांसाका श्रीगणेश कर 'सा परानुरक्तिरीश्वरे' (१।१।२) 'ईश्वरमें परम अनुरागका नाम ही भक्ति है' यह एक ही कदम आगे रख पाये थे कि योगदर्शनकी लाल-लाल आँखें दिखायी पड़ीं, और आपको भविष्यचिन्ता चकित करने लगी। बस, इसी चिन्ताके चिकित्सार्थ आपने 'हेया रागत्वादिति चेन्नोत्तमास्पदत्वात् सङ्गवत्' (१।२।२१) 'यदि कहो, रागरूप होनेसे यह हेय है, तो ऐसा ठीक नहीं; क्योंकि (उत्तम पुरुषोंके) सङ्गके समान उत्तम (पुरुषोत्तम)-विषयक होनेसे वह श्रेष्ठ ही है।'-इस सूत्रका आविर्भाव हुआ। चिन्ताका मूल कारण भी श्रवण कीजियेगा—

'राग' शब्द अनेकार्थ होनेपर भी पातञ्जलदर्शनमें उसकी गणना अविद्यादि पञ्चक्लेशोंमें ही की गयी है। रागका पर्याय रक्ति शब्द भी है, इन्हीं शब्दोंके प्रथम उपसर्गोंका समावेश करनेपर—अनुराग, सुराग, विराग, अनुरक्ति, विरक्ति, परानुरक्ति इत्यादि अनेक पर्याय शब्द सिद्ध हो सकते हैं। इसी रक्ति शब्दके पूर्व 'परा' और 'अनु' उपसर्गके मेलसे 'सा परानुरक्तिरीश्वरे' की सृष्टि हो हो गयी, परन्तु—'अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः (पञ्च) क्लेशाः' (पात० सू० २।३) 'अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश ये पाँच क्लेश हैं।' इस पातञ्जलसूत्रसे थरथराकर ही ऋषिजी महाराजको 'हेया रागत्वाद्'—(१।२।२१) इत्यादि सूत्र लिखना पड़ा। योगसूत्र राग या रक्ति शब्दका गौणार्थ करता है—योगपरिपन्थी पदार्थोंमें ममत्वका अनध्यारोप या यों कहिये कि विषयासक्तिसे सर्वदा उदासीन रहना। हाँ, योगसूत्रने राग और रक्ति शब्दोंमें शृङ्गाररसकी भावना समझकर पूर्वोक्त शब्दोंके स्थानमें 'प्रणिधान' शब्दको ही सर्वोपरि माना है। अतएव 'समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्' (२।४५)-'ईश्वरप्रणिधानसे समाधिसिद्धि होती है।' यह सिद्धान्त स्थिर किया है। फिर इस छोटी-सी समस्याके आगे शाण्डिल्य महाराज घबड़ा उठे। दार्शनिक महोदयवर्य! कहिये, लोकमान्य तिलकजीका सिद्धान्त सर्वतन्त्र है या प्रतितन्त्र?

पातञ्जलसूत्रोंके भाष्य आदि और हिरण्यगर्भ

यों तो श्रीमहर्षि वेदव्यासप्रणीत व्यासभाष्यकी विभिन्न अवतरणिकाओंसे स्पष्ट अनुमान होता है कि व्यासभाष्यसे पहले भी योगदर्शनपर भाष्यादि थे, परन्तु वर्तमानमें इन योगसूत्रोंपर जो-जो भाष्यादि हैं उनकी तालिका इस प्रकार है—

श्रीवेदव्यासप्रणीत	व्यासभाष्य
विज्ञानभिक्षुरचित	योगवार्तिक
मिश्र वाचस्पतिकृत	व्यासभाष्यव्याख्या
भोजदेवप्रणीत	राजमार्तण्ड
नागेश भट्टकृत	योगसूत्रवृत्ति
भावागणेशकृत	सूत्रवृत्ति
पं० आनन्दकृत	योगचन्द्रिका
उदयङ्करकृत	यो० सू० वृत्ति
क्षेमानन्द दीक्षितकृत	नवयोगकल्लोलवृत्ति
ज्ञानानन्दकृत	यो० सू० वृत्ति
नारायणकृत	गूढार्थदीपिका
भवदेवकृत	अभिनवभाष्य
”	योगसूत्रटिप्पण

महादेवकृत	यो० सू० वृत्ति
रामानन्दकृत	मणिप्रभा
रामानुजकृत	यो० सू० भाष्य
वृन्दावन शुक्लकृत	यो० सू० वृत्ति
शिवशङ्करकृत	,, ,,
सदाशिवकृत	,, ,,
राघवानन्दकृत	पातञ्जलरहस्य
राधानन्दकृत	पातञ्जलरहस्यप्रकाश
उमापति मिश्रकृत	यो० सू० वृत्ति
स्वा० हरिप्रसादकृत	यो० सू० वैदिकवृत्ति

इन सब भाष्यादिकारोंका एक मत है कि पातञ्जल-योगदर्शनका विकास हैरण्यगर्भशास्त्रसे ही हुआ है। इन भाष्यादिकारोंने निश्चय किया है कि योगसूत्र 'अथ योगानुशासनम्' (अब योगका उपदेश दिया जाता है।)से पतञ्जलि महाराजका योगसूत्रमें साक्षात् शासन न होनेपर अनुशासन ही है। तथा—

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।

'हिरण्यगर्भ ही योगके वक्ता हैं, इनसे पुरातन और कोई वक्ता नहीं है।' इस योगियाज्ञवल्क्यस्मृतिके प्रबल प्रमाणसे योगशास्त्रके विधाता श्रीहिरण्यगर्भ महाराज ही हैं। तथैवास्तु। परन्तु जिस प्रकार इतर दर्शनकारोंके इतिहास पुराणादिमें उपलब्ध हैं, श्रीहिरण्यगर्भजीका कोई भी इतिहास पुराणादिमें नहीं मिलता; न इस विषयमें किसी महानुभावने कोई कष्ट उठाया और किसीको जरूरत भी क्या थी कि बहिरङ्ग परीक्षाके पीछे-पीछे फिरे! परन्तु कुछ शास्त्रोंका समाकलन करनेपर हमें यह तो आपका पता मिला कि,

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः॥

(महाभा० १२। ३४९। ६५)

'सांख्यके वक्ता कपिलाचार्य परमर्षि कहलाते हैं और योगके वक्ता हिरण्यगर्भ हैं, जिनसे पुराना और कोई इस शास्त्रका वक्ता नहीं है।' आगे चलकर इस प्रकार योगका रहस्य दर्शाया है कि—

हिरण्यगर्भो द्युतिमान् य एष च्छन्दसि स्तुतः।
योगैः सम्पूज्यते नित्यं स च लोके विभुः स्मृतः॥

(महाभा० १२। ३४२। ९६)

'यह द्युतिमान् हिरण्यगर्भ वही हैं जिनकी वेदमें स्तुति की गयी है। इनकी योगीलोग नित्य पूजा करते हैं और संसारमें इन्हें विभु कहते हैं।' और देखिये—

हिरण्यगर्भो भगवानेष बुद्धिरिति स्मृतः।
महानिति च योगेषु विरञ्चिरिति चाप्यजः॥

'इन हिरण्यगर्भ भगवान्को (समष्टि) बुद्धि कहते हैं, इन्हींको योगीलोग महान् तथा विरञ्चि और अज (अजन्मा) भी कहते हैं।'

अपि च—

इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं
हिरण्यगर्भो भगवान् जगाद यत्।

(श्रीमद्भा० ५। १९। १३)

'हे योगेश्वर! यह योगकौशल वही है जिसे भगवान् हिरण्यगर्भने कहा था।'

हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा…

(अद्भुतरामायण १५। ६)

'हिरण्यगर्भ जगत्के अन्तरात्मा हैं।'

हिरण्यगर्भः सर्गेऽस्मिन् प्रादुर्भूतश्चतुर्मुखः।

(वायु० ४। ७८)

'इस सर्गमें हिरण्यगर्भ चतुर्मुखरूपसे प्रकट हुए।' इन पद्योंका भावार्थ यह है—

वेदोंने जिसकी स्तुति की, जो योगिजनोंसे पूजित हैं, वेदोंमें जो विभु, विरञ्चि, अज, चतुर्मुख तथा जगदन्तरात्मा इत्यादि विशेषणोंसे उपश्लोकित हुए हैं। बस, उन्हींकी—'महानिति च योगेषु' है। इसकी टीका करते हुए श्रीनीलकण्ठजी फरमाते हैं—

योगेषु एष महानिति प्रथमं कार्यम्।

अर्थात् हिरण्यगर्भ महाराजकी यही 'महान् इति' है कि आपने वेदोंसे भी प्रथम योगविद्या याने परा विद्याका प्रादुर्भाव किया। जिन हिरण्यगर्भ भगवान्का छन्द यानी वेदमें—

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे
भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां
कस्मै देवाय हविषा विधेम॥

(ऋ० १०। १२१। १)

'हिरण्यगर्भ ही पहले उत्पन्न हुए जो समस्त भूतोंके एक पति थे। उन्होंने इस पृथिवी और स्वर्गलोकको धारण किया। उन अनिर्वचनीय देवकी हम पूजा करते हैं।'

—इस प्रकार स्तुति की गयी है; बस, इन्हीं हिरण्यगर्भ महाराजके हैरण्यगर्भसूत्रोंका योगदर्शनमें अनुशासनकर, 'अथ योगानुशासनम्' से योगदर्शनका प्रादुर्भाव हुआ है। अतः यह निर्विवाद है कि पातञ्जलयोगदर्शनसे प्राचीन कोई भी दर्शन संसारमें है ही नहीं।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः!

ग्रन्थिभेद

(लेखक—विद्यालंकार पं० श्रीशिवनारायणजी शर्मा)

ब्रह्मग्रन्थिभेद

शृण्वन्तु विश्वेऽमृतस्य पुत्राः ।
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥

प्रथम यह जानना चाहिये कि ये ग्रन्थियाँ हैं क्या चीज ?

ये आगामी, सञ्चित और प्रारब्ध तीन प्रकारके कर्म हैं। आगामी कर्मोंका नाम उपनिषद्में ब्रह्मग्रन्थि, चण्डीमें मधुकैटभ और तन्त्रमें कुलकुण्डलिनी है। विराट् मन, प्राण और ज्ञान ये ही ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर हैं। उनको पानेके लिये जीवभाववाले मन, प्राण और ज्ञानकी खोज करना आवश्यक है। जिस प्रकार पृथिवीके भीतर छिपा हुआ जलप्रवाह पानेके लिये आँगनमें कूप खोदना होता है, उसी प्रकार विराट् समष्टिको पानेके लिये अपने भीतर सदा अनुभूत होनेवाली व्यष्टिसत्ताका आश्रय लेना होता है।

फिर सद्गुरुके आश्रय और उपदेशानुसार पहले मनुजत्वसे मनुत्व प्राप्त करना और जगत्की प्रत्येक वस्तुमें सत्यप्रतिष्ठा कर सबको गुरु समझनेकी दृढ भावना करनी चाहिये। 'शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्' यह मन्त्र चैतन्य हो जानेसे जीव मनुजत्वकी सङ्कीर्णतारूप सीमासे बाहर निकलनेको व्याकुल होता है। भगवान् मनु मनुष्यजातिके पिता और ब्रह्मा पितामह हैं। मनु ही ब्रह्माकी प्रथम सृष्टि हैं। जब मनुष्य साधनबलसे 'मनुत्व' प्राप्त कर लेता है, तभी वह 'भर्गो देवस्य धीमहि' कहता हुआ अमृतमय अनन्त ज्योतिकी लहरमें निमग्न होकर तन्मय हो जाता है। जब आप 'तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये' कहते हुए, सूर्यमें सत्यप्रतिष्ठा कर सत्यदर्शी ऋषियोंकी भाँति महासत्यकी आभासतरङ्गसे संवेदित होंगे, जब आप 'योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि'—कहते हुए वैदिक युगके ऋषियोंकी भाँति सूर्यमें सत्य और प्राणप्रतिष्ठ होकर जीवभाव बिल्कुल भूल जायँगे, तब मनुत्वके अधिकारी होंगे। साधक यह न समझें कि ऐसा होना आपके लिये असम्भव है। ब्रह्मदर्शी ऋषि ऐसा अभय सरल मार्ग आविष्कार कर गये हैं कि उसपर धीरे-धीरे सहजभावसे आगे बढ़ते जानेपर मनुष्यमात्र इसे प्राप्त कर सकते हैं।

मनुत्व प्राप्त होनेसे अणिमा, महिमा आदि अष्ट सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं और घृणा, लज्जा आदि अष्ट पाशबन्धनोंसे जीव मुक्त हो जाता है। प्रथम मनुजत्वसे मनुत्व और फिर मनुत्वसे ब्रह्मत्व, ये तीन अवस्थाएँ क्रमशः सद्गुरुकृपासे साधकके सम्मुख अपने आप आती जाती हैं। जीव यह समझने लगता है कि मनुरूप पिताकी गोदमें मैं निर्भय आनन्दपूर्वक नग्न सरल शिशुकी भाँति बैठा हुआ हूँ। मैं चाहे कितना ही क्षुद्र, दीन, अविश्वासी और श्रद्धाहीन हूँ परन्तु पिताकी गोदमें बैठा हूँ। जब हर घड़ी यही अनुभव करता रहता है तब मर्त्यलोकमें रहकर भी वह अमरताके आस्वादमें मुग्ध रहता है और साधारण जनोंके लिये जो जगत् सदा दुःखमय है उसीको वह आनन्दमयरूपसे भोगता हुआ अनिर्वचनीय शान्ति पाता है, 'स शान्तिमधिगच्छति'।

मनुष्योंकी उत्पत्ति, स्थिति और लय 'मनु' के इशारेपर ही निर्भर हैं, वह प्रत्येक मनुष्यके सूक्ष्म और कारण देह तथा मनके भाव प्रत्यक्ष अनुभव कर सकता है। हमारे हृदयपटलपर जन्मजन्मान्तरके सञ्चित भावसंस्कार अङ्कित हैं, वे हमारे अनुभवमें नहीं आते, परन्तु जब हम मनुत्व प्राप्तकर मन्वन्तरके अधिपति होंगे तब अपने तथा दूसरोंके संस्कार, पाप, पुण्य, जन्म, जाति, आयु, भोग इत्यादि सब प्रत्यक्ष अनुभव कर सकेंगे। मनुत्वका ही आंशिक फल प्राप्त कर लेनेवाले साधु अपने दर्शनार्थियोंके विचार बिना कहे ही जान लेते और बतला देते हैं।

मनुत्वका कुछ अंश प्राप्त कर लेनेपर साधक सद्गुरुसे दीक्षित होनेपर अपनी इच्छाशक्तिद्वारा मनकी गति उलट देते हैं। मनके दो मुख हैं, एक नीचेकी ओर दूसरा ऊपरकी ओर। नीचेका मुख प्रवृत्तिकी ओर स्वभावतः प्रवाहित रहता है और ऊपरका बन्द रहता है। कुछ दिन सद्गुरुका सत्सङ्ग प्राप्त होने और उनकी कृपा होनेपर ऊर्ध्वमुख निवृत्तिमार्ग प्रवाहित होने लगता है, अधोमुख सूक्ष्म हो जाता है। जिसको मनुत्वपर कुछ अधिकार प्राप्त हो चुका है वही सद्गुरु और सत्सङ्ग करानेका अधिकारी है।

बोधमय क्षेत्रमें पहुँच हो जानेपर ब्रह्मग्रन्थि शिथिल हो जाती है। साधक जीव जब अन्तःशरीरमें प्रवेश करता है तब देखता है कि अन्नमयसे आनन्दमय कोषतक पाँचों कोष धर्मसंस्कारोंसे परिच्छिन्न हैं। शास्त्रीय विधि-निषेध आत्मज्ञानप्राप्तिमें प्रथम सहायक अवश्य होते हैं, परन्तु फिर वे बन्धनरूप हो पड़ते हैं। इतना जान लेनेपर भी उनकी उपेक्षा करनेका साहस नहीं होता। जबतक जीव आत्म-स्नेहमें मुग्ध नहीं होता तबतक वैध कर्मोंके संस्कार उसे बहुत ही सताते हैं, इस कारण वे नित्यानन्दके विघातक प्रबल शत्रु हैं।

स्थूल वृत्तियाँ मनुष्यकी साधारण शत्रु हैं और सूक्ष्म वृत्तियाँ प्रबल शत्रु हैं। काम-क्रोधादि वृत्तियाँ आत्मराज्य-प्राप्तिमें उतनी विघ्नकारक नहीं हैं जितनी सूक्ष्म वृत्तियाँ (संस्कार) बाधक हैं। इनके हाथसे छूटना अत्यन्त दुरूह है। यहींपर जीवको विषादयोग होता है, इसके बाद फिर साधकको विषादयुक्त नहीं होना पड़ता।

गीताके कुरुक्षेत्रमें आत्मीय ज्ञानसे विमूढ युद्धविमुख अर्जुनके विषादयोगकी यहीं समाप्ति थी। गीताका युद्ध साधकप्रवर अर्जुनके अन्नमय क्षेत्रमें और विषाद मनोमय क्षेत्रमें था, एवं चण्डीमें वर्णित मन्त्रिविद्रोह और राजा सुरथके प्राणोंमें जो विषाद उपस्थित हुआ था वह विज्ञान-मय क्षेत्रमें होनेके कारण उससे सूक्ष्म (उच्चस्तरका) था।

सांसारिक साधारण दुःख और साधनजगत्‌के दुःखों-का अन्तर साधक ही जान सकते हैं, जैसे विरहाग्निका सन्ताप विरहिणी अनुभव कर सकती है, विरहकी अग्निसे जब स्थूल और सूक्ष्म दोनों शरीर भस्मीभूत हो चुके तब कहीं उस प्रेमविभोर जीवका परमप्रिय तत्त्वसे तादात्म्य हुआ। बिन्दुमें सिन्धु समा गया। यह आनन्द वियोगी जाने या योगी! अत्यन्त विरहासक्ति ही प्रेमकी सबसे ऊँची अवस्था है। विरह एक प्रकारका पुट है। इसके बिना प्रेमका रंग चढ़ता ही नहीं। साधिका देवी सहजोबाईने कहा है—

प्रेमदिवाने जे भये, कहें अटपटे बैन।
कबहुँक मुख हाँसी छुटै, कबहुँक टपकत नैन॥

जीव जब भगवत्प्रेम करने लगता है तब अनुभवमें आता है कि 'अरे! संस्कारोंने तो मेरा आनन्दमय कोष, नित्यशुद्धबुद्धत्व और स्वामित्व सब हर लिया। ये संस्कार ही मेरे मन्त्री थे। ये बड़े दुष्ट हैं। क्या देहराज्यमें, क्या मनोराज्यमें क्या आनन्दके केन्द्रमें कहीं तिलभर भी मेरी प्रभुता नहीं रही है? क्योंकि देह मेरी इच्छा बिना रुग्ण हो जाती है, वृद्ध होती है, मन मेरी इच्छा बिना विषयोंकी ओर दौड़ता रहता है, ज्ञान मेरी ज्ञेय वस्तुओंको प्रकाशित नहीं करता, रहा आनन्द सो उसका तो तलाश करनेपर भी कहीं पता नहीं लगता। यद्यपि ये सब मेरे ही हैं तथापि विपक्षी हैं। अरे, मेरी इच्छासे तो एक बूँद रक्त भी चलायमान नहीं होता, ये सब मेरी आत्मराज्यप्राप्तिके प्रतिकूल खड़े हैं।' इससे उसे अत्यन्त विषाद होता है, यह विषाद बाहरसे नहीं दीख सकता। फिर विशेषता यह कि इस विषादकी अवस्थाको प्राप्त हुआ जीव महाभाग्यवान् कहा जाता है, परन्तु साधारण असाधक जन उस पीड़ाको क्या समझेंगे!

कबहूँ बाँझ न जानही तन प्रसूतकी पीर।

अथवा—

कबहूँ भेक न जानई, अमल कमलकी बास।

चण्डीमें सुरथका सर्वस्व दुष्ट मन्त्रियोंने हरण कर लिया, वह महाभाग भी है और दुःखी भी है, ये दो विपरीत भाव एक साथ क्यों और कैसे? कारण, ऐसा हुए बिना उसे मेधस् ऋषिका सत्सङ्ग न मिलता, और न वह मनुत्वको प्राप्त होता। इससे वह महाभाग है; और जीवभाव और जीवत्वकी ग्रन्थियाँ उस समय उसे अत्यन्त दुःखमय जान पड़ती हैं, यह दुःख है।

अस्तु, जबतक आत्म (मातृ) दर्शन नहीं होता, तबतक यथार्थ ग्रन्थिभेद नहीं होता। विषादयोगके बाहरी लक्षण गीतामें कहे गये हैं—

दृष्ट्वेमं स्वजनं कृष्ण युयुत्सुं समुपस्थितम्।
सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति॥
वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते।
गाण्डीवं स्रंसते हस्तात् त्वक्चैव परिदह्यते॥

ये विषादके चिह्न साधकप्रवर अर्जुनके स्थूल देह अन्नमय कोषमें प्रकट हुए थे, परन्तु सुरथका विषाद सूक्ष्म और कारणदेहमें अवतरित होनेके कारण उसका बाहर विशेष लक्षण कुछ प्रकट नहीं हुआ। प्रजाविद्रोह या भावविरोधिता विज्ञानमय कोषमें, और मन्त्रियोंका विरोध या धार्मिक संस्कारोंकी परिच्छिन्नता आनन्दमय कोषमें अनुभव होते हैं। ज्ञानका अधिकार जिसका जितना उच्च है उसका विषाद भी उतना ही सूक्ष्म और

उपस्तरका होता है। बालक मिट्टीका खिलौना टूट जानेसे रोता है परन्तु समझदार विद्वान् पुरुष युवा पुत्रकी मृत्युपर भी अधीर नहीं दीख पड़ता, तो क्या उसे दुःख होता ही नहीं, अवश्य होता है, परन्तु अन्तःकरणके उच्चस्तरमें होता है।

साधक जब अपना चित्त बाह्य विषयोंसे रोकता और व्याकुल होता है तब स्नेहमयी माँ उसे एक सरल मार्गपर ले जाती है। कारण, पहले तो साधक संयम, योग, ध्यान, सिद्धि, शक्ति आदिको चाहता था, परन्तु जब अनेक बार विफलमनोरथ हुआ तब यथार्थ आत्मा (माँ) की खोज उसके प्राणमें उदित हुई, तब वह 'एकाकी हयमारुह्य जगाम गहनं वनम्' इन्द्रियरूपी अश्वपर सवार होकर विषयारण्यमें ही आत्मानुसन्धान करने लगा, तब उसने क्या देखा—

स तत्राश्रममद्राक्षीद् द्विजवर्यस्य मेधसः।

यही बुद्धियोगकी प्राप्ति है—

ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते॥

अहा! गीतामें मोक्षफलदायक कल्पवृक्षके जो बीज बोये गये थे उन्होंने चण्डीमें पत्र, पुष्प और सरस फलरूपमें परिणत होकर साधकोंको कृतार्थ कर दिया और करते हैं।

जीव जब अन्तर्राज्यमें रत्ती-रत्ती ढूँढनेपर भी आत्माका पता नहीं पाता, तब विवश हो फिर इन्द्रियग्राह्य विषयोंके समीप आता है। पहले तो वह इन विषयोंको नाशवान् और मिथ्या कहकर विषवत् त्यागकर अन्तर्राज्यमें प्रविष्ट हुआ था, अब लौटकर फिर उसी विषयारण्यमें प्रवेश करता है, परन्तु इसमें भेद यह होता है कि पूर्व केवल विषय समझकर विषय भोगता था और अब आत्मानुसन्धानके निमित्तसे भोगता है। पहले-पहल प्रत्येक विषयमें 'सत्य' कल्पना करते-करते ही आत्मानुसन्धान जागरित होने लगता है। कारण कि प्रथम साधक विचारता है कि विषय तो यथार्थ आत्मा नहीं हैं, विषय क्षुद्र हैं, आत्मा अनन्त है, विषय भावोंकी घनीभूत अवस्था है, आत्मा भावातीत है, विषय अज्ञानमात्र हैं, आत्मा ज्ञानमय है। इस कारण विषयोंमें विचरकर क्या अत्यन्त तद्विपरीत विरुद्ध आत्माका पता मिलना सम्भव है? परन्तु क्या किया जाय, अन्तर्राज्यमें जब अमृतका पता न मिला तब बहिःराज्यमें तलाश करनेमें हानि ही क्या है? ऐसा करते-करते कुछ दिनोंके बाद यहींसे आत्मप्राप्तिका श्रीगणेश होने लगता है।

चाहे कोई भी पदार्थ आपके सामने आवे, इन्द्रियरूप अश्व अपनी इच्छासे चलकर किसी भी पदार्थके सामने खड़ा कर दें, उसीको आप 'सत्य' 'आत्मा' मानकर ग्रहण कीजिये। चक्षु कोई रूप लाकर सामने उपस्थित करे उसे आप आत्मा 'माँ' का रूप समझिये, कानसे कुछ भी शब्द सुनें, उसे 'माँ' के कण्ठका शब्द मानिये, गन्धको आत्माके अङ्गका सौरभ समझिये, रसनासे जो विचित्र रस अनुभव करें उन्हें 'रसो वै सः' कहकर अमृतायमान होइये, कोमल स्पर्शसे रोमाञ्चित हों तो स्नेहमयी माँ—आत्माका करस्पर्श समझिये, इस प्रकार आठों प्रहर जो कुछ भी करें उसे यही समझें कि, 'यत्करोमि जगन्मातस्तदेव तव पूजनम्' यह रोम-रोमसे अनुभव कीजिये, केवल मुखसे कहनेसे यथार्थ फल न होगा। साधक! अबतक आप भाव, विषय और संस्कारोंके विरुद्ध युद्धकर क्षतविक्षत हुए हैं; अब उनके अनुकूल चलिये, परन्तु उनमें आत्मसंवेदनसे बार-बार संवेदित होते रहिये। अनेक जन्म-जन्मान्तरसे 'जगद्भाव' का अभ्यास हो रहा है, आप जगद्भावमें ही मोहित रहे हैं। अब आप जो कुछ करें, जो कुछ देखें, समझें वह सब छद्मवेशधारिणी माँकी ही मूर्ति है, यह आपकी बुद्धिमें सदा विकसित होता रहे, यही बुद्धियोग है। 'योगः कर्मसु कौशलम्' है। यही मोक्षमार्गपर ले जानेवाला योगपथ है। समस्त दर्शन, वेद-शास्त्र यही एक बात कहते हैं। 'ईशावास्यमिदं सर्वम्' 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म'। भगवान् सर्वव्यापी हैं, इस बातको तो प्रायः सभी मनुष्य कहते हैं; परन्तु इसे व्यवहारमें लानेवाले, तत्त्वतः जाननेवाले कोई-कोई ही हैं, 'कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः'। इस साधनके लिये कोई नयी बात सीखनी-सिखानी नहीं, जानना-सुनना भी कुछ शेष नहीं, जो कुछ सीखा-सुना-पढ़ा है, उसे कार्यरूपमें परिणत करनामात्र है। 'इल्म बिना अमलके किस कामका।' यह बुद्धियोग ही चित्तकी चञ्चलता दूर करनेका अमोघ अस्त्र है। आपका मन कहेगा, सामने यह वृक्ष है, तब आपकी बुद्धि जोर देकर कहे कि नहीं, यह वृक्षरूपमें माँ है। पहले-पहल ये बातें व्याजरूप ही जान पड़ती हैं। हमारा अविश्वासी मन इन बातोंको स्वीकार नहीं करना चाहता कि इस दीखनेवाले जगत्के रूपमें भगवान् ही सर्वत्र विराजमान हैं। परन्तु मनकी चतुराईसे, इन्द्रियोंकी

धूर्ततासे, आप धोखा न खाइये। बुद्धिबलसे सर्वत्र 'सत्य-प्रतिष्ठा' कीजिये, तब आप इसके मधुमय परिणामको देख सकेंगे। गीतामें कहा है—

> सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
> ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥
> यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
> तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥
> सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।
> सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥
>
> (६। २९—३१)

आपको भगवानकी जो मूर्ति प्रिय हो, सबको उसी रूपमें देखिये और उसके साथ ठीक ऐसा ही बर्ताव कीजिये मानो सचमुच (इष्ट) देव ही मिल गये। ऐसा करते-करते आप यथार्थ भक्तिपर पहुँच जायँगे।

'भक्ति बिना ग्रंथ सभी जोग जग्य आचार'

देखिये भगवान वस्तुतः दुर्लभ नहीं, अति सुलभ हैं, अणोरणीयान् महतो महीयान हैं। परन्तु उसके चाहनेवाले दुर्लभ हैं—

> चलन चलन सब कोइ कहे पहुँचे बिरला कोय।

अरे! पलक बन्दकर खोलनेमें तो देर भी लगती है, कुछ चेष्टा भी करनी पड़ती है। पर भगवानको पानेमें न चेष्टा करनी पड़े, न देर लगे; वह तो 'सबहिं सुलभ सब देस' है, वह कहाँ नहीं है, पर हमें उसकी चाह ही नहीं है।

> आँखोंमें तू है जिसके दिलमें ख़याल तेरा।
> मुश्किल नहीं है उसको होना विसाल तेरा॥
> दिलका मेरे शिवाला सब मन्दिरोंसे आला।
> देखा करूँ मैं इसमें हरदम जमाल तेरा॥
> दोनों जहान देकर वापिस किये सुदामा।
> क्योंकर कहूँ न होगा पूरा सवाल तेरा॥
> प्रह्लादकी तरह जो सच्ची है प्रीति तेरी।
> किसकी है मौत आई छूवे जो बाल तेरा॥
> करुणासे मुझको अपनी शादान रख जहाँमें।
> फूले फले छुआ दे तुझको निहाल तेरा॥
> लीला तेरी न जानी नारद-से देवताने।
> 'आनन्द' चीज़ क्या है जाने जो हाल तेरा॥

यदि सबसे निकट कोई वस्तु है तो आत्मा—भगवान् है। परन्तु उसमें विश्वास दुर्लभ है, जो कुछ आयोजन-प्रयोजन-साधन और कठिनाई है वह इस विश्वासके दृढ़ करनेमें ही है। दृढ़ विश्वास होते ही साधक वि-श्वास, विगत श्वास 'सहज कुम्भक' हो जाता है, यही योगका सार है। श्वास भी अपने नहीं रहते, खुदी दूर हो जाती है।

> मथित्वा चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि चैव हि।
> सारस्तु योगिभिः पीतस्तक्रमश्नन्ति पण्डिताः॥
> आलोड्य चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि सर्वदा।
> योऽहं ब्रह्म न जानाति दर्वी पाकरसं यथा॥
> यथा खरश्चन्दनभारवाही
> भारस्य वेत्ता न तु चन्दनस्य।
> तथैव शास्त्राणि बहून्यधीत्य
> सारं न जानन् खरवद् वहेत्सः॥
>
> (उत्तरगीता)

अस्तु, बुद्धियोगका कौशल (रहस्य) न जाननेके कारण ही लोग श्वास रोककर स्वयं चित्त स्थिर करनेकी चेष्टा करते हैं, परन्तु उसे (आत्माको) पाते नहीं। कारण, वे आत्माको चाहते नहीं हैं, वे तपस्वी होनेको तपस्या करते हैं, साधु बननेके लिये साधना करते हैं और जैसा चाहते हैं वैसे ही बन जाते हैं, क्योंकि भगवान् वाञ्छाकल्पतरु हैं।

छान्दोग्यमें कहा है, 'मनो ब्रह्म इत्युपासीत्'—मनकी ब्रह्मरूपसे उपासना करना ही सत्यप्रतिष्ठा है, क्योंकि जगत् मनका भाव है, जगत्‌की उपासना ही मनकी उपासना है। बुद्धि (महत्तत्त्व) में चैतन्यका सबसे प्रथम प्रकाश होता है, समानधर्मवाले पदार्थ जैसे दूध और जल आपसमें सुगमतासे मिल जाते हैं। मनसे परे बुद्धि और बुद्धिसे परे आत्मा है। इस कारण अपने निकटतम सूक्ष्म अंश बुद्धिद्वारा ही वह शीघ्र मिल सकता है। इन्द्रियाँ मनसे रुकती हैं, मन बुद्धिसे रुकता है, इस कारण पहले बुद्धि स्थिर होनी चाहिये। बुद्धियोगका गुण बड़ा विचित्र है। इसका जरा-सा भी अनुष्ठान महान् भयसे त्राण कर देता है। भगवान् कहते हैं—

> नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते।
> स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्॥
>
> (गीता २। ४०)

इस बुद्धियोगकी सहायतासे साधकके हृदयमें एक अपूर्व स्निग्ध चिदाकाश प्रकाशित होता है। उसके दर्शनमात्रसे प्राण अमृतरसमें निमग्न हो जाते हैं। अविश्वासी

चञ्चल मन स्थिर होकर उस निर्मल सत्य ज्योतिमें मुग्ध हो जाता है, हृदयका सारा सन्ताप मिट जाता है। प्रथम यह चिदाकाश कुछ मलिन, अस्थिर और अल्पक्षणस्थायी होता है, फिर सत्य-प्रतिष्ठामें अभ्यास बढ़नेपर क्रमशः निर्मल, श्वेत, देरतक ठहरता और इच्छामात्रसे दिखायी देने लगता है। इसीका नाम अरण्यमें राजा सुरथको मेधस् मुनिका प्रशान्त श्वापदाकीर्ण मुनि-शिष्योपशोभित आश्रम-दर्शन होना है।

मेधस्=मेधा, स्मृति शक्ति पाना। इससे मोह नष्ट होता है।

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत।

यही बुद्धिका विकास गीताकी समाप्ति और चण्डीका आरम्भ है, बुद्धिमय क्षेत्र ही मेधस्का आश्रम है, यही ब्रह्मज्ञानप्रवेशका तोरणद्वार है। यहाँपर पहुँचना ही साधनमें एण्ट्रेन्स पास होना है। सुषुम्णाप्रवाह प्रकाशित होनेपर इस स्थानपर सहजमें पहुँच सकते हैं, तन्त्रमें इसको कुल-कुण्डलिनी-जागरण कहा जाता है। इसका साक्षात्कार होनेपर जीवकी ब्रह्मग्रन्थि शिथिल हो जाती है।

प्राचीन समयमें ऐसे ऋषि-मुनियोंसे भारत अधिक गौरवान्वित था, वे गृही हैं या संन्यासी, आश्रमी हैं या दण्डी, कुछ कहनेमें नहीं आता था। उनके स्त्री, पुत्र, धान्य, पशु सब कुछ था तो भी वे निर्मम थे, कुछ भी न था, वे सदा विश्वका कल्याण करनेमें लीन रहते थे। वर्तमानमें भी ऐसे सन्तोंका अभाव नहीं है। परन्तु उनका सत्सङ्ग सर्वसाधारणको प्राप्त होना-न-होना भगवत्कृपापर निर्भर है, संसारमें किसी वस्तुका रूपान्तर भले ही हो जाय पर अभाव नहीं होता। अस्तु,

बुद्धिमय क्षेत्रमें पहुँचनेपर साधकके विरुद्ध भाव स्थिर हो जाते हैं, उनमें चञ्चलता नहीं रहती; काम, क्रोधादि हिंसक जन्तु सताना भूल जाते हैं। साधन-जगत्में जबतक अनुमान और अप्रत्यक्ष रहे, तबतक समझना चाहिये कि अभी यथार्थ साधन-पथपर एक कदम भी आगे नहीं चले हैं। साधनमें जब पग-पगपर कुछ-न-कुछ प्रत्यक्ष होता रहेगा, तभी साधना सरस और मधुर होगी। मन्त्रचैतन्य इसमें परम सहायक होता है। जीवमात्र साधक हैं, कर्ममात्र साधन हैं, प्रकृति गुरु है, पुरुष इष्टदेव—लक्ष्य है। साधना सजीव होनेसे सिद्धि अवश्य होगी, साधनमें जातिभेद या साम्प्रदायिक भेद नहीं है, अधिकारी (पात्र) होना आवश्यक है।

उस बुद्धिमय ज्योतिमें साधक आरम्भमें अधिक देरतक नहीं ठहर सकते, शीघ्र ही देहबुद्धिमें उतर आते हैं। कारण कि नीचेकी ओर मन (भर बोझा) बँध रहा है, यह मन भगवान्के चरणोंमें अर्पण कर देनेपर ही जीवत्वका अन्त होता है। और वह प्रकाश ठहरने लगता है तथा समाधिसे भेंट होती है। जो भक्तिधनसे धनवान्, गुरुकृपासे ज्ञानवान्, सत्यप्रतिष्ठाकी शक्तिसे वीर्यवान् और चिन्मय ज्योतिसे प्रकाशमान हैं उन्हींके कुलमें समाधिका आविर्भाव (जन्म) होता है।

आत्मा—ब्रह्मके दर्शनका उपाय है उसके दर्शनकी इच्छाका होना। ब्रह्म, सर्वत्र प्रकाशित रहनेपर भी जीवकी दर्शन करनेकी इच्छा हुए बिना, दृष्टिगोचर नहीं होता, जैसे अपनी आँखोंसे सबको देख सकते हैं पर अपनी आँख नहीं दीखती। जीवकी ब्रह्मदर्शनकी इच्छा होनेपर प्रथम वह सत्गुरुरूपसे दर्शन देता है। सद्गुरु प्राप्त होनेपर साधक अपना देह, मन, प्राण सर्वस्व श्रीगुरुचरणोंमें अर्पण करनेको उद्यत होता है, क्रमसे गुरु ही उसका 'मैं' हो जाता है। जीवभावीय कर्तृत्वबोध उसका शिथिल हो जाता है। सत्-असत् चाहे कोई भी कर्म क्यों न हो, उसमें यह धारणा नहीं रहती कि 'मैं करता हूँ।' वह अपनेको द्रष्टामात्र समझने लगता है। वह समझता है कि—

केनापि देवेन हृदि स्थितेन
यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि।

शरीर यन्त्र है, आत्मा यन्त्री है। इसी ज्ञानसे उसके लौकिक कार्य होते रहते हैं। उनमें अनुराग या विद्वेष नहीं रहता। इसी कारण वे भविष्यत् कर्मके बीजरूप (बन्धन) में परिणत नहीं होते। इधर सांसारिक कर्मोंमें जितनी आसक्ति कम होती रहती है, उधर उतनी हृदयस्थ गुरुपर साधककी आसक्ति बढ़ती जाती है, और उसमें वह मुग्ध होता रहता है। फिर क्रमसे उसमें आत्म-समर्पण कर साधक निश्चिन्त हो जाता है और समझ सकता है कि 'गुरु, आत्मा, माँ' एकहीके नाम हैं। वही अन्तरमें रहकर सब अनुष्ठान पूर्ण करा लेते हैं। साधकको अपनी अहंबुद्धिसे कोई विशेष पुरुषार्थ नहीं करना पड़ता, बल्कि किसी अलङ्घ्य नियमके द्वारा समस्त कार्य क्रमशः अपने-आप सिद्ध हो जाते हैं। यह ग्रन्थि-

भेद करनेके लिये जब जैसा अध्यवसाय करना आवश्यक होता है, 'माँ' उसी भावके आत्मप्रकाश करती है। यही साधन-जगत्‌का यथार्थ क्रम या सोपान है।

ब्रह्मग्रन्थिभेद सत्यप्रतिष्ठा है, विष्णुग्रन्थिभेद प्राणप्रतिष्ठा है और रुद्रग्रन्थिभेद आनन्दप्रतिष्ठा है। जब सत्य और प्राणप्रतिष्ठा हो जाती है तब आनन्दप्रतिष्ठा अपने आप हो जाती है, केवल आत्मा-माँके होनेका विश्वास घनीभूत होनेसे ही जीवभावीय कर्तृत्व शिथिल हो जाता है और आगामी कर्मोंका फल ध्वंस हो जाता है, इसीको ब्रह्मग्रन्थिभेद या मधुकैटभवध कहते हैं। यह प्रतिष्ठित होनेसे जीवत्वकी एक जड़ कट गयी, या समुद्रकी एक लहर ऊपर होकर निकल गयी। योगदर्शनमें है—

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्। (२।३६)

सत्य वह है जो इन्द्रिय और मानसग्राह्यरूपसे प्रकाशित हो रहा है। इस सत्यमें संशय-विपर्ययरहित स्थिति हो तब क्रियाफलाश्रयत्व होता है। क्रिया शब्दका अर्थ है शास्त्र-विहित देव-पैत्र्य कर्म और काय-मनोव्यापाररूप व्यावहारिक कर्म। इन्हीं कर्मोंका यथायोग्य फलाश्रयत्व होता है, सब क्रियाओंका फल केवल सत्यप्रतिष्ठ व्यक्तिका ही आश्रय करता है, जो सत्यप्रतिष्ठ नहीं है वह व्यावहारिक कर्मका भी पूर्ण फल प्राप्त नहीं कर सकता, न उसको आत्मज्ञान हो सकता है। शास्त्रीय कर्मोंपर वर्तमानकालमें जन-साधारणकी अश्रद्धा होनेका कारण सत्यप्रतिष्ठाका न होना ही है। आजकल प्रायः मनुष्य सत्यसे विमुख हो गये हैं, जगत्‌को जड समझ लिया है, कर्मको जडरूपसे देखते हैं, चैतन्यरूप द्रष्टाकी धारणा भी नहीं कर सकते। इसी कारण शास्त्रोक्त कर्म प्राणहीन अनुष्ठानमात्रमें समाप्त हो जाते हैं। ज्ञानरूप अमृतफल पानेके लिये ही कर्मक्षेत्र (देह) में निवास और अनेक प्रकारके कर्म किये जाते हैं। किन्तु हाय! केवल सत्यप्रतिष्ठाके बिना सब कर्म निष्फल हो जाते हैं। प्रियतम साधक! यदि आप यथार्थ सुखी होना चाहते हैं तो सत्यप्रतिष्ठाका अवश्य अनुशीलन करें।

२—विष्णुग्रन्थिभेद, महिषासुर-वध या प्राणप्रतिष्ठा

आनन्दु विश्वे अमृतस्य सत्ता

ब्रह्मग्रन्थिभेद होनेसे मधुकैटभ-वध वा आगामी कर्मोंका बीज नष्ट हो गया। साधक अब नित्य नयी-नयी आशा-आकांक्षा लेकर कर्ममें प्रवृत्त न हों। कर्मक्षेत्र (शरीर) में रहनेसे बाध्य होकर कर्म तो किये ही जायँगे, क्योंकि—

न हि कश्चित् क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।

परन्तु अब अनासक्त होकर कर्म करने पड़ेंगे। उनकी सफलता और निष्फलतामें हर्ष-शोक न हो। विज्ञानमय गुरु मेधसकी कृपासे ज्ञाननेत्र जैसे-जैसे खुलते जाते हैं वैसा ही क्रमसे अज्ञानान्धकार दूर होता जाता है।

साधक! पहले 'स्त्री-पुत्रादि' गृहस्थके बन्धनको ही परमात्मप्राप्तिमें बन्धन समझते थे और उनका साथ छोड़ना चाहते थे। परन्तु अब गुरुने अनुभव करा दिया कि ये बन्धन नहीं हैं, बल्कि तुम्हारे सूक्ष्म शरीरमें अन्तःकरणके संस्कार ही यथार्थ बन्धन हैं, जो अनेक जन्मसे साथ चले आ रहे हैं। संसार तुम्हारे भीतर ही है, तुम किसी भी एकान्त स्थान वा पर्वतकन्दरामें क्यों न चले जाओ, पर ये संस्कार साथ ही रहेंगे; जब साधक भलीभाँति यह अनुभव कर संसारका मूलोत्पाटन करना चाहता है तब सत्यप्रतिष्ठा-के फल और सद्गुरुकृपासे सोती हुई प्राणशक्ति जाग्रत् होकर आगामी कर्मोंके बीजरूप मधुकैटभका प्रथम निधन करती है। विष्णुकर्णमलोद्भूतौ मधुकैटभौ।

साधनक्षेत्रमें प्राणका नाम है 'विष्णु'। विष्णुका और एक विशेषण है प्रभु, अर्थात् स्वाधीन, जो स्वतन्त्ररूपसे इच्छाशक्ति चला सके। जब जगत् नहीं रहता तब जगद्-व्यापी प्राण 'शेषमास्तीर्य' अर्थात् भविष्य जगत्‌के बीजों-को शय्यारूप कल्पितकर 'अधःकृत' अपनेमें लीनकर योगनिद्रा लेते हैं। 'योग' का अर्थ है परमात्ममिलनभाव। उस समय जगद्भाव सुप्त रहनेके कारण व्यवहारमें वह निद्रातुल्य है, योग सिद्ध होनेपर जगद्भावमें सुप्तभाव होगा ही, इस दशामें विष्णुकी फिर स्वतन्त्रता नहीं रहती, योग-निद्रास्वरूपिणी मातृसत्ता विद्यमान रहती है।

विष्णुकर्णका अर्थ है व्यापक चिदाकाश (विष्णु—व्यापक, आकाश शब्दगुणात्मक है, शब्द कानसे ही सुनायी देता है), मलका अर्थ है आवरक—आवरण करनेवाला, जो निर्मल शुभ्र चिदाकाशको आवरण करे वह मधुकैटभ है। मधुका अर्थ है आनन्द, कैटभका अर्थ है बहुत्व!

कीटवद् भाति इति कीटभः, तस्य भाव इति कैटभः।

छोटे-छोटे कीड़ोंके समूहकी तरह सञ्चित कर्मबीज एक साथ अनेक भावोंको दरसाते हैं, अतएव अनेकताका

बीज ही कैटभ हैं। जब मधुकैटभ मारे गये तब मानो संसारमहामहीरुहकी एक जड कट गयी, परन्तु अभी दो जड़ें बड़ी दृढ़तासे जमी हुई हैं, वे सहजमें नहीं उखड़तीं। सञ्चित कर्म जो तुमने बहुत्व चाहा था वह तो जमा है, चित्तक्षेत्रमें उनका कोष भरा हुआ है, उनका नाश हुए बिना—महिषासुर-वध हुए बिना—भूमासुखकी प्राप्तिकी आशा नहीं। परन्तु भय नहीं, मैं तुम्हारी 'माँ' हूँ, मैंने गुरुरूपसे प्रकाश किया है, मैं स्वयं खड्गपाणि होकर समराङ्गणमें अवतीर्ण हो तुम्हारे सब सञ्चित संस्कार विलय कर दूँगी, तुम केवल मेरी गोदमें बैठे तमाशा—लीला देखते रहो। जब तुमने भयके कारण आर्त होकर मुझे 'माँ' कहकर पुकारा है, जब तुम मेरे महाप्राणमें प्राण मिलाकर व्याकुलभावसे देख रहे हो, तब निर्भय रहो, मैं तुम्हारे सब बन्धन काटकर अपने अङ्कमें मिला लूँगी। तुम्हें कुछ भी नहीं करना होगा, तुम सुख-दुःखमें निर्विकार आनन्दमय नग्न सरल शिशुकी भाँति मेरी स्नेहमय गोदमें द्रष्टारूपसे अवस्थान करो।

जीव अनेक जन्ममें अनेक प्रकारके वैध कर्मोंके अनुष्ठान, योग, तपस्या या भक्ति-ज्ञानके अनुशीलनसे परमात्म-विषयक संस्कार सञ्चित करता है, वे ही देवता हैं। अर्थात् मन-बुद्धि-इन्द्रियोंकी जो परमात्ममुखी गति या मिलन-प्रयास है उसीका नाम देवशक्ति है और विषयाभिमुखी लालसा ही असुर है अथवा गीतोक्त दैवासुर-सम्पत्तिको देवासुर समझिये। यह देवासुर-संग्राम जीव-देहमें सदा ही चला करता है। वह सूक्ष्म और कारणमें और स्थूल संग्राम कथा-वार्तामें सुना ही होगा। तीनों ही सत्य हैं।

अस्तु, रजोगुण महिषासुर है, 'क्रोधश्च महिषं दद्यात्' यहाँपर क्रोधरूप महिषको, देवीके प्रति, बलि देना कहा है, परन्तु—

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।

क्रोध रजोगुणसे ही उत्पन्न है। कामना और वासनाएँ रजोगुणके ही स्थूल विकासमात्र हैं। महिषासुर इनका अधिपति है। रजोगुणके अन्तर्मुखी विकाससमूह देवता हैं। इनके अधिपति (जो नव द्वारवाले देहरूप पुरको ध्वंसकर अर्थात् देहात्मबोध विलयकर देहत्रयातीत, अवस्थात्रयातीत, गुणत्रयातीत, परमात्मसत्ता, मातृअङ्कमें मिलनेका प्रयास है वही) पुरन्दर हैं। अभय, सत्त्वसंशुद्धि, दान, दम, तितिक्षा आदि देवभाव इनके आज्ञानुवर्ती हैं।

एक तरफ भोगकी लालसा-वासना, दूसरी ओर मोक्षका आकर्षण। यह संग्राम परमाणुमात्रमें हर समय चला करता है। परन्तु जीव जब मनुष्य-शरीरमें पहुँचता है तब आत्मबोध होनेपर विज्ञानमय कोषमें साधकोंके अनुभवमें आता है, तभी उसका मनुष्य-जीवन सफल होता है। साधक! देखते हो, तुम्हारे सञ्चित संस्कार आसुरी शक्ति-बलसे तुम्हें पराजित करते हैं (अपवर्गमें पहुँचनेकी तुम्हारी राहको रोकते हैं)। जब ऐसा विचार करनेमें कई जन्ममें सौ वर्ष पूरे हो जायँगे तब यह संग्राम अपने आप समाप्त हो जायगा—'पूर्णमब्दशतं पुरा।' हमारा वर्तमान जीवन यथार्थ जीवन कहने योग्य नहीं है। कारण कि जीवन वह है जो गति-शक्तिवाला हो, जिसमें हम उन्नति करें, देवासुर-संग्राम अनुभव करते हुए जिसकी समाप्ति हो। जिसने मनुष्य-जीवन-व्यापी देवासुर-संग्राम, रासलीला या रामलीलाका अन्तरमें अनुभव नहीं किया, उसका जीवन व्यर्थ गया!

'वृथा गतं तस्य नरस्य जीवितम्!'
'यत्रैव जायते तत्रैव म्रियते!'

इस साधन-समरमें पहले देवताओंकी हार हुई, देव-शक्ति और असुरशक्ति दोनों ही मनके भाव हैं। नाभि या मणिपूरचक्रसे नीचे असुरोंका क्षेत्र है और इससे ऊपर देव-क्षेत्र है। नाभि-कमलसे ब्रह्माकी उत्पत्ति है, मनका जो अंश परमात्माभिमुखी हुआ है वह पद्मयोनि है, उसे आगेकर देवता (इन्द्रियाधिष्ठित चैतन्य) विष्णु और शिवके शरणापन्न हुए। विष्णु प्राणशक्ति हैं, इनका स्थान हृदयपद्म है। शिव ज्ञानशक्ति हैं, इनका स्थान ललाट या आज्ञाचक्र है। [सद्गुरु हृदय-कमलसे साधन आरम्भ कराते हैं अर्थात् पहले विष्णुकी आराधना कराकर धीरे-धीरे ललाट-कमलतक पहुँचाते हैं, जीवका निवास साधनसे पूर्व मूलाधार या पृथ्वी-चक्रमें होता है, इसके ऊपर स्वाधिष्ठान (जलचक्र), फिर मणिपूर (अग्निचक्र), इन तीनके ऊपर हृदय-कमलतक बड़ी ऊँची सीढ़ियाँ हैं, समर्थ गुरु शिशु-साधकको गोदीमें ले अपने हाथसे चौथी सीढ़ीपर बिठा देते हैं। इससे ऊपरकी सीढ़ियाँ कम ऊँची और चौड़ी हैं। इस कारण उनपरसे फिसलनेका डर नहीं होता, तो भी सद्गुरु अपने चतुर्भुजरूपसे साथ या देखते रहते हैं। संतोंकी दिव्य दृष्टि पहाड़में भी नहीं रुक सकती। वह

एक्स-रेजसे अनेक गुण तीव्र होती है । रेज रक्तमांसके पारतक ही दिखा सकता है, हड्डीके अन्दर उसकी गति नहीं]

मन (ब्रह्मा) ने यह समझ लिया कि प्राण और ज्ञानकी सत्ता बिना मेरी सत्ता है ही नहीं, यही शरणागति है। जीव जबतक अहंताको जोरसे पकड़े रहता है तबतक उसका अभिमानसे उठा हुआ सिर किसी प्रकार झुकना नहीं चाहता और न तबतक शरणागतभाव आता है। शरणागत हुए या आत्मनिवेदन किये बिना साधनका आरम्भ और आगे बढ़ना हो नहीं सकता ।

इन्द्रियोंकी सहायतासे जो ज्ञान होता है उसकी पहुँच बुद्धितक है । इससे आगे वैषयिक प्रकाश नहीं । इसी कारण बौद्ध-ज्ञानको लयका देवता कहा जाता है ।

मन (ब्रह्मा) ने, आजतक जो-जो वृत्तियाँ उदय होती रहीं उन सबको, बुद्धिके प्रकाशसे प्रकाशित कर प्राणको भेंट किया, परन्तु आज मन ही उसे असुरोंका अत्याचार बतला रहा है । इधर मधुकैटभवध (ब्रह्म-ग्रन्थि-भेद) के समयसे प्राण (विष्णु) की भी निद्रा भङ्ग हो गयी है, ज्ञान-शक्ति भी विज्ञानमय गुरुरूपसे प्रकाश कर रही है। जीव ! अब तुम भी इधर-उधर भटकना छोड़कर अपने अन्तःस्थित ज्ञानमय गुरु-चरणकी शरण लो। वे साक्षात् हरि हैं।

तृणादपि सुनीचेन तरोरिव सहिष्णुना ।
अमानिना मानदेन कीर्तनीयः सदा हरिः ॥

ऐसे बनकर, रोते हुए कहो, प्राणमय गुरो ! इन असुरोंकी पीड़ासे बचाइये । ये मुझे आपके समीपतक नहीं पहुँचने देते। दयाकर ! इन सञ्चित कर्मोंके विपरीत आकर्षणसे रक्षा कीजिये । आप ही मेरे—

गतिर्भर्ता प्रभुः साक्षी निवासः शरणं सुहृत् ।

—सब कुछ हैं । मेरी जड़ता दूर कीजिये ! (जड़ता रहना ही असुरोंका अत्याचार है ।)

देखो जीव ! चैतन्य ही तुम्हारा स्वरूप है, तुम्हारी इन्द्रियाँ चैतन्यके ही प्रवाहमात्र हैं, जहाँ चैतन्य है वहीं अमृत है, किन्तु तुम असुरोंद्वारा ऐसे हृतसर्वस्व हो रहे हो कि अमृतके रहते हुए भी आनन्दामृतकी एक बूँदको तरसते हो, इस असुरके अत्याचारका अनुभव तो करो ! 'यो वै भूमा तत् सुखम् , नाल्पे सुखमस्ति' । सुख ही स्वर्ग है (सु+अर्ज+घञ्) । अपने प्राणको ब्रह्म—आत्मा 'माँ' समझकर आदर करो, प्रत्येक पदार्थको प्राणरूप अनुभव करो, तब तुम्हारे सब अभावोंका रोना सदाके लिये बन्द हो जायगा, 'माँ' राजराजेश्वरीमूर्तिसे हृदयमें प्रकाशित होगी । अपने अभीष्ट देवताके दर्शन पाकर तुम धन्य हो सकोगे । तुम्हारी 'विष्णुग्रन्थि' खुल जायगी । इस प्राणको 'माँ' समझ लेनेसे फिर प्राणका पता नहीं पाया जाता । तुमने तो अपने नवद्वार बन्द कर रक्खे हैं, माँको प्राण-भिक्षा देना नहीं चाहते । इसीसे तो 'माँ' ने गोपालमूर्तिसे वृन्दावनमें अवतीर्ण होकर माखन (प्राण) चोरी की थी । वह वृन्दावन क्या है ? बुद्धिक्षेत्र ही वृन्दावन है, इसी स्थानमें जीवात्मा-परमात्माका मिलन होता है, इसमें रामलीला होती है, यही जीवन्मुक्तका आनन्दनिकेतन है । रसरूप आत्मा, इन्द्रियशक्तिरूपिणी गोपियोंसे परिवेष्टित आराधिता जीवप्रकृति राधाके साथ रसिकशिरोमणि 'आत्मारामोऽप्यरीरमत्' श्रीकृष्ण आत्माराम होकर भी रमण करते हैं । शैवोंकी भाषामें यही कैलास है । यहींपर विज्ञानमय महेश्वर, माहेश्वरी परा प्रकृतिके साथ विहार करते हैं । यहींपर 'सर्वमापोमयं जगत्' जडभावका अभाव है, केवल 'चिन्मय' है । यहींपर विषयसंस्पर्शजन्य आनन्द और बहुत्वका अन्त होता है । एक सन्तका गान यहाँ याद आ गया—

हमारे बृंदावन उर और ।
माया काल तहाँ नहिं व्यापे, जहाँ रसिक सिरमौर ॥
छूट जायँ सब असत बासना मनकी दौरादौर ।
गोबिंद रसिक लखायौ श्रीगुरु अमल अलौकिक ठौर ॥

साधक ! तुम अपने प्राणको जबतक विश्वप्राणरूपसे न समझ सकोगे, तबतक विष्णुग्रन्थिभेद न होगा । तुम्हारे जीवभावीय संस्कार हैं, वे प्राणमें अवस्थित हैं, उन्हें तुमने सङ्कीर्ण कर रक्खा है । इसीसे तुम्हारी विष्णु (प्राण)ग्रन्थि खुलती नहीं । परमेश्वरी माँको—आत्माके मुखपर जीवत्वकी स्याही लगा, कङ्गालिनी बनाकर देहरूप जीर्ण कुटीरमें छिपा रक्खा है, उससे अपने अभाव अभियोगोंका प्रतीकार होता हुआ न देखकर व्यङ्ग वचन कहते हो, हम तुच्छ हैं, दीन हैं, दरिद्र हैं, परन्तु क्या कभी तुमने उस माँकी सूरतपर भी निगाह डाली है ? वह सर्वेश्वरी होकर भी तुम्हारे अभावोंको पूर्ण करते-करते दरिद्रा हो गयी, परन्तु तुम्हारे अभाव दूर न हुए, दिन-दिन बढ़ते ही जा रहे हैं, वह जार-जार रोती हुई, कष्ट सहती हुई तुम्हारा मुँह ताकती है, फिर अपनी दशा विचारकर आकुल प्राणसे

जो व्यथा सहती है उसका विचार करनेसे वज्रहृदय भी टुकड़े-टुकड़े हुआ जाता होगा कि राजराजेश्वरीकी सन्तानकी यह दुर्दशा !

जीवकी उच्छृङ्खल कामनाएँ पूर्ण करते करते माँ ! आज तुम भिखारिणी हो रही हो, तुमने अपना सर्वस्व दे डाला है, परन्तु हम ऐसे कुपुत्र हैं कि तुम्हारी इस दशाका उलटा तिरस्कार करते हैं, हम कब मनुष्य होंगे ? कब अपनेको माँकी संतान समझ सकेंगे ? क्षमा करो माँ, हम अकृतज्ञ, अधम, शिशु पुत्रोंका यह अज्ञानकृत अपराध क्षमा करो—

कुपुत्रो जायेत क्वचिदपि कुमाता न भवति ।

अब हम लज्जाके मारे कुछ कहने-विचारनेयोग्य नहीं हैं, इस असुरसे बचाओ ।

सुनो जीव ! तुम्हारी यह कल्पित भाव-दीनता देखकर माँ तुम्हें आशीर्वाद, नहीं नहीं, वर देनेको तैयार हुई हैं, उसे ग्रहण करो, तुम्हारे सब अभाव दूर होंगे ।

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥

(गीता ६ । २२)

विक्षेप आवरणादि असुरवृत्तियाँ प्राणप्रतिष्ठा होनेपर प्राणमय हो गयीं, भेदज्ञान दूर हो गया, सञ्चित संस्कार दग्धबीजवत् हो गये, प्राणमय ग्रन्थि खुल गयी, अब सञ्चित संस्कारोंका फल भोगे बिना ही जीव माँकी गोदमें आरोहण कर सकेंगे, विष्णुग्रन्थिभेदका यही विशेष फल है । अब समझमें आ गया कि 'माँ-गुरु' के प्राण ही हमारे प्राणरूपसे प्रकाशित हैं । विषयमात्र ही मानो प्राणकी मूर्ति हैं, अब यह देख पाया है । अब विषयोंपर जो ममता, अनुराग या विद्वेष था, वह भी दूर हो गया । तुम प्राण या चैतन्यपर प्रतिष्ठित हुए हो । संसारवृक्षकी दूसरी जड भी कट गयी । रजोगुणरूप महिषासुरका वध हुआ, सञ्चित कर्म दग्ध हो गये । परन्तु सबसे मजबूत प्रारब्धभोगरूप मोटी जड अभी शेष रही है, यह रुद्रग्रन्थिभेद होनेपर माँ—समर्थ गुरुकी कृपासे एक ही शरीरसे अनेक जन्मोंका फल भोग कराकर स्वयं काट देगी ।

रुद्रग्रन्थिभेद—शुम्भवध या आनन्दप्रतिष्ठा

यान्तु सर्वे अमृतस्वरूपं
गच्छन्तु सर्वे अमृतं निधानम् ।

अब हम रुद्रग्रन्थिके समीप होते हैं, यद्यपि 'प्रारब्ध-कर्मणां भोगादेव क्षयः' श्रुतिमें कहा है, तथापि भगवान् श्रीकृष्णजीका उपदेश लक्ष्य भेदकर और भी आगे बढ़ता है—'ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात् कुरुते' । प्रारब्ध जीव-रूप वृक्षका अन्तिम बन्धन है । माँकी कृपासे यह कटते ही अज्ञान-अन्धकार बिल्कुल दूर हो जायगा, जीवका जो यथार्थ स्वरूप है वह प्रकाशित होने लगेगा । सुरथ ! तुम आत्मसमर्पणयोगकी सहायतासे मुक्तिसागरमें कूद पड़े हो, दो लहरें तुम्हारे ऊपर होकर निकल गयीं । स्थूल और सूक्ष्म शरीरपर जो अभिमान था वह दूर हो गया । अब इस समरके लिये कुछ अस्त्र आवश्यक हैं, उन्हें दृढतापूर्वक काममें लाना होगा—(१) 'जीवो ब्रह्मैव नापरः' इसपर दृढ विश्वास प्रथम अस्त्र है । (२) बुद्धितत्त्वमें अवस्थानकर स्वयंप्रकाशित चितिशक्तिकी ओर बार-बार लक्ष्य करनेका अभ्यास, यह दूसरा अस्त्र है । (३) युक्तिकी सहायतासे दृढ करना कि इन दृश्य पदार्थोंमें व्यावहारिक सत्ता है, पारमार्थिक सत्ता नहीं, यह तीसरा अस्त्र है । (४) शास्त्रीय प्रमाणोंकी सहायतासे 'तत्त्वमसि' 'एकमेवा-द्वितीयम्' 'नेह नानास्ति किञ्चन' इत्यादिकी सहायतासे अद्वयस्वरूप परिग्रह करनेका प्रयास करना, यह चौथा अस्त्र है । (५) माँकी विशिष्ट कृपा पानेके लिये कातर प्रार्थना आदिसे अन्ततक कृपा रखनेकी प्रार्थना करना । कृपा ही शरणागतभावका अवश्यम्भावी फल है । आत्मप्राप्तिके पक्षमें आत्मकृपा ही प्रधान अवलम्बन है, कृपा प्राप्त होनेसे सब अनायास प्राप्त हो जाता है । ये व्युत्क्रमसे फल देते हैं । सबसे पहले माँकी कृपाका अनुभव होता है, फिर विश्वास दृढ होता है, फिर शास्त्रवाक्यका अर्थ प्रतीत होता है, फिर युक्ति या विचारकी सामर्थ्य उत्पन्न होती है । अन्तमें अनुभूतिको लक्ष्यकर अभिन्नस्वरूपमें प्रतिष्ठित होनेकी योग्यता होती है ।

यह योग्यता होते ही तीसरी लहर कारणशरीरका अभिमान भी दूर हो जायगा और तुम आनन्दमें प्रतिष्ठ होओगे, रुद्रग्रन्थिभेद हो जायगा । आओ साधक ! आओ जीव ! एक स्वरसे माँको प्रणामकर आगे बढ़ें और जिसने इस दुर्जय असुरकी पीड़ासे परित्राणकर अपने स्नेहमय वक्षपर रखकर आनन्दमय मन्दिरमें पहुँचाया है, उसके चरणोंपर प्रणत हों । प्रणाम करनेके सिवा और हम क्या सेवा-पूजा कर सकते हैं ? हमारा है क्या, सब कुछ उसीका

रूप है। अपना आत्माभिमान-बोध माँके चरणोंमें देना ही प्रणाम है। जिसका प्रणाम जितना सत्य, सरलतामय और निष्कपट है वह उतना ही शीघ्र और सहजमें अपना अभीष्ट प्राप्त कर शान्तचित्त होता है।

आनन्दमय सन्तान! तुम सत्यके आनन्दमय आह्वानसे प्रबुद्ध हुए हो, प्राणके अमृतमय स्पर्शसे शरीरमें रोमाञ्च हुआ है, अब मेरी आनन्दमय सत्ताको प्रत्यक्ष करो, देखो, मैं आनन्दमय, मधुमय, अमृत, अभय और नित्यमुक्त हूँ। निरवच्छिन्न आनन्द ही मेरा स्वरूप है। श्रुति कहती है, 'आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्न बिभेति कुतश्चन,' 'सत्यं ज्ञानमानन्दं ब्रह्म'। यद्यपि आनन्दका थोड़ा-बहुत अनुभव प्राणिमात्रको है, जगत्‌में काम्य वस्तु प्राप्त होनेपर कुछ आनन्दभाव सबके हृदयमें उत्पन्न हो जाता है, तथापि वह विषयेन्द्रियसंयोगजन्य आनन्द है। यदि कदाचित् तुम्हें समर्थ गुरु कृपा कर एक ऐसी अवस्थामें ले जायँ कि जहाँ किसी प्रकारका विषयसंस्पर्श नहीं, कुछ चिन्ता नहीं, कुछ भावना नहीं, त्याग नहीं, ग्रहण नहीं, दर्शन-श्रवणादि व्यापार नहीं बल्कि केवल आनन्द-ही-आनन्द है तो उस अवस्थाको ही 'माँ—आत्मा' का स्वरूप समझ लो। और धीरभावसे आगे बढ़ो। आनन्द एक प्रकारका भाव या ज्ञान है। उसमें सजातीय, विजातीय और स्वगतभेद नहीं है, अङ्गाङ्गीभाव, भोक्तृभोग्यादिभाव भी नहीं है, वह केवल विशुद्ध आनन्द है। इसीको श्रुतिने 'एकमेवाद्वितीयम्' कहा है। इस आनन्दका ही दूसरा नाम रस या प्रेम है। यहाँ प्रेम-प्रेमी और प्रिय तथा रसिक, रस और रस्य, ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेयकी कुछ विभिन्नता नहीं है। केवल प्रेमरस है। इस भाषामें क्या कहें, कैसे समझावें, यह तो भाषासे बाहर है। परन्तु समझने-समझानेकी चेष्टा सदासे चली आयी है और चलेगी। अतएव पूज्य आत्मदेवका स्मरणकर यथाशक्ति लिखनेका साहस करते हैं, पाठकगण! क्षमा करें। श्रुतिने उसे—

'यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह'
'अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययम्' 'अस्थूलमनण्वह्रस्वम्'

इत्यादि नेति नेति मुखसे 'माँ—आत्मा' का निर्गुण रूप समझानेकी बहुत चेष्टा की है।

इस निर्गुण निरञ्जन स्वरूपके ऊपर आत्मा (माँ) का दो प्रकारका महत्त्व प्रकाशित होता है—एक ईश्वरत्व, दूसरा जीवत्व। आनन्दसे ही इन भूतोंकी उत्पत्ति है, आनन्दमें ही उनका अवस्थान और आनन्द ही प्रलय-स्थान है। निर्गुणका अर्थ है अभिन्न गुण। ब्रह्मकी यह विशेषता है कि इसे जो जैसा कहे वह ठीक वैसा ही है। क्योंकि प्रकाश-अन्धकार, ज्ञान-अज्ञान, विद्या-अविद्या, सगुण-निर्गुण, सुख-दुःख इत्यादि परस्पर अत्यन्त विरुद्ध धर्म भी तो एक साथ ब्रह्ममें ही मौजूद हैं तो भी उसके निरञ्जन स्वरूपमें कुछ व्याघात नहीं होता। केवल आनन्द-स्वरूप ब्रह्म अपना निरञ्जन स्वरूप सर्वथा अखण्ड रखते हुए भी एक साथ ईश्वर और जीवरूपसे प्रकट हो सकता है। यही ब्रह्मका ब्रह्मत्व है। वह सत्, चित् और आनन्द है, यही प्रथम स्पन्दनमें सत् या सत्त्वगुण, द्वितीय स्पन्दनमें चित् या रजोगुण—आनन्दकी अनुभवशक्ति और तृतीय स्पन्दनमें आनन्द या तमोगुण अनुभाव्य—भोग्यभाव प्रकाशित होता है। उसका नाम 'आत्मा' 'माँ' कुछ भी रख लीजिये। यह ज्ञानस्वरूप परमात्मा परम प्रेमास्पद है, जिसकी प्रीति साधनके लिये जीवत्वका बन्धन अनादि-कालसे लादे आ रहे हैं, जिसकी रक्षाके लिये 'आत्मार्थे पृथिवीं त्यजेत्' सब पृथिवी त्यागना कहा है। पृथिवी मूलाधार कमल है, इसको त्यागकर उन्नत हुए बिना आत्म-राज्यमें पहुँच नहीं हो सकती। वह आत्मा कितना घन-आनन्दस्वरूप है, क्या मुखसे उसका वर्णन किया जा सकता है?

तात्पर्य यह है कि हजार बार सगुण होनेपर भी उसकी निर्गुणतामें कुछ विकार नहीं होता, जैसे हजार आभूषण नाना प्रकारके बना लेनेपर भी सुवर्णका सुवर्णत्व नष्ट नहीं होता। ब्रह्ममें गुणातीत और गुणमय ये दोनों भाव साथ ही विद्यमान हैं। जब आनन्दमय आत्मा आप अपनेको बहुधा विभाजित कर भोग करता है तब वह ईश्वर है और जब उस समष्टि ईश्वरानन्दको व्यष्टिरूपसे भोगता है तब वही जीव है। जैसे समुद्रका जल, जलकी लहरें और जलकी बूँदें इनमें कुछ भेद नहीं है, इसी प्रकार केवलानन्दमयी, सर्वकारिणी, ईश्वरानन्दमयी और फिर सर्वरूपिणी जीवानन्दमयी 'माँ' है।

साधक! अब विचार कीजिये कि धीरे-धीरे आप कहाँ आ पहुँचे। अब आपकी देहका प्रत्येक परमाणु आनन्दके सिवा और कुछ भी नहीं है। आनन्द ही आपका निमित्त, आनन्द ही उपादान, आनन्द ही स्वरूप है।

आपके चारों ओर आनन्द-ही-आनन्द है। जड़ पत्थरतक सभी आपके पारिवारिक जन, आनन्दमय घन सत्ता हैं।

अजी, आप आनन्दसमुद्रमें मग्न हो, दिन-रात आनन्दकी सेवा करते हो और फिर भी नेत्रहीनकी भाँति खोजते हो कि 'आनन्द कहाँ है?' एक बार माँकी ओर देखो तो सही, फिर आपको कहीं भी आनन्दका अभाव न रहेगा। यह संसार आनन्दमय भासने लगेगा और आपकी जगद्भोगकी वासनाएँ बिल्कुल अन्तर्हित हो जायँगी।

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः॥

इस प्रकार विष्णुमाया, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा, क्षान्ति, जाति, लज्जा, शान्ति, श्रद्धा, कान्ति, लक्ष्मी, वृत्ति, स्मृति, दया, तुष्टि, मातृ और भ्रान्ति आदि सब आत्मा—माँके ही रूप तो हैं, सबको प्रणाम। जब इतना दृढ़ विश्वास हो जाता है, तब साधक नृपनन्दन कहलानेका अधिकारी होता है।

ऋषिरुवाच—

एवं स्तवादियुक्तानां देवानां तत्र पार्वती।
स्नातुमभ्याययौ तोये जाह्नव्या नृपनन्दन॥३७॥

यहाँ साधकका चित्त आर्द्र होकर प्रेमाश्रु निकलने लगते हैं, यही गङ्गाजल है, इसमें स्नान करनेको 'माँ' आती है। सन्तानके परमपवित्र प्रेमाश्रु बिना 'उमा' का स्नान-अभिषेक नहीं होता। त्रितापसन्तापसन्तप्त सन्तानके आकुल आर्तनादसे विक्षोभित मातृवक्षको शीतल-शान्त करनेके लिये निष्कपट प्रेमाश्रुओंकी ही आवश्यकता है। अर्थात् साधक देखते हैं कि यह परिदृश्यमान विश्व केवल जड़ पदार्थ नहीं है, आनन्दमयी माँकी मूर्ति है—

सोऽब्रवीत् तान् सुरान् सुभ्रूर्भवद्भिः स्तूयतेऽत्र का।

सरल अबोध बालिकाकी भाँति 'उमा' शिवा सन्तानको व्याकुल देख पूछती है, अरे! क्या हुआ? तुम किसकी स्तुति करते हो? यहाँ अस्मितारूप शुम्भ दैत्यका निधन होगा। अन्नमयादि पञ्चकोशोंसे प्रकट होनेके कारण 'कौशीतकी' नाम पड़ा है—

कौशीतकीति समस्तेषु ततो लोकेषु गीयते।

एक बार अद्वयतत्त्वका साक्षात्कार प्राप्त हो जानेपर साधककी भेदभ्रान्ति, बन्धनभय, मृत्युभय दूर होकर अभय हो जाता है। उसके बाद जबतक स्थूल देह रहती है, तबतक साधक प्रारब्ध संस्कार क्षय करता और अन्तमें कैवल्य मोक्ष प्राप्त करता है। प्रबल प्रारब्ध रहनेतक शुम्भ-बध या रुद्रग्रन्थिभेद (यथार्थ अद्वैततत्त्वप्रकाश) नहीं होता। यहाँतक तो साधकका ममता क्षय (निशुम्भ-बध) हुआ। जबतक साधक यथार्थ अहंके दर्शन नहीं कर सकता, तबतक उसका मिथ्या अहं दूर नहीं होता, 'मैं—माँ' के दर्शन होते ही ब्रह्मवित् पुरुष निरहङ्कार हो जाते हैं। सच्चे संतका लक्षण निरहङ्कार होना ही है।

अब अस्मिता (शुम्भ) और दुर्गा (प्रतिबिम्ब और बिम्ब) का दारुण युद्ध होता है। कारण, अस्मिताकी सत्तासे ही सब लोकोंकी सत्ता है, अस्मिता न रहे तो सर्व कहनेको कुछ रहता ही नहीं। असुर भी अस्मिताके ही भिन्न-भिन्न स्फुरणमात्र हैं।

साधक एक दिन गीताके अन्तमें श्रीसमर्थ गुरुकी अपूर्व वाणी 'मामेकं शरणं व्रज' सुनकर मुग्ध हुए थे, अपने 'मैं' को उनके चरणोंमें अर्पण किया था। इतने दिन बाद उसकी सार्थकता अनुभवमें आयी है, जब माँने आत्मसत्तामें मिला लिया है, अब कहो—

धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं सफलं जीवनं मम।
धन्योऽहं धन्योऽहं ब्रह्मानन्दं विभाति मे॥

शुम्भ देवीके शूलसे आहत और गतप्राण होकर पृथिवीपर गिर पड़ा। प्रबल प्रारब्धसंस्कार क्षीण होनेपर आत्मप्रकाश होता है। इसीको साधनकी भाषामें रुद्रग्रन्थिभेद कहते हैं। इस जगत्, देह आदिकी प्रतीति ही रुद्रग्रन्थि है। जगत्की सत्ता त्रिकालमें नहीं है, एक अद्वितीय आत्मा नित्य विराजमान है, आत्मा नित्य शुद्ध निरञ्जन है। उसपर जो अत्यन्त अनुराग है वही अहैतुकी भक्ति है।

अस्मिता नष्ट होनेपर सर्वत्र प्रसन्नता दीख पड़ती है, आत्मप्राप्तिके बाद साधकके शब्द मधुर उच्चारित होते हैं, कण्ठमें आकर्षणभाव आ जाता है। रोग-शोकमें भी यह स्वरूपानन्द विच्युत नहीं होता। यह आनन्द ही सांख्यका पुरुष, वेदान्तका ब्रह्म, उपनिषद्की आत्मा, गीताका श्रीकृष्ण, देवीमाहात्म्यकी चण्डिका और साधककी 'माँ—उमा' है। एक बार कहिये।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तस्वभाववान्।

'तथा चात्मवित् संसारं तीर्त्वा ब्रह्मानन्दमिहैव प्राप्नोति ।'

तनुं त्यजतु काश्यां वा श्वपचस्य गृहेऽथवा ।
ज्ञानसम्प्राप्तिसमये मुक्तोऽसौ विगताशयः ॥
खलाः काले काले निशि निशितमोहैकमिहिका
गता लोके लोके विषयशतचौराः सुचतुराः ।
प्रवृत्ताः प्रोद्युक्ता दिशि दिशि विवेकैकहरणे
रणे शक्तास्तेषां क इव विदुषः प्रोज्झ्य सुभटाः ॥

उपसंहार

वत्स सुरथ ! तुमने और समाधि वैश्यने कहा था कि हम ज्ञानी हैं, जानते हैं, तो भी यह मोह हमें क्यों होता है ? इस मोहके छूटनेका उपाय जो गीतामें कहा वही यहाँ भी कहते हैं —

तामुपैहि महाराज शरणं परमेश्वरीम् ।
आराधिता सैव नृणां भोगस्वर्गापवर्गदा ॥

माँकी आराधना करनेसे पहले वह ब्रह्मग्रन्थिभेद करेगी, उससे विषयासक्ति दूर होगी, तब पार्थिव भोग अपने-आप आकर उपस्थित होंगे, यही माँका प्रथम दान है । दूसरी मूर्तिसे विष्णुग्रन्थिभेद करेगी, उसके फलसे विश्वमय प्रियतम प्राणसत्ताके दर्शन कर तुम स्वर्ग-सुख-भोगके अधिकारी होगे और तीसरी मूर्तिसे वह रुद्रग्रन्थि भेदकर तुम्हें विशुद्धबोधस्वरूप (आत्मज्ञान) में उपनीत करेगी, तब तुम मोक्ष प्राप्त करोगे ।

तीन स्थानों (मनोमय, प्राणमय और विज्ञानमय क्षेत्र)में उपासना करनेसे प्रसन्न होकर जगद्धात्री माँके चण्डिका-रूपसे आविर्भूत होनेपर साधकका तीनों ग्रन्थिभेद हो जाता है । सुरथ और समाधिकी उपासनाप्रणाली क्रमशः साधन-समरकी रीति अथवा योगकर्मका कौशल है ।

सुरथ जीवात्मा है, आत्म-राज्यसे विच्युत हुआ है, वह इन्द्रियवृत्तियोंपर आधिपत्य चाहता है जिससे विषयेन्द्रियद्वारा पीड़ित न हो, और समाधि वैश्य (आत्म-राज्यमें प्रवेश करनेवाले साधक) ने अहं-ममत्वरूप संसारासक्ति-विनाशक आत्मज्ञानके लिये प्रार्थना की है । माँके दर्शन होते ही मन बिना रोक-टोकके भोग चाहता है और प्राण आत्मामें तन्मय होना चाहते हैं, इस प्रकार साधकको भोग और मोक्ष दोनों ही प्राप्त होते हैं । माँने श्रीकृष्णरूपसे गीतामें कहा था—

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन ।
मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते ॥
(८ । १६)

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥
मामुपेत्य पुनर्जन्म दुःखालयमशाश्वतम् ।
नाप्नुवन्ति महात्मानः संसिद्धिं परमां गताः ॥
(८ । १४-१५)

'न स पुनरावर्तते'

इत्थं यदा यदा बाधा दानवोत्था भविष्यति ।
तदा तदावतीर्याहं करिष्याम्यरिसंक्षयम् ॥

इस प्रकार साधकोंकी सब बाधाएँ दूरकर माँ उन्हें अपनेमें लीन कर लेती हैं, तब सारा जगत् ब्रह्ममय दीखने लगता है—

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात् ॥

सांख्ययोग

(लेखक—स्व० महाराज साहब चतुरसिंहजी)

(मेवाड़ी भाषामें)

दीखे सो दीखो नहीं, अण देखो देखाण । राईमें पर्वत छिपै, उद्या अलख पिछाण ॥
रात पड्याँ उगे रवी, दने न दिखे भाण । अस्या रात दिन वे जठै, उद्या अलख पिछाण ॥
देखूँ देखूँ छोड़ने, देखूँ देखूँ ठाण । हूँ दीखूँ रो दीखणो, उद्या अलख पिछाण ॥
लेखण पै कागद लखे, अखर खुले असमान । उण आखर रे आलखे, उद्या अलख पिछाण ॥
कागद कोरो रे जस्यो, वी में वेद कुरान । वी में अक्षर एक नी, उद्या अलख पिछाण ॥
नारी नारीने जणे, पण नर सू अणजाण । जाण वियां पैली जणे, उद्या अलख पिछाण ॥
मुरदा मोजाँ घर करे, जिंदा जले मसाण । अस्या नगर रो नाथ है, उद्या अलख पिछाण ॥
सुलटी ने उलटी करे, उलटी सुलटी आण । उलटी सुलटी मौंय ने, उद्या अलख पिछाण ॥
सांख्य योग रो सार है, यो गीता रो ज्ञान । उपनिषदाँ रो अरथ है, उद्या अलख पिछाण ॥

प्रेषक—जगदीश

ब्रह्मचर्य और योग

(लेखक—ॐ 'श्रीविश्वात्मा')

योगका महत्त्व और उसकी कठिनाइयाँ

योग भारतवर्षकी बहुत ही प्राचीन सम्पत्ति है। यह भारतवर्षके गौरव एवं मानकी वस्तु है। इसका प्रभाव धर्म और सम्प्रदायमात्रपर पड़ा है। भारतीय शास्त्रोंमें योगपर बड़ी-बड़ी रोचक, मनोहर एवं विचित्र कथाएँ लिखी हुई हैं। योगके सम्बन्धमें यहाँ वृद्धोक्ति और किंवदन्तियोंकी भी कमी नहीं है। यौगिक तत्त्वोंपर भारतवर्षमें स्वतन्त्र ग्रन्थ भी बहुत लिखे गये हैं, जिनमें पातञ्जल योगदर्शन जैसा उत्तम दर्शन है जो भारतीय प्रधान छः दर्शन-शास्त्रोंमेंसे एक दर्शनशास्त्र है। दार्शनिक विचार कितने ऊँचे, पवित्र और रहस्यमय होते हैं इसको कोई भी बुद्धिमान् पुरुष मान सकता है। दार्शनिक तत्त्व होनेसे ही योगकी गहनता, महत्ता, दिव्यताका पता लग जाता है कि योग कितनी कठिन समस्याका नाम है। इस योगकी महान् सिद्धिके लिये हमारे पूर्वजोंने हजारों वर्षोंतक कितने ही प्रयत्न कितनी ही संख्याओंमें किये हैं जिसपर भी उनमेंसे कोई एक ही योगकी परम सिद्धिको प्राप्त कर सका है। इस विषयपर बातचीत करते हुए 'ॐ' से एक महात्माने कहा था कि 'गुब्बे' (एक प्रकारके सट्टे वा जुए) में तो सौ अङ्कोंमेंसे निन्नानवे अङ्क हारके एवं एक अङ्क जीतका होता है। परन्तु योगमें तो हजार अङ्कोंमेंसे नौ सौ निन्नानवे अङ्क हारके और एक अङ्क जीतका है। यद्यपि यह वाक्य व्यङ्ग शब्दोंमें योगपर कुछ आक्षेप-सा मालूम होता है परन्तु है यह बिल्कुल सत्य, जो गीता अ० ७ श्लो० ३ में बड़े ही सुघरे शब्दोंमें कहा गया है—

> **मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये।**
> **यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः॥**

'प्रयत्नशील हजारों पुरुषोंमेंसे कोई एक पुरुष ही योगकी सिद्धि (यथार्थ मार्ग) को प्राप्त किया करता है और उस यथार्थगामी हजारों सिद्धोंमेंसे कोई एक ही मेरे तत्त्वको जाना करता है।' इस श्लोकमें 'सिद्धये' और 'मां वेत्ति तत्त्वतः' शब्द योगके रहस्य और तत्त्वको बतला रहे हैं। प्रथम शब्द योगके कपाट खोलनेकी कुञ्जी है तो दूसरा शब्द योगकी गुप्त गुहामें रक्खे हुए दिव्य ईश्वर-रत्नको दिखानेवाला चक्षु है। 'सिद्धये' शब्दके आगे 'मां वेत्ति तत्त्वतः' आनेसे पता लगता है कि यहाँ योगके उसी मार्गका नाम सिद्धि कहा जाता है जिससे साधक ईश्वरके तत्त्वको भली प्रकारसे जान जाया करता है। असत्यसे दृष्टिको हटाकर सत्यपर जमा देना ही योगका सच्चा अर्थ है अर्थात् असद्विचारदृष्टिको हटाना ही योगकी यथार्थ सिद्धि और सत्यपर विचारदृष्टिको जमा देना ही भगवान्‌को तत्त्वसे जान लेना है। जो साधक इस अर्थको समझकर योगमें लगता है वही योगके तत्त्वको प्राप्त किया करता है, अन्य सब मार्गमें ही पड़े रह जाते हैं। जैसे कुछ साधक थोड़े दिन साधना करके अपनी व्यग्रता एवं चञ्चलताके कारण साधनको ही छोड़ दिया करते हैं तो दूसरे कुछ अपनी अनियमितताके कारण रोगी होकर जीवन बिताया करते हैं। कुछ हठी दुराग्रही रोगी हो जानेपर भी मनमाने साधनमें लगे रहा करते हैं। ऐसे दुराग्रही साधकोंकी चिकित्सा मृत्यु-मुखके सिवा कुछ भी नहीं होती। यदि कोई साधक इन सब कठिनाइयोंसे पार हो भी गया तो वह भौतिक सिद्धियोंके फेरमें पड़ जाया करता है। उपर्युक्त तीनों विघ्नोंसे सताये हुए असिद्ध साधकोंका साधनसञ्चय दूसरे जन्ममें काम आ जाया करता है; क्योंकि वे अपने विघ्नोंके लिये पश्चात्तापरूपी प्रायश्चित्त करते रहते हैं। परन्तु सिद्धियोंका खोया हुआ साधक तो अपना सर्वस्व खोकर ही यहाँसे प्रस्थान किया करता है। जहाँ तीनोंको अपने विघ्नोंके लिये पश्चात्ताप हुआ करता है वहाँ इसको अपनी सफल सिद्धियोंपर प्रसन्नता बढ़ती रहा करती है। यह अपना सर्वस्व लुटाकर भी बधाई बाँटनेवालेके सदृश है।

उपर्युक्त सब विघ्न-बाधाओं एवं पापोंसे बचकर साधना करनेवाले साधकका ही 'सिद्धये' शब्दसे निर्देश किया गया है—वही सिद्ध साधक मेरे तत्त्वोंको जाना करता है, यही भगवान्‌के उपर्युक्त वाक्यका अभिप्राय है। इस भगवान्‌को देखने, पकड़ने, पानेवाली सिद्धिको वही साधक प्राप्त कर सकता है जो 'संसार सत्य है' की भावनाको मिटाकर योगमें लगा करते हैं। जो संसारको सत्य मानकर

उसकी पुष्टि (भोगप्राप्ति) के लिये योगमें लगा करते हैं उन्हींको उपर्युक्त व्यग्रता, अनियमितता, दुराग्रह आदि दोष, विघ्न तथा सिद्धि आदि पाप सताया करते हैं। सच तो यह है कि भोगोंके लिये योगमें लगना रोग और मृत्युको पाना और भोगवासनाको भस्म करनेके लिये योगमें लगना भगवान्‌को पा जाना है। यही योगसाधनका मूल मन्त्र या सिद्धान्तबिन्दु है।

ब्रह्मचर्य

ॐ जिस योगकी महत्ता, दिव्यता, गहनता तथा कठिनता, कठोरता और क्रूरताको ऊपर कहा गया है, जिसके अनुसार चलकर साधक ईश्वरकी ज्योतिमें भी समा सकता है और मृत्युका कलेवा भी बन सकता है, उस योगको यदि आप साध्य बनाना चाहते हैं तो सर्वप्रथम आप ब्रह्मचर्यका पालन कीजिये। ब्रह्मचर्यके बिना योगकी सफलताका अङ्कुर वैसे ही नहीं उगा करता जैसे जलके बिना बीज। ब्रह्मचर्यके बिना योग वैसा ही है जैसे प्रकाशके बिना सूर्य और प्राणके बिना प्राणी। ब्रह्मचर्यकी निष्ठाके बिना योगको छूना अपनी मौतको आप बुलाना है। अतः योगके जिज्ञासुका ब्रह्मचारी होना उतना ही आवश्यक है जितना कि जीवनके इच्छुकको प्राणी (प्राणवाला) होना आवश्यक है। ब्रह्मचर्यव्रतसे युक्त साधकके प्राण स्वभावसे ही स्थिर रहा करते हैं। यही बात योगशास्त्रमें भी कही गयी है कि 'स्थिरे बिन्दौ स्थिरः प्राणः' वीर्यके स्थिर हो जानेसे ही प्राण भी स्थिर हो जाया करते हैं। इस सिद्धान्तके पोषक वाक्य योगशास्त्रमें सैकड़ों ही मिलते हैं। जैसे—

सिद्धे बिन्दौ महादेवि किं न सिध्यति भूतले।

हे पार्वति! बिन्दुके सिद्ध हो जानेपर ऐसी कौन-सी सिद्धि है जो साधकको प्राप्त न हो सके? पातञ्जलयोग-दर्शनमें भी कहा है 'ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः'। ब्रह्मचर्यकी निष्ठासे वीर्य 'बिन्दु' की स्थिरता, ऊर्ध्वगति-का लाभ प्राप्त होता है। हठयोगप्रदीपिकामें कहा है कि—

ऊर्ध्वरेता भवेद्यावत् तावत् कालभयं कुतः।

जबतक साधक बिन्दुको ऊर्ध्वगामी रखता है तबतक उसको काल-मृत्यु-प्राणक्षयका भय नहीं है। अथर्ववेदमें भी कहा है कि—

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत।

'ब्रह्मचर्यरूप तपसे देवोंने मृत्युको मार डाला।' शिव-संहितामें महादेव कहते हैं—

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।

बिन्दुका पतन ही मृत्यु और बिन्दुका धारण-स्थिरता ही जीवन है। आगे फिर कहा है कि, 'अहं बिन्दुः शिवो बिन्दुः' मैं बिन्दु हूँ, शिव ही बिन्दु है। आगे फिर पार्वतीसे कहते हैं कि, हे पार्वति! मैं बिन्दुजयसे ही शिव-पदको प्राप्त कर सका हूँ। इस बिन्दुके धारणसे ही तो ॐका ॐकार ईशत्वको प्राप्त हो गया है। उसके मस्तक-परसे बिन्दुको हटाकर देखिये कि वह फिर भी ॐ रहता है या नहीं। वह बिन्दु हटते ही ईशत्वसे च्युत हो जाता है। बिन्दुधारण ही उसको ईश्वत्वपद दिये हुए है। अस्तु, जब योगके जन्मदाता मुख्याचार्य शिवको शिवत्व ही बिन्दु धारणसे प्राप्त हुआ है, जब योगके प्रदाता ईश्वरके प्रथम नाम ॐके ओमत्वका कारण भी बिन्दु धारण ही है तो फिर साधारण ब्रह्मचर्यहीन पुरुष योगसिद्धि शिवत्वको प्राप्त हो सकेगा, यह बात असम्भवसे भी दुस्तर है। दुस्तर ही नहीं अपितु अपनी मौतको निमन्त्रण देना है। उपर्युक्त विवेचनसे आपको दो बातोंका पता लगेगा। एक, ब्रह्मचर्य बिना योगका साधन करना अपनेको रोग और मौतके मुखमें भेज देना है और दूसरे, मरनेवाले मिथ्यात्वसे छूटना शिवत्वको प्राप्त करना है। यही योग शब्दका सच्चा तत्त्वार्थ है। ॐके मतानुसार इस अर्थको लेकर योगसाधनमें लगनेवाला साधक ही योगमार्गकी कठिनाइयोंसे पार पहुँचा करता है।

आप ऊपर यह तो समझ ही चुके हैं कि ब्रह्मचर्य-से हीन साधक योगमार्गमें सफलता नहीं पा सकता है। ब्रह्मचर्य ही योग-सफलताकी कुञ्जी है। यही नहीं, अपितु ब्रह्मचर्य ही विश्वमात्रकी सफलताओंका बीज है। फिर वह सफलता चाहे भौतिक हो या आध्यात्मिक। यही कारण है कि हमारे पूर्वजोंने मनुष्य-निर्माणकी अवस्थाका नाम ही ब्रह्मचर्य रक्खा है। इस अवस्थाको पूर्णरूपसे निभानेवाला पुरुष सफलताका भण्डार ही हुआ करता है। इस तत्त्वका पता हमको ब्रह्मचर्य शब्दका अर्थ समझनेसे ही लग जाता है।

ब्रह्मचर्य शब्दका तत्त्वार्थ

ब्रह्मचर्यका शब्दार्थ समझना बहुत कठिन है। बहुत-से लोग ब्रह्मचर्यका अर्थ आजन्म कौंरा रहना या जटा-

जूट आदि भेष बनाकर फिरना मात्र ही मान लेते हैं। सचमुच ब्रह्मचर्यका इतना अर्थ लेना ब्रह्मचर्यकी हत्या करना है। ब्रह्मचर्यका सम्बन्ध न तो कुँवारपनसे है और न किसी वेष-भूषासे ही है। स्थूलार्थमें ब्रह्मचर्यका अर्थ वीर्य-निरोध या कामदमनसे ही है। परन्तु इतना समझनेसे भी ब्रह्मचर्यका अर्थ पूरा नहीं होता। ब्रह्मचर्यका पूरा अर्थ होता है वीर्यको रोकना, वेद-ज्ञानको पाना, सत्-चित्-आनन्द ब्रह्ममें समाना। वीर्य एक दिव्य तेजका नाम है। जैसे कि शतपथ ब्राह्मणमें कहा है, 'वीर्यं वै भर्गः' वीर्य ही तेज, आभा, प्रकाश है। इस वीर्यरूप ब्रह्मके दीपनसे ही ब्रह्म—वेदके तत्त्वज्ञानका दर्शन और वेदतत्त्वके ब्रह्म-दीपकसे सत्-चित्-आनन्द ब्रह्मका साक्षात्कार हुआ करता है। यह ब्रह्मत्रयसङ्गम ही ब्रह्मचर्यका पूरा तत्त्वार्थ है। इस ब्रह्म-त्रिवेणीका स्नाता पुरुष ही योगका सच्चा अधिकारी हुआ करता है।

ब्रह्मचर्यकी श्रेणी

हमारे शास्त्रोंमें वीर्यके बीजत्व, वीरत्व, ओजस्, बल, तेज, शुक्र, पवित्रता, रेत, रेतस्, कान्ति, बिन्दु, भर्गादि नाम कहे हैं और वीर्यको ही सृष्टिका उत्पादक, पालक, संहारक भी कहा है। परन्तु योगशास्त्रमें वीर्यको ब्रह्म-बिन्दु—ब्रह्मबीजनक कहा गया है। महादेवने योगशास्त्रमें कहा है कि 'अहं बिन्दु रजः शक्तिः' मैं (महादेव) बिन्दु वीर्य हूँ और रज शक्ति (पार्वती) है। योगशास्त्रमें कहा है कि साधकके नाभिस्थानमें रज और मस्तकके मध्य केन्द्रमें वीर्य बिन्दु रहा करता है। रजका सिन्दूर वर्ण और वीर्यका श्वेत वर्ण है। रजरूप पार्वतीको नाभिसे उठाकर मस्तकमें मिला देना ही योगसिद्धिका सफल रहस्य है। इस कथनमें बहुत बारीक वैज्ञानिक तत्त्व छिपा हुआ है। ब्रह्मचर्यका ब्रह्म शब्द भी वीर्य और ब्रह्मके अभेद्य सम्बन्धको बता रहा है। इस अभेद्य सम्बन्धको अभेद्य रखनेवाला साधक ही प्रथम श्रेणीका ब्रह्मचारी होता है। इस ब्रह्मचारीका अहंबिन्दु अपने स्वभावसिद्ध स्वरूप ब्रह्ममें ही स्थिर रहा करता है अर्थात् ऐसे ब्रह्मचारियोंको यह भी मालूम नहीं होता कि हमारे वीर्य तन्तुओंमें संसारसे सम्बन्ध रखनेवाला कोई वीर्यरूप पदार्थ है या नहीं। उसका ब्रह्मबिन्दु सब तरहके कम्पनोंसे रहित सदा स्थिर रहा करता है।

दूसरी श्रेणीके ब्रह्मचर्यवाले साधकके ब्रह्मबिन्दुमें कम्पन तो अवश्य उठा करता है परन्तु वह अपने कठोर संयम, बल और भीष्म-प्रतिज्ञाद्वारा ब्रह्मबिन्दुके उन कम्पनोंको ब्रह्मबिन्दुकी ओर ही ढकेल दिया करता है। यह भूमिका साधकके लिये बहुत ही कठिन कसौटीकी है।

तीसरी श्रेणीके ब्रह्मचर्यवाले ब्रह्मचारी (साधक)के ब्रह्म-बिन्दुमें जो सृजन-कम्पन उठा करते हैं, उन्हें वह ईश्वरका सृष्टि-सृजन-आदेश समझकर सन्तान-उत्पत्तिमें बदल दिया करता है। वह इस सृजनके ध्येयसे ही गृहकार्यमें प्रवृत्त हुआ करता है। वह ब्रह्मकी उस ब्रह्मबिन्दुमें होनेवाली 'एकोऽहं बहु स्याम्' की सांकेतिक सूक्ष्मान्तर दिव्य वाणीको सुना करता है जो उसको कहती है कि चल, तू भी मेरे बहुत होनेके कार्यमें सम्मिलित हो जा। ईश्वरीय आज्ञाका पालक और विषयासक्तिसे रहित होनेसे यह साधक भी ब्रह्मचारी ही होता है। ऐसे साधकोंके सृजन-कार्यमें ईश्वरीय सृजन-प्रेरणा ही कार्य करती है।

प्राकृतिक धक्केके सिवा साधकका उससे कुछ भी नहीं बनता-बिगड़ता। इस प्राकृतिक धक्केको पशु-पक्षी आदि अभीतक खूब अच्छी तरहसे समझते हैं। वे बारहों मास स्त्री-पुरुषकी भावनासे रहित होकर विचरा करते हैं, जब उनको यह ईश्वरीय प्राकृतिक संकेत मिलता है तभी वे स्त्री-पुरुषमें बदल जाया करते हैं। इस प्राकृतिक संकेत-का वैज्ञानिक बोध ही पशु-पक्षी आदिमें वन्ध्यात्वके अभावका कारण है, धन्य है इन पशु-पक्षी आदिको जो अभीतक उस सृजन-विज्ञान ऋतुकालके रहस्यको समझते हैं। जो साधक इस ईश्वरीय संकेतको पाकर अनासक्त भाव और निष्काम बुद्धिसे सावधान हुए शास्त्रानुकूल सृजन कार्य किया करते हैं वे ब्रह्मचारी ही नहीं अपितु ईश्वरके आज्ञापालक ही हुआ करते हैं। उनका यह कार्य वैसा ही हुआ करता है जैसा कि कोई पुरुष इधरसे वस्तु लेकर उधर दे दिया करता है। ऐसे साधकोंके कामको ही तो भगवान गीतामें अपना स्वरूप बताते हैं, जैसे कि 'प्रजनश्चास्मि कन्दर्पः' 'धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ।' (सृजनधर्मके अनुसार सन्तान बनानेवाला काम मैं ही हूँ)। उपर्युक्त तीनों ब्रह्मचारी ब्रह्मके उपासक हैं। प्रथम ब्रह्मलीन, ब्रह्मस्थिति, ब्रह्मरूप कहा जाता है। दूसरा योगी होता है, और तीसरा भगवानका परम प्रिय भक्त कहा जाता है। ईश्वर भारतमें ऐसे ब्रह्मचारियोंको जन्म दे जिससे कि योगको पुनर्जीवन मिल सके। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

नादानुसन्धान

(लेखक—स्वामीजी श्रीशंकरमानन्दजी सरस्वती महाराज)

योग कहते हैं चित्तकी वृत्तियोंके निरोधको। इस निरोधकी स्पष्टता कठोपनिषद्में नीचेके मन्त्रोंमें कही है—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥

'जिस कालमें योगाभ्यासके बलसे पञ्च ज्ञानेन्द्रिय, छठा मन और सातवीं बुद्धि लयभावको प्राप्त हो जाती है, उसको परम गति कहते हैं। मोक्ष, मुक्ति, कैवल्य, ब्राह्मी स्थिति, निर्वाण और अमनस्क-स्वरूप प्रतिष्ठा भी इसीको कहते हैं।' यही बात योगशास्त्रके प्रवर्त्तक भगवान् शिवजीने शिवसंहितामें कही है—

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।
वृत्तिहीनं मनः कृत्वा पूर्णरूपं स्वयं भवेत्॥

'जिस कालमें सविकल्प समाधिके साधनसे, निर्विकल्प समाधि सिद्ध हो जाती है, मन दृश्यका चिन्तन छोड़कर वृत्तिरहित हो जाता है, उस कालमें साधक स्वयं पूर्णरूप हो जाता है।' यानी 'उपाधिविलयात् विष्णौ'—के अनुसार अज्ञानकी कार्यरूप वृत्ति ब्रह्ममें लीन हो जाती है और साधक ब्रह्मपदको प्राप्त हो जाता है। जीवब्रह्मका स्वरूपसे तो अभेद है, परन्तु उपाधिकृत भेद है, योगाभ्यासके बलसे उस उपाधिका लय कर लेनेपर जीवात्मा ब्रह्मपदको प्राप्त हो जाता है। यही बात दक्षिणामूर्तिजीने वेदान्तडिण्डिममें कही है—

न जीवब्रह्मणोर्भेदः स्फूर्तिरूपेण विद्यते स्फूर्तिभेदेन मानम्, न जीवब्रह्मणोर्भेदः प्रियरूपेण विद्यते प्रियभेदेन मानम्।

'जीव-ब्रह्मका स्फुरणरूपी वृत्तिसे भेद है, स्वरूपसे भेद नहीं। चेतनमें अविद्याकी जो उपाधि, जगत्की सत्यता, स्वरूपका विस्मरण, दृश्यमें आसक्ति है, यही जीवदशा है।' भगवान् शङ्कराचार्यजीने मनके लयका सर्वोत्तम साधन नादानुसन्धान, अपने 'योगतारावली' ग्रन्थमें, नीचेके श्लोकोंमें बताया है—

सदा शिवोक्तानि सपादलक्ष-
लयावधानानि वसन्ति लोके।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं
मन्यामहे मान्यतमं लयानाम्॥
नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं
त्वां मन्महे तत्त्वपदं लयानाम्।
भवत्प्रसादात् पवनेन साकं
विलीयते विष्णुपदे मनो मे॥
सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा।
नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता॥

योगशास्त्रके प्रवर्तक भगवान् शिवजीने मनके लय होनेके सवा लक्ष साधन बतलाये हैं, उन सबमें नादानुसन्धान सुलभ और श्रेष्ठ है। हे नादानुसन्धान! आपको नमस्कार है, आप परम पदमें स्थित कराते हैं, आपके ही प्रसादसे मेरा प्राणवायु और मन ये दोनों विष्णुके परमपदमें लय हो जायँगे। योगसाम्राज्यमें स्थित होनेकी इच्छा हो तो सब चिन्ताओंको त्यागकर सावधान हो एकाग्र मनसे अनहद नादोंको सुनो। शुक योगेन्द्रके शिष्य श्रीचरणदासजीने भी अनहद नादोंकी महिमा नीचेके शब्दोंमें गायी है—

अनहदके सम और ना फल बरन्यो नहिं जाय।
पटतर कछु न दे सकूँ सब कुछ है वा माय॥
पाँच थके आनँद बढे अरु मन ही बस होय।
शुकदेव कही चरनदाससे आप अपन जाय खोय॥
नाडिनमें सुषुम्ना बडी सो अनहदकी मात।
कुंभकमें केवल बडा वह वाहीका तात॥
मुद्रा बडी जो खेचरी वाकी बहिनी जान।
अनहद-सा बाजा नहीं और न या सम ध्यान॥
सेवकसे स्वामी होवे सुने जो अनहद नाद।
जीव ब्रह्म होय जाय है पावे अपनी आद॥
खिडकी खोली नादकी मिला ब्रह्ममें जाय।
दसों नादके लाभकी महिमा कही न जाय॥

शिवसंहितामें भी मनको लय करनेमें उत्तमोत्तम साधन नाद ही कहा है। जैसे—

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भकसमं बलम्।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः॥

'सिद्धासनके तुल्य कोई लाभदायक आसन नहीं, केवल कुम्भकके तुल्य कोई बल नहीं, खेचरी मुद्राकी बराबरी करनेवाली और मुद्रा नहीं, मनको लय करनेवाले साधनोंमें, अनहद नादकी तुलना करनेवाला और कोई साधन नहीं।' मनको लय करनेके अनेक साधन हैं, परन्तु उनमें नादानुसन्धान ही उत्तमोत्तम है।

अनहद नादके प्रकट करनेका गुप्त साधन

हर एक मनुष्यकी देहमें लगभग साढ़े तीन कोटि रोम हैं। जब साधक साढ़े तीन कोटि परमात्माके नामका जप सद्गुरुमार्गसे कर लेता है तब अनहद नाद प्रकट हो जाता है। यह तो जिनकी वायुकी प्रकृति हो, उनके लिये है, और जिनकी पित्त प्रकृति होती है, उनकी तो नाडियाँ जल्दी शुद्ध होनेसे सवा कोटि जप सद्गुरुमार्गसे करनेसे ही नाद प्रकट हो जाता है। नाद दस प्रकारका है, अभ्यास करते-करते जब दसवाँ नाद, जो बादलकी गर्जनाके तुल्य है, प्रकट हो तब नौ नादोंको छोड़कर दसवाँ नाद ही सुनते रहना चाहिये, दसवें नादकी एक अवस्थामें प्राणवायु और मन ये दोनों ही लय हो जायँगे। मन-पवनका लय होनेपर शेषमें ब्रह्मपद ही है। ब्रह्मनाडी जो सुषुम्ना है, उसके भीतर प्राणवायुका प्रवेश होनेपर नादका प्रकट होना आरम्भ होता है, शनैः-शनैः अनहद-को सुरतके बलसे दक्षिण कानमें सुनते जाना चाहिये। अभ्यासकी एक अवस्थामें फल यह होगा कि कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होकर ब्रह्मज्ञान भी करा देगी। अन्तमें कुण्डलिनी शक्ति भी ब्रह्ममें लय हो जायगी। जीवदशा नष्ट होकर ब्रह्मपद प्राप्त होगा। कुण्डलिनी जागकर ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थिको भेद करके अनेक प्रकारके चमत्कार दिखाती है। जबतक कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् नहीं होती, तबतक मनुष्योंका ज्ञान भ्रमात्मक और संशययुक्त ही रहता है। अनुभवरहित शास्त्रीय ज्ञान नकशेकी बम्बईके तुल्य है, और कुण्डलिनी जागरण-के बादका अनुभवी ज्ञान ऐसा है जैसे किसीने आठ महीने घूम-घूमकर बम्बईकी गली-गली देखी हो। इसी कारणसे चतुर साधकोंको चाहिये कि योगानुभवी सद्गुरुकी शरण लेकर कुण्डलिनी जाग्रत् करें; इसके जागनेपर ब्रह्मका सम्यक् ज्ञान करामलकवत् होकर मुक्ति प्राप्त होगी। दृश्यरूपी भ्रम, दृश्यके देखते रहनेपर भी दुःखदायी न रहेगा।

त्रिबन्ध

नीचे लिखे हुए हठयोगके साधन बहुत ही लाभ-दायक हैं। इन साधनोंसे शरीरकी नीरोगता, भजनमें निर्विघ्नता, प्राण-अपानकी समता, बिन्दुजय इत्यादि अनेक लाभ होते हैं। हठयोगके चौरासी आसनोंमें सिद्धा-सन और पद्मासन मुख्य हैं, सिद्धासनकी एक अवस्थामें अपान प्राणमें मिल जायगा, योनिके पीडनसे अग्नि दीप्त होगी, स्वप्नदोष तो कभी होगा ही नहीं, तीनों बन्ध इस आसनमें लगाने ही पड़ते हैं, इससे बन्धोंका अभ्यास भी हो जायगा। सिद्धासनके समय मूल बन्ध और खेचरी मुद्रा करनेसे अपानवायु प्राणवायुमें मिल जायगा। बद्ध पद्मासनसे सब रोगोंका नाश और बहत्तर हजार नाडियों-का मल साफ हो जायगा। प्राणायाम और तीन बन्धोंमें यह लाभ है—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य सम्भवः॥
प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम्।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान्गुणान्॥
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः।
दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥
न बहिः प्राण आयाति देहस्य मरणं कुतः।
केवले कुम्भके सिद्धे किं न सिद्ध्यति भूतले॥

गुरुगम्य प्राणायाम करनेसे सब रोग नष्ट होते हैं। प्राणायाममें गलती होनेसे सब रोगोंके होनेकी सम्भावना है। प्राणायामके सम्यक् होनेसे, और वात, पित्त, कफ समतामें रहनेसे शरीर नीरोग रहता है। कुम्भकमें मन मलरहित हो जाता है। धारणासे पापोंका नाश होता है, प्रत्याहारसे इन्द्रियोंका जो विषयोंसे संसर्ग है, वह छूट जाता है। ध्यानसे परमात्माका ज्ञान होता है, समाधिसे निर्लिप्त केवलीभावरूप मुक्तिको प्राप्त हो जाता है। जैसे सोना अग्निमें तपानेसे मैलको छोड़कर शुद्ध हो जाता है, वैसे ही प्राणायामरूपी वायुनिरोधसे इन्द्रियाँ प्रमादरूपी अवगुण छोड़कर शुद्ध हो जाती हैं। जिस योगीका प्राण

बहिर्गमन ही नहीं करता उसकी मृत्यु कैसी ? जिस योगीका केवल कुम्भक सिद्ध हो गया, उसको कुछ भी दुर्लभ नहीं है। मराठी भाषाके योगग्रन्थमें एकनाथजीने लिखा है—

प्राणवायूचें धारण तेंचि स्वच्छंद मृत्यूचें लक्षण।

'जिस योगीने प्राणवायु अपने वशमें करके केवल कुम्भककी सिद्धि कर ली है, उसकी इच्छामृत्यु होती है।' देह रक्खे या न रक्खे, यह उसकी इच्छाके अधीन है। जैसे भीष्मपितामहने अपनी देहको दक्षिणायनमें न त्यागकर, अपने इच्छानुसार उत्तरायणमें त्यागा। यह प्राणविद्याकी महिमा है। जहाँतक प्राणवायु कुम्भकसे निरुद्ध है, वहाँतक मन भी वृत्तिरहित है, और दृष्टि भी भ्रुकुटीमें अचल है। ऐसी अवस्थामें कालका भय नहीं है। चरणदासजीने इसी प्राणायामकी महिमा नीचे लिखे शब्दोंमें कही है—

प्राणायाम बड़ा तप भाई। प्राणायाम सम बल नहीं कोई॥
प्राणवायुकूँ यह बस लावे। मनकूँ निश्चल कर ठहरावे॥
आयुर्दाको यही बढ़ावे। तनमें रोग रहन नहिं पावे॥
मोक्षमार्गको यह पहुँचावे। चरनदास शुकदेव सुनावे॥

प्राणायाम करते समय पूरकमें मूलबन्ध, कुम्भकमें जालन्धरबन्ध और रेचकमें उड्डियानबन्ध करना ही चाहिये। ये तीनों बन्ध गुरुसे ही सीखने चाहिये। लेखपरसे या पुस्तकोंमें देखकर करनेसे हानिकी सम्भावना है। बन्धोंसे ये लाभ हैं—

अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयो मूत्रपुरीषयोः।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्॥
बद्धं मूलबिलं येन तेन विघ्नो विदारितः।
अजरामरमाप्नोति यथा पञ्चमुखो हरः॥

मूलबंध गुण ऐसा होई। वायु अधोगति जाय न कोई॥
ऊर्ध्वरेता यासूँ सधे, दिन दिन आयु सवाई बढ़े॥
योग माहीं यह है प्रधान। बुढी देह पलट होय जवान॥
जठराग्नि बाढे अधिकाय। जो चाहै तौ बहुते खाय॥
यासों कारज सब बनि आवे। रोग रक्तके सभी नसावे॥
योगी पाहिले यह आरावे। अपान वायुको नीके साधे॥

'मूलबन्ध और खेचरीमुद्राके अभ्याससे अपान प्राणमें जाकर मिल जाता है, अग्निकी दीप्तिसे मल-मूत्र अल्प होता है, मूलबन्धके सतत अभ्याससे वृद्ध भी जवान-तुल्य हो जाता है। जिस साधकने मूलबन्ध पक्का कर लिया, उसके सब विघ्न मिट जाते हैं, और जैसे पञ्चमुख महादेवजी अजरामर हैं, वैसे ही केवल कुम्भक सिद्धिवाला योगी भी हो जाता है।' जालन्धरबन्धसे यह लाभ है—

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्।
जालन्धरकृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्॥
जालन्धरं महामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी।

अपान वायुकूँ ऊपर लावे। प्राण वायु नीचे ले जावे॥
जो पै यह साधन बनि आवे। योगी वृद्ध होन नहिं पावे॥

जालन्धरबन्धमें ठोढ़ीको नीचे झुकाकर हृदयके चार अङ्गुल ऊपर दृढ़ जमावे। इससे सोलह आधारोंका बन्धन होता है, जालन्धरबन्ध और महामुद्रा ये दोनों मृत्युको हटानेवाले हैं। अब उड्डियानबन्धसे लाभ सुनिये—

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी॥
अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा॥

प्राणायाममें रेचकके समय नाभि पीछे खींचकर मेरुदण्डसे मिलाओ, इससे वायु सुषुम्णामें प्रवेश करेगा, अभ्यास करते-करते अन्तमें ब्रह्मरन्ध्रमें वायुका लय हो जायगा।

ध्यान

करु मन नंदनँदनको ध्यान।
यहि अवसर तोहिं फिर न मिलैगो, मेरौ कह्यो अब मान॥ १॥
घूँघरवारी अलकैं मुखपै, कुण्डल झलकत कान।
नारायन अलसाने नैना झूमत रूपनिधान॥ २॥

—श्रीनारायण स्वामी

योग

(योगाचार्य श्रीश्रीमदवधूत श्रीज्ञानानन्ददेवजीके उपदेश)

१-शिवनामामृत व्याकरणके मतसे शिवके साथ जीवकी सन्धि हो सकती है; उसी सन्धिका नाम योग है। उस सन्धिकी अवस्थामें यद्यपि जीव शिवके साथ मिल जाता है, फिर भी दोनोंका पृथक्-पृथक् अस्तित्व रहता है। इस प्रकार सन्धिकी अवस्थामें जीवके अस्तित्वका लोप नहीं होता।

२-योग एक प्रकारकी शक्ति है, जिस शक्तिके प्रभावसे जीवात्मा परमात्माके साथ युक्त होता है। जीवात्मा-परमात्माकी युक्तावस्थाका नाम अध्यात्मयोग है। अध्यात्मयोग अनिर्वचनीय है, उसका वर्णन नहीं किया जा सकता।

३-जिस शक्तिके प्रभावसे जीव और शिवका योग होता है, उसीको सन्ध्याशक्ति कहते हैं।

४-ब्रह्मसायुज्य निर्वाण भी नहीं है, लय भी नहीं है। सायुज्यका अर्थ है योग। दो विभिन्न चीजोंका परस्पर योग ही दोनोंका ऐक्य नहीं है। जीव-ब्रह्मका योग (सायुज्य) ही जीव-ब्रह्मका ऐक्य नहीं है।

५-लोहारकी भाथीकी आगसे लोहा आग हो जानेपर भी लोहा ही रहता है, वह केवल अन्य अवस्थापन्न लोहा हो जाता है। उसमेंसे अग्नि के बुझ जानेपर फिर लोहा ही रह जाता है। अग्नि रहनेपर दोनों मिले हुए हैं। इसी प्रकार जीवत्व और शिवत्व एक साथ रह सकते हैं। कभी योगावस्थामें जीवात्मा और परमात्मा एक हो जाते हैं; कभी अयोगावस्थामें दोनों अलग-अलग रहते हैं। लोहा जलकर जब अग्नि बन जाता है तब जो अवस्था होती है, उसी प्रकारकी अवस्था जीवात्माकी भी परमात्माके साथ योग होनेपर होती है।

६-आत्मा-परमात्मामें जो योग होता है, उसे आत्म-परमात्मयोग कहते हैं। उस योगकी अवस्थामें योगीको बाह्यचैतन्य बिल्कुल नहीं रहता।

७-जीवात्मा और परमात्माका जो ऐक्य है वही वास्तविक योगावस्था है। उस ऐक्यसे जो आनन्द प्राप्त होता है, उसी आनन्दको हम आध्यात्मिक मैथुन कह सकते हैं। उस मैथुनके प्रभावसे परमा शान्ति नामकी कन्या उत्पन्न होती है।

८-प्रधानतः दो प्रकारका मुक्तियोग बतलाया गया है—नित्यमुक्तियोग और अनित्यमुक्तियोग। नित्यमुक्तियोग दुर्लभ है, किन्तु अनित्यमुक्तियोग समय-समयपर किसी-किसी महात्माको प्राप्त होता है। परन्तु वह दीर्घकालतक स्थायी नहीं होता।

९-नाना प्रकारके योगके प्रभावसे नाना प्रकारकी घटनाएँ होती हैं। त्रिविध क्रियायोगके द्वारा सृजन, पालन और नाश होता है। योगके बिना कुछ भी नहीं होता।

१०-अधिक जप करनेसे, अधिक ध्यान करनेसे, अधिक हरि-सङ्कीर्तन करनेसे अथवा अधिक हरि-सङ्कीर्तन सुननेसे, अधिक परिमाणमें भगवानके सम्बन्धमें अन्य किसी प्रकारका सङ्गीत गानेसे अथवा सुननेसे, भक्तोंका अधिक सङ्ग करनेसे, भक्तचरित्रका अधिक पर्यालोचन करनेसे, भगवद्भक्तिसम्बन्धी अधिक आलोचना करनेसे, भगवद्भक्ति और प्रेमसम्बन्धी किसी ग्रन्थका पाठ करने अथवा सुननेसे अथवा ज्ञानपूर्ण अनेक बातें सुननेसे मन स्थिर होकर एकाग्र हो जाता है।

११-जो योगकी साधना करते हैं, वे योग-साधक हैं; योगसिद्ध होनेपर साधकको योगी कह सकते हैं।

१२-योगसाधक और योगसिद्ध एक श्रेणीके नहीं हैं। योगसाधक साधना करते-करते योगके कुछ अलौकिक अनुभव प्राप्त करते हैं। परन्तु उन्हें उस समय योगसम्बन्धी समस्त निगूढ़ तत्त्वोंको हृदयङ्गम करनेकी शक्ति नहीं होती। सिद्धयोगी योगके सम्बन्धमें सब कुछ जानते हैं। उनमें अलौकिक क्षमता -अद्भुत शक्ति होती है। वह कितनी ही असम्भव बातोंको सम्भव कर सकते हैं। उन्हें अद्भुत योगविभूतियाँ प्राप्त होती हैं।

१३-अत्यन्त ग्रीष्म-कालमें शरीरमें जलन होनेपर यदि सुशीतल जलमें स्नान किया जाय तो उससे शरीर जल नहीं हो जाता; किन्तु वह शीतलताकी शक्तिसे पूर्ण हो जाता है। इसी प्रकार जीवात्माका परमात्माके साथ अध्यात्म-योग होनेपर जीवात्मामें परमात्माकी शक्ति सञ्चारित होती है और वह परमात्मशक्तिसे पूर्ण होकर तन्मय हो जाता है।

१४–भावात्मक सम्बन्ध भी एक प्रकारका योग है। ईश्वरके साथ जिनका ऐसा योग है वे ही धन्य हैं।

१५–जिनका स्वभावतः परब्रह्मके साथ मनोयोग होता है, उनको किसी प्रकारका आसन-अभ्यास करनेकी आवश्यकता नहीं। वह अङ्गको चाहे जैसे रखकर भी समाधिस्थ हो जाते हैं, वही उनका योगासन है।

१६–आत्मज्ञानके कारण जो योग होता है वह कैवल्यका कारण है।

१७–आजकल बहुत-से लोग योगी नामसे प्रसिद्ध हैं, परन्तु वे वास्तविक योगी नहीं हैं। वास्तविक योगीको अतुल ऐश्वर्य और अनुपम विभूति प्राप्त होती है। उन्हें श्वास आदि कोई भी रोग नहीं होता। अग्निमें प्रवेश करनेपर भी अद्भुत संयमके बलसे, अग्नि उन्हें नहीं जलाती; जलमें प्रवेश करनेपर जल उन्हें नहीं डुबाता; तीखे काँटोंके ऊपर चलनेपर भी उनके पैरमें काँटे नहीं गड़ते; संयमके प्रभावसे अस्त्र-प्रहार होनेपर भी वे घायल नहीं होते। योगी निर्भय होते हैं। योगी जीवन्मुक्त होते हैं। क्या किसी योगीके साथ किसी साधारण जीवकी तुलना हो सकती है? योगीकी शक्ति आश्चर्यजनक होती है।

१८–आठों सिद्धियाँ सिद्धयोगीको प्राप्त होती हैं। परमहंस श्रीशङ्कराचार्यको भी अष्टसिद्धि प्राप्त थी। आजकलके अधिकांश दण्डी परमहंस योगको पसन्द नहीं करते। उनमें जो सबसे उत्तम होते हैं, वे वैदिक उपनिषद्, वेदान्त, भगवद्गीता और श्रीशङ्कराचार्य प्रभृति वेदान्तिक महाशयोंके वैदिक उपनिषद् और वेदान्तप्रतिपाद्य ग्रन्थ पढ़ते और सुनते हैं और उन्हीं पठित तथा श्रुत विषयोंका विचार करते हैं।

१९–दिव्य कर्मयोगके बिना दिव्य ज्ञानयोग, दिव्य भक्तियोग और दिव्य प्रेमयोग नहीं प्राप्त होता।

२०–कलियुगमें भक्तियोगमें शीघ्र सिद्धि प्राप्त होती है।

२१–स्नान करनेसे जिस प्रकार शरीर सर्वदा शीतल नहीं रहता, उसी प्रकार भक्तिमान् जीवात्मा भी सर्वदा तन्मय होकर नहीं रहता।

२२–योगाभ्यासके लिये शीतकाल ही उत्तम समय है।

२३–हठयोग, राजयोग और राजाधिराजयोगका अभ्यास करते-करते मनोयोग होता है। मनोयोग इस त्रिविध योगका सिद्धफल है।

२४–इन तीन योगोंके सिवा मनोयोग होनेके और-और उपाय भी हैं।

२५–मनका संयम करनेसे मन स्थिर होता है। मनके स्थिर होनेपर इष्टमें मनोयोग होता है।

२६–जिस प्रकार पातञ्जलयोगदर्शनमें पद्मासन आदि किसी आसनका निर्देश नहीं है, उसी प्रकार गीतामें भी किसी आसनका नाम और निर्देश नहीं है। इन दोनों प्रसिद्ध योगशास्त्रोंसे मालूम होता है कि किसी निर्दिष्ट आसनके बिना भी योगका अनुष्ठान हो सकता है।

२७–हठयोग एक प्रकारका व्यायाम है। हठयोगके अन्तर्गत नाना प्रकारके आसन और मुद्राएँ हैं।

२८–सब प्रकारका सोना, बैठना और खड़ा होना एक-एक प्रकारका आसन है।

२९–विविध आसनोंका अभ्यास करते समय गेरुआ कौपीन पहनना चाहिये अथवा नग्न रहना चाहिये।

३०–आसनका अभ्यास अत्यन्त निर्जन स्थानमें करना चाहिये।

३१–शिशु तथा बालक-बालिकाओंके सामने, विशेषकर युवती स्त्रियोंके सामने किसी प्रकारका योगाभ्यास करना निषिद्ध है। उनके सामने किसी प्रकारका साधन-भजन नहीं करना चाहिये।

३२–वास्तविक योगीके उपदेशानुसार प्राणायामका अभ्यास करनेपर किसी प्रकारका भयङ्कर रोग नहीं होता, उसके द्वारा उन्नति ही होती है, बल्कि उसके द्वारा योगी होनेमें विशेष सहायता मिलती है।

३३–निःश्वास-प्रश्वासके साथ-साथ जीवका स्वभावतः ही सर्वदा रेचक-पूरक होता रहता है। परन्तु योगाभ्यासके समय इस साधारण नियमका उल्लङ्घन करके योगशास्त्रके नियमोंका अवलम्बन करना चाहिये।

३४–कुम्भक स्वाभाविक नहीं होता। योगियोंको उसका अभ्यास करना पड़ता है।

३५–योगदर्शनकी पद्धतिके अनुसार नासिका-रन्ध्रद्वारा शरीरके अन्दर वायु भरनेका नाम पूरक है। शरीरके भीतरकी वायुके रेचन अर्थात् निकालनेका नाम रेचक है। शरीरके अन्दर वायु रोककर धारण करनेका नाम कुम्भक है। कुम्भकमें शरीरके अन्दर वायु रोक देनेपर श्वास-

प्रश्वास भी बन्द हो जाता है। रेचक, पूरक और कुम्भक प्राणायामके प्रधान तीन अङ्ग हैं। प्राणायामके साथ-साथ ध्यान किया जाता है।

३६–प्रगाढ़ भगवच्चिन्तनको ध्यान कहते हैं।

३७–ध्यान दो प्रकारका है—साकारका ध्यान और निराकारका ध्यान। साकारके रूपका और निराकारके स्वरूप और गुणका ध्यान किया जाता है।

३८–साधनात्मक ध्यानानन्दके परे स्वाभाविक ध्यानानन्द है; और उसके भी बाद स्वाभाविक योगानन्द है। वह योगानन्द किसी-किसी योगीको समयविशेषपर प्राप्त होता है और किसी-किसीको स्वाभाविक तौरपर नित्य लाभ होता ही है।

३९–राजयोग प्राणायाम है। प्राणायामके अन्तर्गत रेचक, पूरक और कुम्भक हैं। इन तीनोंकी साधना उत्तम रूपसे पूरी हो जानेपर त्राटककी आवश्यकता है।

४०–त्राटकका अभ्यास करनेके लिये सबसे पहले कुछ समयतक दीपशिखाकी ओर एकटक देखना चाहिये। सफेद पत्थर अथवा स्फटिकके शिवलिङ्गके अग्रभागको भी देखनेकी पद्धति है। इस प्रकार साधन करनेसे क्रमशः जब दृष्टि स्थिर होने लगे तब एकाग्रताके साथ नासापुटको देखना चाहिये। जब नासापुटपर अनायास दृष्टि स्थिर होने लगे तब भ्रूमध्यमें दृष्टि जमानी चाहिये। भ्रूमध्यको देखते-देखते दिव्यदृष्टि प्राप्त होती है। दिव्यदृष्टिके फलस्वरूप नेत्रोंकी ज्योति बढ़ती है। चाक्षुषी ज्योति बढ़नेपर कुछ भी अदृश्य नहीं रह जाता।

४१–अच्छी तरह त्राटकका अभ्यास हो जानेपर पहले आँखें बन्द करके ध्यानका अभ्यास करना चाहिये। यह अभ्यास हो जानेपर फिर खुली आँखोंसे ध्यान करना चाहिये। इस प्रकार ध्यानकी साधना करनेपर ध्यान-सिद्धि प्राप्त होती है। इसी सिद्धिका दूसरा नाम ध्यान-योग है।

४२–जैसे धर्मसम्बन्धी ग्रन्थोंके अतिरिक्त अन्यान्य ग्रन्थोंका अध्ययन करके भी तुम विद्वान् हो सकते हो। फिर पीछे उस उपार्जित विद्याके द्वारा कितनी ही धर्मसम्बन्धी पुस्तकोंकी रचना कर सकते हो। वैसे ही किसी जड मूर्ति या किसी कल्पित मूर्तिका ध्यान करते-करते ध्यान सिद्ध हो जानेपर उसके द्वारा सच्चिदानन्दका भी ध्यान हो सकता है।

४३–यदि किसीका पुत्र विदेशमें हो और बहुत दिनोंसे उसका समाचार न मिला हो तो उसको जैसे स्वभावतः ही चिन्ता होती है, अभ्यास करके वह चिन्ता नहीं की जाती, उसी तरह भगवान्‌के प्रति प्रेम होनेपर उनके विरह-में स्वभावतः ही चिन्ता उत्पन्न होती है। वह चिन्ता साधनात्मिका नहीं होती। उस चिन्ताको ही ध्यान कहा जा सकता है।

४४–पहले चित्तकी शुद्धि हुए बिना, चित्त निर्विकार हुए बिना समाधि नहीं हो सकती।

४५–चित्तशुद्धि होनेपर चित्त निर्विकार होता है। चित्त निर्विकार होनेपर शुद्ध भक्ति होती है। शुद्ध भक्तिके होनेपर यम, नियम, आसन, मुद्रा और प्राणायामके बिना भी समाधि हो सकती है।

४६–मन स्थिर रहनेपर एकाग्रता होती है। एकाग्रता होनेपर समाधि होती है।

४७–सविकल्प समाधिमें केवल कण्ठश्वास और नाभि-श्वास रहता है। सविकल्प समाधिमें स्थित पुरुषकी नाड़ी मुमूर्षु व्यक्तिकी नाड़ीके सदृश हो जाती है। इस समाधि-अवस्थामें शरीरके जलने अथवा अन्य प्रकारसे विशेष कष्ट पहुँचनेपर अन्तःकरणमें उसका बोध होता है।

४८–खिलौनेका हाथी नामसे और बनावटसे हाथी होता है; परन्तु वास्तविक हाथी नहीं होता। उसी प्रकार निद्रा ही योगनिद्रा नहीं है। दोनोंमें बहुत बड़ा भेद है।

४९–समाधि-अवस्थाका एक नाम योगनिद्रा है।

५०–चक्षुस्थिरका अभ्यास करनेपर चक्षु स्थिर होता है। मरनेपर चक्षु स्थिर होता है। परन्तु अभ्यास करके क्या मरा जाता है? अथवा मरनेपर जो चक्षु स्थिर होता है वह क्या चक्षुका स्थिर होना है? अभ्यास करनेपर तुम्हें समाधि होगी? समाधि तो मृत्युके समान स्वाभाविक है। नींद क्या अभ्यासकी चीज है? वह तो स्वभावतः होती है। योगनिद्रा भी स्वभावतः होती है।

५१–जो योगी पूर्णरूपसे चैतन्यहीन हो जाता है, जिस योगीको इतना भी बोध नहीं रहता कि 'मैं हूँ', वही योगी योगनिद्रित है। उस योगीमें सब गुण और क्रियाशक्ति वर्तमान रहनेपर भी वह पूर्णरूपसे निर्गुण और निष्क्रिय है।

५२–निद्रावस्थामें 'मैं हूँ' इसका बोध न रहनेपर भी 'मैं' रहता है। मृत्यु होनेपर भी 'मैं हूँ' इसका बोध न रहनेपर 'मैं' रहता है। परन्तु योगनिद्रामें 'मैं' नहीं रहता। योगनिद्रा भङ्ग होनेपर 'मैं हूँ' ऐसा बोध होता है।

५३–चाहनेपर जिस तरह नींद नहीं आ जाती, उसी तरह चाहते ही समाधि नहीं लग जाती। नींद जिस तरह स्वभावतः आती है, उसी तरह समाधि भी स्वभावतः होती है। निद्रा अभ्याससे नहीं होती। आँख बन्द करनेसे ही निद्रावस्थाकी प्राप्ति नहीं होती। इसी तरह किसी प्रकारका आसन लगाकर आँख बन्द कर लेनेसे ही समाधिस्थ नहीं हुआ जाता।

५४–समाधिस्थ पुरुष मृत व्यक्तिकी तरह सुस्थिर, जड़की तरह अचल होता है।

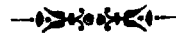
५५–समाधिमें ब्रह्मके साथ मनोयोग होनेपर श्वास-प्रश्वासतक बन्द हो जाता है। उस समय रेचक, पूरक दोनों नहीं होते। इस प्रकारकी समाधिके जीवनमें योगीकी एक प्रकारसे मृत्यु हो जाती है और ब्रह्मसे उसके मनका वियोग होनेपर पुनः श्वास-प्रश्वास चलने लगता है, पुनः रेचक-पूरक होने लगता है। इस प्रकारकी समाधिकी स्थिति ब्रह्मकृपाका एक आश्चर्यजनक प्रमाण है।

५६–बधिर तो बहुत-से लोग होते हैं, किन्तु दिव्य बधिर कितने लोग हो सकते हैं? इसी तरह दिव्य अन्धे भी कितने लोग हो सकते हैं? समाधिस्थ पुरुषके अतिरिक्त दिव्य बधिर और दिव्य अन्ध दूसरा कोई नहीं है। लकवा मार जानेपर किसी-किसी मनुष्यका शरीर सुन्न हो जाता है; इसी तरह समाधिस्थ पुरुषका शरीर भी सुन्न और अवश हो जाता है, उनके इस प्रकारके शरीरको कोई स्पर्श करे तो उन्हें उस स्पर्शका बोध नहीं होता। उनको शरीरकी इस अवस्थाके कारण किसी प्रकारके कष्टका भी अनुभव नहीं होता। वह इस अवस्थामें सुख-दुःख आदि सब अवस्थाओंसे अतीत हो जाते हैं।

५७–समाधिस्थ होनेपर समस्त इन्द्रियोंकी शक्ति निष्क्रिय हो जाती है। वह पुरुष उस अवस्थामें निश्चल और निष्क्रिय हो जाता है, जीवन्मृत हो जाता है।

५८–जिनको निर्विकल्प समाधि होती है, उनके लिये आहारके विषयमें कोई विधि-निषेध नहीं रहता। उनको किसी प्रकारका आसन और मुद्रा नहीं करनी पड़ती। वह प्राणायाम अथवा ध्यान भी नहीं करते। वह सदानन्द, जीवन्मुक्त पुरुष हैं।

५९–निर्विकल्प समाधि होनेपर कण्ठश्वास और नाभि-श्वासतक बन्द हो जाता है। यहाँतक कि उस अवस्थामें हाथकी नाड़ी भी स्थिर हो जाती है। मृत व्यक्तिके शरीरकी तरह सब अङ्ग ठण्डे हो जाते हैं। उसी अवस्थाको वास्तविक विदेह कैवल्यावस्था कहा जा सकता है। वह अवस्था जिनकी जब होती है, वह उस समय देहस्थ होनेपर भी देहस्थ नहीं हैं। उस अवस्थामें देहमें रहनेपर भी देहके साथ उनका कोई सम्बन्ध नहीं रहता। उस अवस्थामें उनकी देह जला देनेपर अथवा टुकड़े-टुकड़े करनेपर भी उनको कोई कष्ट मालूम नहीं होता।

(प्रेषक—श्रीउपेन्द्रचन्द्र दत्त)

विश्व-कल्याण-योग

(लेखक—श्रीअनन्तशाकुरजी कोल्हटकर बी० ए०)

'योगीश्वरं याज्ञवल्क्यम्' कहकर जिनका अनुस्मरण ब्रह्मयज्ञके समय हम करते हैं, उन मुनि याज्ञवल्क्यका आदेश है—

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्।

मानवमात्रका परम धर्म यही है कि योगसाधनसे आत्म-दर्शन करे। श्रुति माता भी कहती है—'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः।' परन्तु, परम कठिन योग-साधनका अनुष्ठान करना तथा सिद्धियोंके मोहसे अपने-आपको बचाकर अन्तिम सफलता प्राप्त करना बड़ा ही दुस्तर है!

हमारा एकमात्र सहारा इसमें—भगवत्-शरणागति है। परमात्मा कहीं दूर तो नहीं हैं! हमारे हृन्मन्दिरमें ही विराजते हैं। सरलचित्तसे उन्हें पुकारो। उन्हींके बताये पथमें चलो।

मन और इन्द्रियोंका संयम करो। आत्म-तत्त्व एक ही है—ऐसी समबुद्धि धरो। भूतमात्रके हित-साधनमें प्रयत्नशील रहो और निश्चय रक्खो, तुम मुझे ही प्राप्त होगे। यही विश्व-कल्याण-योग है।

श्रीमच्छङ्कराचार्य और योग

(लेखक—श्रीसुब्रह्मण्य शर्मा)

श्रीमत् शङ्कराचार्यके वेदान्त-सिद्धान्तमें योगका कहाँ क्या उपयोग है, इस विषयमें विद्वानोंमें गहरा मतभेद है। कुछ लोगोंका यह ध्यान है कि योग तो श्रीशङ्करकी वेदान्त-प्रणालीका प्राण ही है, और कुछ इसके सर्वथा विपरीत यह समझते हैं कि योग या योगकी गुप्त बातोंसे आचार्यका कोई वास्ता ही नहीं है। इन दो मतोंमें उत्तर-दक्षिण ध्रुवोंका-सा अन्तर है। पर सच्ची बात यह मालूम होती है कि इस अन्तरके मध्यमें कहींपर सत्य छिपा हुआ है। इस लेखमें उसीको दिखानेका यत्न किया जायगा और यह प्रयत्न प्रस्थानत्रयपर आचार्यके जो भाष्य हैं उन्हींके आधारपर होगा।

श्रीशाङ्कर अद्वैतमें योग देखनेवाले बार-बार यह कहा करते हैं कि अद्वैतकी सिद्धि बिना निर्विकल्प समाधिके हो ही नहीं सकती। विवेकचूडामणि-जैसे प्रकरण-ग्रन्थोंसे जो कि आचार्यकृत बताये जाते हैं, वे अपने मतकी पुष्टि करते हैं। इसके विरुद्ध अन्य प्रकरण-ग्रन्थोंसे प्रमाण दिये जा सकते हैं पर उसका विचार छोड़ दें तो भी प्रस्थानत्रयके भाष्योंसे ही यह बात पूर्णरूपसे प्रमाणित होती है कि आचार्य अपने इस तर्कसिद्ध और अखण्डनीय सिद्धान्तको कहीं भी छोड़नेको तैयार नहीं हैं कि आत्मा और अनात्माके 'इतरेतराध्यास' से उत्पन्न हुआ बन्ध ज्ञानसे ही छूटता है, और किसी भी उपायसे नहीं। बृहदारण्यकभाष्यसे हम नीचे एक अवतरण देते हैं जिससे बात आप ही खुल जायगी। प्रसङ्ग है 'आत्मन्येवोपासीत' आदि वाक्य 'अपूर्वविधि' बतलाते हैं या क्या हैं, इसकी चर्चाका। यहाँ श्रीमत् शङ्कराचार्य कहते हैं—

न च 'आत्मन्येवोपासीत' इत्यपूर्वविधिः। कस्मात्? आत्मस्वरूपकथनानात्मप्रतिषेधवाक्यजनितविज्ञानव्यतिरेकेणार्थान्तरस्य कर्तव्यस्य मानसस्य बाह्यस्य वाभावात्।

अर्थात् 'यह अपूर्वविधि नहीं है, क्योंकि वाक्यसे आत्मविज्ञान होने और अनात्माका निरास होनेपर कुछ भी मानस या बाह्य कर्म नहीं रह जाता।' इस सिद्धान्तके विरोध-पक्षकी सब बातोंको काटकर आचार्य योगपक्षसे आनेवाली शङ्काकी खबर लेते हैं और उसका इस प्रकार समाधान करते हैं—

'निरोधस्तर्ह्यर्थान्तरमिति चेत्। चित्तवृत्तिनिरोधस्य वेदवाक्यजनितात्मविज्ञानादर्थान्तरत्वात्। तन्त्रान्तरेषु च कर्तव्यतयावगतत्वाद्विधेयत्वमिति चेत्, न, मोक्षसाधनत्वेनानवगमात्। न हि वेदान्तेषु ब्रह्मात्मविज्ञानादन्यत्परमपुरुषार्थसाधनत्वेनावगम्यते। 'आत्मानमेवावेत्तस्मात्तत्सर्वमभवत्' 'ब्रह्मविदाप्नोति परम्' 'स यो ह वै तत्परमं ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति' 'आचार्यवान् पुरुषो वेद' 'तस्य तावदेव चिरम्' 'अभयं हि वै ब्रह्म भवति य एवं वेद' इत्येवमादिश्रुतिशतेभ्यः।'

अर्थात् यह कहा जा सकता है कि निरोध तो इस ज्ञानसे भिन्न उपाय है। पर चित्तवृत्तिनिरोध वह आत्मज्ञान नहीं है जो वेदवाक्यसे होता है। यह चित्तवृत्तिनिरोध अन्य तन्त्रोंमें भी बताया है (जैसे सांख्य और योगमें); इसलिये यहाँ भी उसका विधान हो सकता है, ऐसा प्रश्न हो तो यही उत्तर है कि ऐसा नहीं हो सकता। वेदान्त-श्रुतिमें ब्रह्मात्मज्ञानसे अन्यत् और कोई परम पुरुषार्थ-साधन नहीं बताया है। 'वह अपने आपको जानता था इसलिये उससे सब कुछ हुआ।' 'ब्रह्मविद् ही परम पदको पाता है।' 'जो परब्रह्मको निश्चयसे जानता है वह ब्रह्म ही हो जाता है,' 'जो आचार्यवान होता है वह उसे जानता है,' 'तभीतक उसे प्रतीक्षा करनी होती है,' 'जो यह जानता है वह निर्भय ब्रह्म होता है' इत्यादि शत-शत श्रुतिवाक्योंसे यह सिद्ध है। (बृहदारण्यक० १ । ४ । ७)

यह अवतरण स्फटिक-सा स्वच्छ है। इससे यह बिल्कुल स्पष्ट हो जाता है कि आचार्य आत्मज्ञान और मुक्तिके बीचमें और कोई तीसरी चीज न आने देंगे।

तथापि योग या ध्यानका महत्त्व भी आचार्यके शिक्षा-सम्प्रदायमें कम नहीं है। जो लोग शुष्क बौद्धिक खेलको ही मुक्तिका एकमात्र द्वार समझ बैठे हैं उन्हें आचार्यपादसे उतनी ही निराशा होगी जितनी कि उन लोगोंको जो योगके स्तुति-स्तोत्र गाते फिरते हैं। आत्मज्ञान ही मुक्तिका प्रत्यक्ष साधन है, चित्तवृत्तिनिरोधरूप योगको आचार्य

आत्मज्ञानका-सा महत्त्व नहीं प्रदान करते, इतनी ही बात है, अन्यथा मनःसंयमरूप प्रारम्भिक साधनके तौरपर उसको भी आचार्य उपयोगी बतलाते हैं। इस विषयमें आचार्य इस प्रकार कथन करते हैं—

(१) योगोऽप्यणिमाद्यैश्वर्यप्राप्तिफलः स्मर्यमाणो न शक्यते साहसमात्रेण प्रत्याख्यातुम्। श्रुतिश्च योगमाहात्म्यं प्रख्यापयति।

अर्थात् योग भी जैसा कि स्मृतिने कहा है, अणिमादि ऐश्वर्यका देनेवाला है, इसलिये यह कहकर कि यह कुछ नहीं है, इसका तिरस्कार नहीं किया जा सकता। श्रुतिने भी योगकी महिमा गायी है। (ब्रह्मसूत्र-भाष्य १। ३। ३३)

(२) 'येन त्वंशेन न विरुध्येते तेनेष्टमेव सांख्ययोगस्मृत्योः सावकाशत्वम्'

अर्थात् जितने अंशमें सांख्ययोगस्मृतियोंका वेदान्तसे विरोध नहीं है उतने अंशमें उनका ग्रहण इष्ट है। (ब्रह्मसूत्र-भाष्य २। १। ३)

(३) सम्यग्दर्शननिष्ठानां संन्यासिनां सद्योमुक्तिरुक्ता। ··· अथेदानीं ध्यानयोगं सम्यग्दर्शनस्यान्तरङ्गं वक्ष्यामीति तस्य सूत्रस्थानीयान् श्लोकानुपदिशति स्म।

अर्थात् सम्यग्दर्शननिष्ठ जो संन्यासी हैं उनके लिये सद्यः (तत्काल) मुक्ति कही गयी। अब सम्यग्दर्शनके साधनरूप ध्यानयोगका विवरण करते हुए सूत्रस्थानीय श्लोक उपदेशसे कहते हैं। (भगवद्गीताभाष्य ५। २७)

अब माण्डूक्य-कारिकाके भाष्यसे एक अवतरण और देते हैं जिससे आचार्यका मन इस विषयमें और भी स्पष्ट हो जायगा, एक तरहसे रहस्य ही खुल जायगा—

येषां पुनः ब्रह्मस्वरूपव्यतिरेकेण रज्जुसर्पवत्कल्पितमेव मन इन्द्रियादि च न परमार्थतो विद्यते तेषां ब्रह्मस्वरूपाणामभयं मोक्षाख्या चाक्षया शान्तिः स्वभावत एव सिद्धा नान्यायत्ता नोपचारः कथञ्चनेत्यवोचाम। ये त्वतोऽन्ये योगिनो मार्गगा हीनमध्यमदृष्टयो मनोऽन्यदात्मव्यतिरिक्तमात्मसम्बन्धि पश्यन्ति तेषामात्मसत्यानुबोधरहितानां मनसो निग्रहायत्तमभयं सर्वेषां योगिनाम्। किं च दुःखक्षयोऽपि। न ह्यात्मसम्बन्धिनि मनसि प्रचलिते दुःखक्षयोऽस्त्यविवेकिनाम्। किं चात्मप्रबोधोऽपि मनोनिग्रहायत्त एव तथाक्षयापि मोक्षाख्या शान्तिस्तेषां मनोनिग्रहायत्तैव।

'जिनके मन, इन्द्रियादि रज्जु-सर्पवत् केवल कल्पित हैं, परमार्थतः ब्रह्मस्वरूपके अतिरिक्त हैं ही नहीं, जो ब्रह्मस्वरूप हो गये हैं उनके लिये अभय और मोक्ष नामकी अक्षय शान्ति एक ऐसी स्थिति है जो उनका स्वभाव ही है, उसके लिये उन्हें अन्य किसी सहारेकी आवश्यकता नहीं और इसलिये हमने कहा कि उन्हें बन्धनसे मुक्त होनेके लिये कुछ भी नहीं करना है। परन्तु जो इनसे भिन्न, योगी हैं और आत्मानुसन्धानके मार्गपर चल रहे हैं, जो हीन मध्यम दृष्टिसे मनको आत्मासे अलग आत्माका सम्बन्धी जानते हैं, ऐसे आत्मसत्यके अनुबोधसे रहित सब योगियोंका अभय मनोनिग्रहके ही अधीन है। उनका दुःखक्षय भी मनोनिरोधपर ही अवलम्बित है। आत्माका सम्बन्धी (और आत्मासे अलग) ऐसा जो मन है उसके क्षुब्ध होनेसे जो दुःख होता है उस अविवेकियोंके दुःखका (मनोनिग्रहके बिना) क्षय नहीं हो सकता। इसी प्रकार इनकी अक्षया शान्ति भी जिसे मुक्ति कहते हैं, मनोनिग्रहपर ही अवलम्बित है।'

अब यह बात स्पष्ट हो गयी होगी कि आचार्यने मुमुक्षुओंकी तीन कक्षाएँ की हैं। पहली कक्षा उन लोगोंकी है जिन्हें योग या अन्य किसी भी साधनाके सहारेकी आवश्यकता नहीं, क्योंकि उनका अन्तःकरण शुद्ध निर्मल सत्त्व है और उन्हें गुरुद्वारा उपदिष्ट होते ही अद्वितीय ब्रह्मका बोध हो जाता है। मध्यम और हीन दृष्टिवाले जो साधक हैं और जिनकी संख्या ही अधिक होती है उनके लिये योग और कर्मयोग भी नितान्त आवश्यक हैं और योगमें जो मनोनिग्रहका अभ्यासक्रम है वह उनके लिये अनिवार्य है। आचार्यके भिन्न-भिन्न भाष्योंमें, विशेषकर श्रीमद्भगवद्गीताके भाष्यमें इतस्ततः योगकी जो बातें मिलती हैं उन्हें तो हमारे ही जैसे सामान्य मुमुक्षुओंके लिये श्रीआचार्यचरणोंने दया करके कहा है, क्योंकि हम लोग परम ज्ञानके उस उच्चतम शिखरतक दुर्लभ परमहंसोंके समान उड़कर जा नहीं सकते और इसलिये हमें तो कर्मयोग और भक्तियोगके मार्गसे ही क्रमशः ऊपर उठना होगा, तब किसी दीर्घकालके बाद ब्रह्मनिष्ठके उस महाप्रासादका प्रवेशद्वार भी कभी मिलेगा।

बौद्धधर्ममें योग

(लेखक—डा० श्रीविनयतोष भट्टाचार्य, एम० ए०, पी-एच० डी०)

साधारण बोलचालमें तथा शास्त्रीय भाषामें भी 'योग' शब्दका अर्थ मेल अथवा सम्बन्ध जोड़ना है। पारिभाषिक भाषामें योग उस दर्शन-शास्त्रको कहते हैं जिसका ध्येय है जीवात्मा या व्यष्टि चेतनका परमात्मा या समष्टिचेतनके साथ, अथवा यों कहिये कि जीवका ईश्वरके साथ, सम्बन्ध स्थापित करना। बौद्धग्रन्थोंमें 'जीवात्मा' और 'परमात्मा' शब्दका प्रयोग नहीं हुआ है, उनके स्थानमें 'बोधिचित्त' और 'शून्य' शब्द व्यवहृत हुए हैं। बौद्धशास्त्रमें 'बोधिचित्त' एक प्रकारसे जीवात्मा अथवा व्यष्टि चेतनका ही वाचक है और 'शून्य' परमात्मा अथवा समष्टि चेतनका पर्याय है जिसमें 'शून्य', 'विज्ञान' और 'महासुख' ये तीन गुण माने गये हैं।

योग एक विशुद्ध रहस्यमय शास्त्र है जिसका आधार केवल निजी अनुभव है और भारतवर्षमें अति प्राचीन कालसे लोग यह मानते आये हैं कि सिद्धिप्राप्ति अथवा मोक्षलाभका योग एक बलवान् साधन है। जो लोग तर्ककी कसौटीसे इस बातकी परीक्षा करना चाहते हैं कि योग-शास्त्रमें वर्णित सिद्धियोंमेंसे कोई-सी भी योगके द्वारा प्राप्त हो सकती है या नहीं अथवा उसके द्वारा जीवात्मा-का परमात्माके साथ सम्बन्ध स्थापित हो सकता है या नहीं, उन्हें सम्भवतः निराश ही होना पड़ेगा। क्योंकि तर्कके द्वारा विश्वके रहस्योंके एक सूक्ष्मतम अंशका ही उद्घाटन हो सकता है और यह शास्त्र अलौकिक है, अतः तर्ककी यहाँतक पहुँच नहीं है। कदाचित् ऐतिहासिक युगके पूर्वसे ही भारतीय जिज्ञासुओंका तर्कसे समाधान नहीं हो सका और इसीलिये यह देखनेमें आता है कि उन्होंने सूक्ष्म अन्तर्दृष्टि एवं अलौकिक साधनोंसे प्रकृतिके रहस्योंके भीतर प्रवेश करनेकी चेष्टा की है जिससे वे तर्कके द्वारा नहीं, अपितु अपने निजी अनुभवके सहारे उनका पता लगा सकें। उनकी दृष्टिमें रहस्यवाद तर्ककी परिधिको लाँघ जाता है।

भगवान् बुद्धके जीवनकालमें योगका सिक्का जम चुका था। लोग इस बातकी परवा न करके कि दार्शनिक गुत्थियोंको सन्तोषप्रद रीतिसे सुलझानेका कोई और मार्ग भी है या नहीं, योगका साधन किया करते थे।

उदाहरणतः हम देखते हैं कि स्वयं बुद्ध भगवान् घर छोड़कर बोधगयाके निर्जन वनमें जाते हैं और वहाँ 'आस्फानक समाधि' का अभ्यास करते हुए शरीरको इस प्रकार कसते हैं कि उनका आहार घटते-घटते चावलके एक दानेपर पहुँच जाता है। उन्हें बोध भी हुआ; किन्तु वह किस साधनसे हुआ, उनकी ऐकान्तिक तपोनिष्ठासे अथवा तपस्याके साधनको छोड़ देनेसे? यह विचारणीय है। भगवान् बुद्धके प्रसङ्गमें तो, जो ईसामसीहसे लगभग ६०० वर्ष पूर्व हुए थे, यही कहना पड़ेगा कि तर्कको नीचा देखना पड़ा और रहस्यवादकी विजय हुई। बुद्धने अपने युगके सभी प्रसिद्ध तार्किकों एवं दार्शनिकोंके सामने अपनी शङ्काएँ रक्खीं, किन्तु किसीके उत्तरोंसे उनका समाधान नहीं हुआ। उन्हें तो आत्मनिरीक्षण एवं तपश्चर्यासे ही सिद्धि प्राप्त हुई और इसीका उन्होंने उपदेश दिया।

इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि बहुत-से जिज्ञासुओं और श्रद्धालु पुरुषोंने बुद्धके उदाहरणसे उत्साहित होकर उन्हीं साधनोंको करना प्रारम्भ कर दिया जिनसे बुद्धको सिद्धि प्राप्त हुई थी। उस समयके इतिहाससे यह पता चलता है कि भगवान् बुद्धके कतिपय शिष्योंने उन्हीं साधनोंका सम्यक् प्रकारसे अनुष्ठान कर अनेक सिद्धियाँ प्राप्त कीं जिनसे उनके जीवनकालमें ही उनकी बड़ी ख्याति हो गयी। आधुनिक विद्वानोंका मत है कि योग-सूत्रोंके प्रणेता महर्षि पतञ्जलि शुङ्गवंशीय महाराज पुष्यमित्र-के समसामयिक थे जिनका काल ईसवी सन्‌की दूसरी शताब्दी माना जाता है। उनका यह मत शङ्कासे शून्य नहीं है, क्योंकि यह आवश्यक नहीं है कि व्याकरण-महाभाष्यकार पतञ्जलि और योगसूत्रोंके प्रणेता एक ही व्यक्ति रहे हों। जब पतञ्जलिने ही पहले-पहल इस शास्त्रको सूत्रबद्ध किया और यदि वे बुद्धके परवर्ती थे तो फिर बुद्ध-को योगका ज्ञान कैसे हुआ और कैसे उन्होंने अपने युगके

ध्यानस्थ भगवान् बुद्धदेव

अच्छे-से-अच्छे तार्किकोंसे उनका समाधान न हो सकनेपर उस योगका अभ्यास किया !

जब बहुत-से जिज्ञासु, श्रद्धालु एवं विशिष्ट पुरुष किसी साधनामें प्रवृत्त होते हैं तो उनका यह आवश्यक कर्तव्य हो जाता है कि वे एक दूसरेके अनुभवोंका मिलान करें और इस प्रकार उन साधनाओंको शास्त्रका रूप दें। यह काम महर्षि पतञ्जलिके हिस्से पड़ा था (चाहे वे जो कोई रहे हों) जिन्होंने योगसूत्रमें योगशास्त्रकी उपयोगिताको सिद्ध करनेके लिये अनेक प्रमाण दिये और सिद्धि प्राप्त करनेके क्रियासाध्य उपाय बतलाये। उन्होंने स्पष्ट शब्दोंमें यह प्रतिज्ञा की है कि योगपद्धतिकी सहायतासे साधक लोग कल्पनातीत सिद्धियोंको प्राप्त कर सकते हैं, और मोक्षलाभ भी कर सकते हैं जिससे सारे दुःखोंकी निवृत्ति हो जाती है और संसारके बन्धनसे सदाके लिये छुटकारा मिल जाता है ।

बौद्धधर्मने योगके सिद्धान्तोंको चुपचाप ग्रहण तो कर लिया, परन्तु उनका प्रचार जैसा ईसवी सनकी तीसरी शताब्दीमें हुआ वैसा उससे पहले नहीं हुआ था। किन्तु बौद्ध लोग निश्चेष्ट होकर नहीं बैठ रहे। उनका एक ऐसा दल था जो छिपकर राजयोग एवं हठयोग दोनों प्रकारके योगोंकी साधना किया करता था और उन लोगोंने अपने सामूहिक अनुभवकी सहायतासे उन साधनाओंको शास्त्रका रूप देकर एक ऐसी पद्धतिका निर्माण किया जो पातञ्जलयोगपद्धतिसे बहुत कुछ मिलती है, बल्कि यों कहना चाहिये कि दोनोंमें बहुत कम अन्तर है। (राज) योग और हठयोगकी मूलभित्तिपर तन्त्रोंका निर्माण हुआ और तन्त्रोंकी सहायतासे यह शास्त्र सर्वाङ्गपूर्ण बन गया।

बौद्धोंकी (राज) योग एवं हठयोगसम्बन्धी साधनाओं एवं क्रियाओंका स्पष्ट दिग्दर्शन हमें पहले पहल 'गुह्यसमाज' नामक तन्त्रसे मिलता है और यह ग्रन्थ मेरे अनुमानसे ईसवी सन्‌की तीसरी शताब्दीका लिखा हुआ है जिसके लिये मेरे पास अनेक प्रमाण हैं। यह ग्रन्थ गायकवाड़ प्राच्य ग्रन्थमाला (Gaekwad's Oriental Series) का ५३ वाँ पुष्प है और जो लोग यह जानना चाहते हैं कि मेरे पास उसे तीसरी शताब्दीका लिखा हुआ माननेके लिये क्या प्रमाण हैं उनसे मेरा अनुरोध है कि वे उक्त ग्रन्थके साथ जोड़े हुए विस्तृत ग्रन्थपरिचयको ध्यानपूर्वक पढ़ें।

उक्त ग्रन्थका अठारहवाँ अध्याय इस दृष्टिसे बड़े महत्त्वका है कि उससे हमें बौद्धधर्ममें प्रचलित योग-साधनाओंका तथा उनके उद्देश्य एवं प्रयोजनका वास्तविक परिचय मिलता है। इस अध्यायमें केवल उन पारिभाषिक शब्दोंकी व्याख्या की गयी है जिनका बौद्धतन्त्रोंमें बहुत अधिक प्रयोग हुआ है। 'उपाय' शब्दकी व्याख्या करते हुए ग्रन्थकार लिखते हैं कि उपायके सेवा, उपसाधन, साधन एवं महासाधन ये चार भेद हैं। इनमेंसे सेवाके सामान्य सेवा और उत्तम सेवा इस प्रकार दो अवान्तर भेद बताये गये हैं। सामान्य सेवाका दूसरा नाम वज्रचतुष्टय और उत्तम सेवाको 'ज्ञान-सुधा' कहा गया है। किसी देवताविशेषके साक्षात्कारकी चतुर्विध प्रक्रियाका नाम वज्रचतुष्टय है और उनका क्रम नीचे लिखे अनुसार है—(१) शून्यताप्रत्यय, (२) शून्यताका बीजमन्त्रके रूपमें परिणाम, (३) बीजमन्त्रका देवताके आकारका बन जाना और (४) देवताका विग्रहरूपमें प्रकट होना।

उत्तम सेवाका स्वरूप बताते हुए गुह्यसमाजकार कहते हैं कि इस सेवामें सिद्धि प्राप्त करनेके लिये षडङ्ग-योगका साधन करना चाहिये। योगके इन छः अङ्गोंके नाम उसी ग्रन्थमें इस प्रकार उल्लिखित हैं-(१) प्रत्याहार, (२) ध्यान, (३) प्राणायाम, (४) धारणा, (५) अनुस्मृति और (६) समाधि।

प्रत्याहार उस क्रियाका नाम है जिसके द्वारा इन्द्रियोंका निग्रह किया जाता है। पाँच ध्यानी बुद्धोंके द्वारा पाँच इष्ट विषयोंपर मनको स्थिर करनेका नाम ध्यान है। इसका अर्थ सम्भवतः सत्ता (Being) के पाँच अवयवों अर्थात् रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार और विज्ञानपर जो पाँच ध्यानी बुद्धोंद्वारा अधिष्ठित हैं, मनको एकाग्र करना है। इस ध्यानके पाँच अवान्तर भेद बताये गये हैं जिनके नाम हैं वितर्क, विचार, प्रीति, सुख और एकाग्रता।

योगका तीसरा अङ्ग है प्राणायाम। गुह्यसमाजके अनुसार प्राणवायुके निरोधका नाम ही प्राणायाम है और इस प्राणवायुको पञ्चभूतात्मक अथवा पञ्चविध ज्ञानका स्वरूप माना गया है। इसकी नासिकाके अग्रभागपर स्थित एक पिण्डके रूपमें भावना की जाती है और फिर उनका पञ्चवर्णज्योतिको प्रसारित करनेवाले एक रत्नके रूपमें ध्यान किया जाता है।

चौथे अङ्गका नाम धारणा है जिसमें उपासकको अपने इष्टमन्त्रका हृदयकमलमें ध्यान करना होता है। धारणासे इन्द्रियोंका निग्रह भी होता है; उनकी पुनः एक रत्नके रूपमें भावना की जाती है और उसे प्राणबिन्दुपर स्थापित किया जाता है। धारणाका श्रद्धापूर्वक दीर्घकालतक अभ्यास करनेपर 'निमित' अथवा चमत्कारपूर्ण चिह्न दृष्टिगोचर होने लगते हैं। ये पाँच प्रकारके होते हैं। प्रारम्भिक अवस्थामें मरीचिका (मृगतृष्णा) का चिह्न चित्ताकाशके सामने प्रकट होता है। दूसरी भूमिकामें धुएँका चिह्न और तीसरीमें जुगुनुओंका चिह्न व्यक्त होता है, इसके बाद तुरन्त ही चौथा चिह्न प्रकाशका नज़र आता है और अन्तमें निरभ्र गगनके सदृश स्थिर प्रकाशका चिह्न दिखायी देता है।

गुह्यसमाजके अनुसार बौद्धयोगका पाँचवाँ अङ्ग अनुस्मृति है। अनुस्मृति उस पदार्थके अनवच्छिन्न ध्यानको कहते हैं जिसके निमित्त योगसाधनाका प्रारम्भ किया गया है। अनुस्मृतिका चिरकालतक अभ्यास करनेसे प्रतिभास (revelation) की उत्पत्ति होती है। 'प्रज्ञा' और 'उपाय' इन दो तत्त्वोंके संयोगसे सृष्टिमें स्थित समस्त पदार्थ एक पिण्डके रूपमें अभिव्यक्त होते हैं। उस एक पिण्डके समस्त बाह्य प्रपञ्चका ध्यान करनेसे समाधिरूप अलौकिक ज्ञानकी अविलम्ब उपलब्धि हो जाती है।

गुह्यसमाजतन्त्रके अठारहवें अध्यायमें आगे चलकर उपसाधनोंकी व्याख्या की गयी है। उस प्रसङ्गमें यह लिखा है कि उपसाधनका साध्य देवताका साक्षात्कार है और साथ ही यह भी लिखा है कि उपसाधनोंका अभ्यास लगातार छः महीनेतक करना चाहिये और उसमें खान-पान तथा अन्य इच्छित पदार्थोंके सम्बन्धमें किसी बन्धनकी आवश्यकता नहीं है। यदि इस अवधिके भीतर उसे देवताका साक्षात्कार न हो तो साधकको चाहिये कि वह उसी अनुष्ठानको तीन बार करे। यदि इसपर भी देवता योगीके सामने प्रकट न हो और उसे बोधिलाभ न हो तब उसे अपने ध्येयकी प्राप्तिके लिये हठयोगका अभ्यास प्रारम्भ कर देना चाहिये और इससे उसे अवश्य ही सर्वज्ञता प्राप्त होगी।

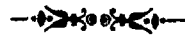
इस अवसरपर यह कौतूहलपूर्ण प्रश्न सामने आता है कि तन्त्र और हठयोगमें परस्पर क्या सम्बन्ध है। ऊपर कही हुई बातोंसे यही समझमें आता है कि गुह्यसमाजकारने हठयोगको देवताके साक्षात्कारका अन्तिम उपाय बताया है—जब अन्य किसी उपायसे ऐसा न हो सके तभी इसका अभ्यास करनेको कहा गया है। इससे यह बात स्पष्टरूपसे ध्यानमें आ जाती है कि तान्त्रिक उपसाधनका आधार हठयोग है और उत्तम सेवाका आलम्बन राजयोग है। इस प्रकार तन्त्रको राजयोग और हठयोगसे पृथक् करना कठिन है। गुह्यसमाजमें इस बातको खूब स्पष्ट कर दिया गया है कि तान्त्रिक साधना करनेके लिये यह आवश्यक है कि साधक पहले (राज) योग एवं हठयोगके रहस्योंसे परिचित हो ले। अथवा दूसरे शब्दोंमें यों कह सकते हैं कि तन्त्रशास्त्रके रहस्योंमें प्रवेशकर उन्हें समझनेकी चेष्टा करनेके पूर्व साधकको चाहिये कि वह पहले (राज) योग और हठयोगमें निष्णात हो जाय। इन सब बातोंसे हम इस परिणामपर पहुँचते हैं कि जो लोग अदीक्षितोंको अथवा प्रारम्भिक साधकोंको मन्त्रसाधनाका उपदेश देते हैं अथवा जो स्वयं योगमें निष्णात हुए बिना ही इस साधनाको करने लग जाते हैं वे सर्वथा भूलमें हैं और शास्त्रीय रहस्यसे अपरिचित हैं।

इस बातको लोग भलीभाँति जानते हैं कि हठयोगविद्यामें पारंगत होनेके लिये बहुत समय अपेक्षित है। हठयोगके अभ्याससे मनुष्य ऐसे अनेकों कार्य कर सकता है जो साधारण मनुष्योंके लिये शक्य नहीं हैं। उदाहरणतः हठयोगी जब चाहे तब श्वासको निरोध कर सकता है तथा रक्तकी गतिको बन्द कर सकता है। वह कई दिनोंतक ही नहीं, कई महीनोंतक पृथ्वीके अन्दर समाधिस्थ होकर रह सकता है। कई हठयोगी अपनी अँतड़ियोंतक बाहर निकाल लेते हैं। परन्तु एक सिद्ध हठयोगीने, जिनसे मिलनेका मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ था, मुझे स्वयं यह कहा कि हठयोगियोंको असाधारण शारीरिक शक्तियाँ अवश्य प्राप्त हो जाती हैं, किन्तु बिना तान्त्रिक साधना अथवा राजयोगका अभ्यास किये उन्हें मानसिक अथवा आध्यात्मिक शक्तियाँ प्राप्त नहीं हो सकतीं। इससे यह बात सिद्ध हो जाती है कि तान्त्रिक साधना उन्हीं लोगोंके लिये अभिप्रेत है जो हठयोगके द्वारा प्राप्तव्य ध्येयसे आगे बढ़ना चाहते हैं। किन्तु जब साधकको तान्त्रिक साधनासे वाञ्छित सिद्धि प्राप्त होती न दीखे तो उसे समझ लेना चाहिये कि उसके स्थूल शरीरमें इतने विकार भरे पड़े हैं कि उन्हें हठयोगके द्वारा ही दूर करना होगा।

तन्त्रका प्रमुख अङ्ग 'साधन' अर्थात् वह क्रिया है जिसके द्वारा उपासक अपने इष्टदेवका दर्शन करनेके लिये उद्युक्त होता है, जिस इष्टदेवसे उसे वाञ्छित सिद्धि प्राप्त होती है। साधक किसी एकान्त स्थानमें जाकर 'साधन' नामक तान्त्रिक ग्रन्थोंमें निर्दिष्ट विधिके अनुसार कुछ कालतक अपने इष्टदेवका ध्यान करता है। इस प्रकारके २१२ साधन-ग्रन्थोंका एक संग्रह आलोचनात्मक पद्धतिसे सम्पादित होकर 'गायकवाड़ प्राच्यग्रन्थमाला' में प्रकाशित हुआ है। इन साधन-ग्रन्थोंमें उन आचार्योंने जो पहले उन-उन देवताओंका कष्टसाध्य एवं अनुमानतः दोषयुक्त पद्धतिसे साक्षात्कार कर चुके थे, सरल-से-सरल एवं निर्भ्रान्त उपाय बताये हैं जिनके द्वारा साधक विना भूल किये उसी ध्येयको सहजहीमें प्राप्त कर सकता है। इन ग्रन्थोंके रचयिताओंका उन गोपनीय साधनोंके प्रकाश करनेमें जिनसे उन्हें सिद्धि प्राप्त हुई थी कोई निजी स्वार्थ नहीं था। उन्होंने केवल मानवसमाजके हितकी दृष्टिसे अथवा एक ऐसी विद्याको अमर बनानेके उद्देश्यसे ही ऐसा किया जिसके सम्बन्धमें उनकी यह धारणा थी कि इसे समुचित रीतिसे लेखबद्ध नहीं करेंगे तो उसका लोप ही हो जायगा।

जब साधक साधन-ग्रन्थोंमें बतायी हुई किसी विधिके अनुसार, अतिशय श्रद्धापूर्वक एवं सुदीर्घकालतक शून्यका ध्यान करता है तब उसका इष्टदेव उसके सामने झलक दिखाने लगता है। सर्वप्रथम उस देवताका बीजमन्त्र उसके मनोगोचर होता है जिसका वह साक्षात्कार करने चला है। वह बीजमन्त्र शीघ्र ही एक स्पष्ट-सा आकार धारण कर लेता है और आगे चलकर, जब साधना पूर्ण होनेको होती है उस समय देवताकी अमित सुषमायुक्त तेजोमय मूर्ति विविध वर्णके मनोमोहक वस्त्र धारण किये तथा ठीक उसी प्रकारकी आकृति तथा शस्त्रास्त्रसे सुसज्जित होकर जैसा उस देवताके ध्यानमें वर्णन होता है उसके मानसिक नेत्रोंके सामने आविर्भूत होती है। इस देवताका एक बार साक्षात्कार हो जानेपर वह उपासकको कभी नहीं छोड़ता, बल्कि बारम्बार उसपर कृपादृष्टि करता रहता है और उसे अधिकाधिक सिद्धियाँ प्रदान करता रहता है। ये सिद्धियाँ उसे उस देवताके साक्षात्कारके फलरूपमें मिलती हैं; परन्तु उस साक्षात्कारलाभके लिये केवल तान्त्रिक साधनासे ही काम नहीं चलता, अपितु उपासकके लिये यह आवश्यक है कि वह राजयोग एवं हठयोगका भी ज्ञान एवं सिद्धि प्राप्त करे।

बौद्धयोगके परिशीलनके लिये आजीवन अध्ययन करनेकी आवश्यकता है। क्योंकि वह समुद्रकी भाँति अगाध है। प्रस्तुत निबन्धमें इस विषयको निःशेष करना मेरा उद्देश्य नहीं है, क्योंकि ऐसा करना मेरे लिये शरीरसे भी सम्भव नहीं है। मैंने इस योगकी कुछ दिशाओंका दिग्दर्शनमात्र कराया है और कुछ ऐसी बातोंपर विशेष लक्ष्य कराया है जिनके विषयमें बौद्ध और वैदिक योगमें खासा मतभेद है और जहाँ इन दोनों पद्धतियोंका समन्वय कर देनेसे महान् फलसिद्धि हो सकती है।

अन्तमें मैं पाठक एवं समीक्षक महोदयोंको पुनः स्मरण दिलाना चाहता हूँ कि योगमार्ग एक रहस्यमार्ग है; इसके परिणामोंको निजी अनुभवकी कसौटीपर कसना होता है। योग चाहे वह बौद्धयोग हो अथवा वैदिकयोग, एक ऐसा विषय है जो मानवतर्ककी पहुँचके बाहर है।

शुद्धस्वरूप

मन तुम लागहु सुद्ध सरूपे ॥ टेक ॥
तन मन धन न्यौछावरि वारो वेगि तजो भवकूपे ॥ १ ॥
सतगुरु कृपा तहाँ लै लावो जहाँ छाँह नहिं धूपे ॥ २ ॥
पइया करम ध्यान सों फटको जोग जुगति करि सूपे ॥ ३ ॥
निर्मल भयो ज्ञान उँजियारो गूँग भयो लखि चूपे ॥ ४ ॥
भीखा दिव्य दृष्टि सों देखत सोहै बोलत मूँ पै ॥ ५ ॥

—भीखा साहब

बौद्धधर्ममें तन्त्रयोग

(लेखक—श्रीभगवतीप्रसादसिंहजी एम० ए० डिप्टी-कलेक्टर)

विद्वानोंका मत है कि महात्मा गौतम-बुद्धके समयमें वैदिक यज्ञ-यागादि, पशुबलि तथा सकाम पुरश्चरणोंकी इतनी भरमार हो गयी थी कि साधारण जनता त्रस्त-सी होकर एक सरल तथा निष्काम धर्मके लिये उत्कण्ठित हो रही थी। इसी सामयिक उत्कण्ठाको लेकर और करुणायुक्त सेवाभावसे प्रेरित होकर शाक्यसिंहने बौद्धधर्मका प्रचार किया। उनके इस नवीन धर्ममें कोई भी साधारण व्यक्ति भिक्षु अथवा भिक्षुणीरूपसे दीक्षित हो सकता था। किन्तु बौद्धधर्ममें जो आचार-विचारसम्बन्धी किञ्चित् कठोर नियम बनाये गये थे वे परिपक्व बुद्धिवाले ज्ञानवान् संन्यासी-तुल्य व्यक्तिके लिये विशेषरूपसे उपयुक्त थे न कि अशिक्षित जनता तथा स्त्रीसमाजके लिये। प्राचीनतम बौद्धधर्ममें भक्तिभावना तथा उपासनाके लिये प्रायः कोई स्थान नहीं रक्खा गया। इन्हीं त्रुटियोंके कारण सिद्धार्थके निर्वाणके अनन्तर ही बौद्धजनतामें मतभेद प्रारम्भ हो गया। और इसी मत-भेदको यथासम्भव दूर करनेके लिये सुप्रसिद्ध चार बौद्ध-संगीतियों अथवा महासभाओंका[1] आयोजन किया गया।

महात्मा बुद्धका निर्वाण ईसवी पूर्व सन् ४८३ में माना जाता है। इसके छः वर्ष बाद ई० पू० सन् ४७७ में महाकाश्यप, उपालि, आनन्द आदि पाँच सौ भिक्षुओंने राजगृहमें प्रथम महासभा की। इस संगीतिमें बुद्धके विनय तथा धर्मसम्बन्धी सिद्धान्त संग्रह किये गये। और कुछ कालके लिये मतभेदकी शान्ति की गयी। परन्तु सौ वर्षोंमें इस विरोधभावने इतना ज़ोर पकड़ा कि ई० पू० सन् ३७७ में दूसरी महासभा करनी पड़ी। इस सभामें बुद्धके उपदेशों तथा सिद्धान्तोंकी पुनरावृत्ति की गयी। किन्तु सम्पूर्ण सङ्घ इनको माननेके लिये तैयार न था। अतः विपक्षियोंने अलग अपनी सभा की। इसी समयसे मतभेद बराबर बढ़ता ही गया और कालान्तरमें बौद्ध-धर्ममें अठारह निकाय अथवा समुदाय पैदा हो गये।

सम्राट् अशोकके समयमें भिक्षुसङ्घमें आलस्य तथा दुराचारने अपना अड्डा जमा लिया था। इसी कारण मूल उपदेश तथा सिद्धान्तोंको माननेवाले (स्थविरवादी) बौद्धोंने ई० पू० सन् २४२ में तृतीय संगीति की। इस बार इन पुराने बौद्धोंमें भी मतभेद हो गया और विपक्षी दलने अपनी संगीति अलग नालन्दामें की। इन विपक्षियोंको सर्वास्तिवादी कहते हैं और इन्हींके कारण कालान्तरमें नालन्दाकी इतनी सुप्रसिद्धि हुई।

उपर्युक्त तृतीय संगीतिके लगभग पचहत्तर वर्ष बाद मौर्य-साम्राज्यका अन्त होकर वैदिक मतानुयायी शुङ्गवंशका राज्य प्रारम्भ हुआ। इसी शुङ्गवंशके प्रथम राजा पुष्यमित्रने दो अश्वमेध-यज्ञ किये। इस समय बौद्धोंपर अनेक अत्याचार होने लगे। अतः स्थविरवादी तो भागकर साँची चले गये और सर्वास्तिवादी मथुरा आ गये। मथुरामें सर्वास्तिवादियोंने अपने ग्रन्थ संस्कृत भाषामें करा डाले, क्योंकि मूल बौद्धग्रन्थ पालीमें थे।

पचास-साठ वर्षोंमें मथुराकी काबुलवाली सड़कपर स्थित होनेके कारण सर्वास्तिवादका प्रचार गान्धार (वर्तमान कन्धार) तक पहुँचा और सम्राट् कनिष्क भी उसके अनुयायी हो गये। इन्हीं कनिष्कके राजत्व-कालमें चतुर्थ संगीति जालन्धरमें हुई। इसके उपरान्त सर्वास्तिवादियोंमें वैभाषिक तथा सौत्रान्तिक दो सम्प्रदाय हो गये।

बौद्धधर्ममें निर्वाण अथवा मोक्षके तीन मार्ग बतलाये गये हैं। जो केवल स्वयं मुक्त होना चाहता है वह अर्हत् कहलाता है। जो कुछ और लोगोंकी मुक्तिके लिये भी परिश्रम करता है वह प्रत्येक-बुद्ध कहलाता है। और जो जगत्के मोक्षकी चेष्टा करते हुए निर्वाणपद प्राप्त करता है वह बोधिसत्व कहलाता है।[1] ये तीनों मार्ग क्रमशः अर्हत्-यान, प्रत्येकबुद्धयान तथा बोधिसत्वयान कहलाते हैं।

---

१. इन चार महासभाओंके विस्तृत विवरणके लिये पं० जनार्दन भट्टकृत 'बौद्धकालीन भारत' पृ० २६६—२७० देखिये।

१. देखिये 'सरस्वती' जून १९२९ पृ० ६७८—६८४ (प्राचीन भारतकी सड़कें)।

अबतक मतभेद होते हुए भी सभी बौद्धनिकाय (सम्प्रदाय) इन तीनों मार्गोको मानते थे और अधिकतर प्रवृत्ति त्याग तथा वैराग्यपर निर्भर होनेके कारण अर्हत्-यानकी ओर ही थी।

परन्तु कनिष्कके सामयिक महापण्डित अश्वघोष जो प्रसिद्ध कवि तथा दार्शनिक थे, उन्होंने एक नया मत सम्पादित किया कि बौद्धोंके लिये केवल बोधिसत्वयान ही सर्वश्रेष्ठ है। यहींसे महायानकी नींव पड़ी। इसका वर्णन आगे किया जायगा।

अश्वघोषके शिष्य सुप्रसिद्ध रासायनिक तथा बौद्ध-दार्शनिक नागार्जुन थे। इनके विषयमें अनेक आश्चर्य-जनक किंवदन्तियाँ प्रचलित हैं। कहा जाता है कि योगाभ्याससे इन्होंने बड़ी-बड़ी सिद्धियाँ प्राप्त कर ली थीं और इसी कारण इन्हें सिद्धनागार्जुनके नामसे पुकारा जाता था। इनके पूर्वके वैद्यकशास्त्रमें केवल सुश्रुत तथा चरकके ही ग्रन्थ मिलते हैं। हाँ, यदि योगसूत्रकार तथा महाभाष्य-कार महर्षि पतञ्जलिको लौहशास्त्रकार भी मान लें तो उनका नाम भी नागार्जुनसे पूर्व ही आता है।

नागार्जुनके विषयमें कहा जाता है कि उन्होंने रासायनिक ज्ञानसे लोहवेध (लोहेको सोना बनाना) में सफलता प्राप्त की थी और रासायनिक समासोंसे ऐसे-ऐसे रसादिकी सृष्टि की थी कि जिनके कारण मनुष्य अमर-सा हो जाता है। स्वयं नागार्जुनकी आयु ६०० वर्ष[२] कही जाती है। इस विषयमें यह मानना पड़ेगा कि आधुनिक पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र सुवर्ण, पारद, अभ्रक तथा गन्धकके अनेकानेक प्रयोगोंसे अनभिज्ञ है। 'समराङ्गणसूत्रधार' नामक बड़ौदेसे प्रकाशित प्राचीन ग्रन्थमें तो यहाँतक लिखा है कि पूर्वकालके वायुयान पारदसे चलते थे। नागार्जुनविषयक इन बातोंसे स्पष्ट है कि यूरोपीय इतिहास-के मध्ययुग (Middle Ages 100–1500 A. D.) में जो किमियागीरों (Alchemists)[१] का प्रयत्न Elixir of Life (अमृत) तथा Philosopher's Stone (पारस-पत्थर) के लिये बतलाया जाता है उसका मूल स्रोत भारत ही है।

नागार्जुनने अश्वघोषके बोधिसत्वयानसम्बन्धी सिद्धान्तको मानकर पूर्वप्रचलित 'प्रज्ञापारमिता' नामक दर्शनग्रन्थके आधारपर माध्यमिक अथवा शून्यवादी बौद्ध-सम्प्रदायकी सृष्टि की। कुछ विद्वानोंका मत है कि इसी शून्यवादका सुसंस्कृत रूपान्तर शङ्कराचार्यजीका मायावाद है। इसके अतिरिक्त मैत्रेयके योगाचारसम्प्रदायका भी विशेष प्रचार हुआ। ये ही दोनों मत (माध्यमिक तथा योगा-चारसम्प्रदाय) महायानके नामसे प्रसिद्ध हैं। महायान बौद्धधर्मका प्रचार तिब्बत, मङ्गोलिया, चीन तथा जापानमें अबतक पाया जाता है। वैभाषिक तथा सौत्रान्तिक सम्प्रदाय हीनयानके नामसे पुकारे जाते हैं और हीनयानका प्रचार सीलोन, ब्रह्मा तथा श्याममें है। हीनयानके ग्रन्थ पाली भाषामें हैं और महायानके संस्कृतमें।

स्वयं गौतमबुद्धने भी ध्यानयोग (राजयोग) द्वारा बोधिवृक्षके नीचे ज्ञान प्राप्त किया था। बौद्ध 'ब्रह्मजालसुत्त' तथा 'आटानटीय सुत्त' में भी इस विषयका कुछ वर्णन मिलता है। अतः कोई आश्चर्यकी बात नहीं कि नागार्जुन-जैसे सिद्ध योगीका बौद्धधर्मसे सम्बन्ध होनेपर और माध्यमिक तथा योगाचार्यसम्प्रदायोंके प्रादुर्भूत होनेपर बौद्ध महायानसम्प्रदायमें मन्त्रयोग क्यों न प्रचलित हो। और वास्तवमें हुआ भी ऐसा ही, क्योंकि थोड़े ही समयके अनन्तर महायानके अन्तर्गत मन्त्रयानका प्रचार हुआ जो उग्र रूप धारणकर वर्तमान वज्रयानमें परिणत हो गया।

पतञ्जलिकृत योगदर्शनका सूत्र है—'योगश्चित्तवृत्ति-निरोधः' और इतने उथल-पुथलके बाद बौद्ध भिक्षुओंके लिये चित्तवृत्तिनिरोधकी परम आवश्यकता थी। अतः उनके लिये मन्त्रयोग ही उपयुक्त प्रतीत हुआ। आगे चलकर उपर्युक्त दर्शनके चतुर्थ पादमें कहा है—

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः।

इनमेंसे जन्मपर किसीका वश नहीं। वह केवल

१. देखिये जयचन्द्र विद्यालंकारकृत 'भारतीय इतिहास-की रूपरेखा' भाग २ पृ० ९२४—९२६ और उन्हींका 'भारतीय वाङ्मयके अमररत्न' पृ० ३२—३५।

२. 'गङ्गा' का 'पुरातत्त्वाङ्क' पृ० २१८।

३. श्रीभोजदेवकृत 'समराङ्गणसूत्रधारः' २ भाग Gaekwad Oriental Series, Baroda.

१. इन Alchemists के विषयमें अधिक जानके लिये देखिये 'Alchemy: Ancient and Modern' by Redgrove, William Rider and Son, London (1922).

कर्मानुसार ही होता है और ओषधियोंद्वारा सिद्धि प्राप्त करना केवल नागार्जुन-जैसे सिद्धोंहीके वशमें था। अतः जनसाधारणके लिये तृतीय उपाय मन्त्रका ही अवलम्बन सुलभ प्रतीत हुआ। मन्त्रयोगमें अक्षरोंके अधिष्ठाता देवताओंका ध्यान एक आवश्यक अङ्ग है। इसी कारण बौद्धधर्ममें इसी समयसे मूर्तियोंका बनाया जाना प्रारम्भ हुआ और वज्रसत्व, रत्नसम्भव, अमिताभ, अमोघसिद्धि तथा वैरोचन नामक पाँच ध्यानी बुद्धों, मञ्जुश्री, अवलोकितेश्वर, वज्रपाणि, आकाशगर्भ, क्षितिगर्भ, मैत्रेय, समन्तभद्र इत्यादि बोधिसत्वोंकी कल्पना प्रारम्भ हुई। इनके अतिरिक्त हिन्दुओंकी दश महाविद्याएँ तथा अनेकानेक अन्य देवी-देवता भी छद्मरूपसे बौद्धधर्ममें ले लिये गये। बौद्धोंकी प्रधान देवी तारा हैं।

उपर्युक्त विषयपर बौद्धसाहित्यमें अनेकानेक ग्रन्थ मिलते हैं पर विद्वानोंके मतमें इनमेंसे मुख्य ग्रन्थ[2] 'मञ्जुश्री मूलकल्प' 'गुह्यसमाजतन्त्र' 'साधनमाला' 'श्रीचक्रसंवर' 'सद्धर्मपुण्डरीक' तथा 'सुखावतीव्यूहसूत्र' इत्यादि हैं जो सब छप गये हैं। इनके अध्ययनसे बौद्धधर्मके मन्त्रयोग, साधनक्रम तथा अन्य उपक्रम और उनके साधना-भेद मालूम हो सकते हैं। इस छोटे-से लेखमें इन सबका सूक्ष्म विवरण भी देना असम्भव है। हालमें काशी-विद्यापीठद्वारा प्रकाशित बुद्धघोष (ईसाकी पाँचवीं शताब्दि) कृत 'शमथयान अर्थात् समाधि' को देखनेसे तो प्रतीत होता है कि अनेक स्थलोंमें पतञ्जलिके योगदर्शनकी पूरी-की-पूरी नकल कर ली गयी है।

१. मन्त्रशास्त्रके विषयमें अधिक जानकारीके लिये देखिये। Woodroffe कृत "Garland of Letters", Ganesh & Co., Madras (1922).

२. 'मञ्जुश्रीमूलकल्प' (Trivandrum Sanskrit Series), 'गुह्यसमाजतन्त्र और साधनमाला' (Gaekwad Oriental Series), 'श्रीचक्रसंवर' (Tantrik Texts Vol. VII Edited by Arthur Avalon, Thacker Spink & Co., Calcutta), 'सद्धर्मपुण्डरीक' (Sacred Books of the East Vol. 12), 'सुखावतीव्यूह' (Anecdota Oxoniensia Aryan Series Vol. II) इसमें बौद्धस्वर्गकी कल्पना है। 'सुखावती' पर एक बड़ा सुन्दर लेख आचार्य नरेन्द्रदेवने 'माधुरी' अक्टूबर १९२५ पृ० ४७१-४७६ (सुखावतीमार्ग) में लिखा है।

'गुह्यसमाजतन्त्र' के विषयमें कल्याणके पाठक 'शिवाङ्क' के 'देवताका स्वरूप क्या है?' शीर्षक लेख (पृष्ठ तीन सौ एकहत्तर—तीन सौ तिहत्तर) में सूक्ष्म विवरण पायेंगे। और 'श्रीचक्रसंवर' की भूमिकाका सार 'शक्तिअङ्क' (पृ० पाँच सौ चौआलीस—पाँच सौ सैंतालीस) में 'बौद्ध और जैनधर्ममें शक्ति-उपासना' शीर्षक लेखमें दिया गया है। 'श्रीचक्रसंवर' के कुछ अंशका अंग्रेज़ी अनुवाद Arthur Avalon सम्पादित Tantrik Texts के Volume VII में मिलेगा। उसके अध्ययनसे बौद्धमन्त्रयोगके महत्त्व तथा गाम्भीर्यका कुछ-कुछ आभास मिल सकेगा।

'गुह्यसमाजतन्त्र' में लिखा है कि जहाँ मन्त्रयोगकी गति न हो वहाँ तन्त्रोंका आधार लेना पड़ता है। इसी कारण मन्त्रयानमें तन्त्रयानका समावेश होना अवश्यम्भावी था। तन्त्रोंकी साधनविधि तथा वाम और दक्षिणमार्गके विषय गुह्य तथा रहस्यमय हैं। वाममार्गके बीभत्स्य प्रतीत होनेवाले कृत्योंका यथार्थ मर्म उस मार्गका साधक ही जान सकता है। अनभिज्ञ दर्शक उनको देखकर तन्त्रोंको गर्ह्य बतलाने लगता है और अनभिज्ञ साधक उनका विपरीत प्रयोग करके नरकका भागी होता है और पतित हो जाता है। बौद्धमन्त्रयोगाचारमें वाममार्गका विशेष प्रयोग होने लगा था और अब भी होता है। अतः अनभिज्ञ जनतामें उसका प्रवेश होते ही अनर्थ होने लगा और भारतमें बौद्धधर्मके लोप होनेका यह एक मुख्य कारण हुआ। इस विषयमें अन्यत्र प्रकाशित 'चौरासी सिद्ध तथा नाथसम्प्रदाय' शीर्षक लेख देखिये। उपर्युक्त मन्त्र-तन्त्रयानको ही वज्रयान कहते हैं।

बौद्धोंका मुख्य मन्त्र है 'ॐ मणिपद्मे हुम्' जिससे सम्पूर्ण तिब्बत रात-दिन गूँज रहा है। कुछ विद्वानोंका विचार है कि मणिपद्मसे कुण्डलिनीयोगके मणिपूरकचक्रका निर्देश है[2] और इस चक्रके देवता रुद्रका ध्यान

१. इस विषयपर एक बड़ा ही सुन्दर लेख Woodroffe कृत 'Shakti and Shakta' (Ganesh & Co., Madras, third edn 1929) पृ० ५५३—६०७ (Pancha-Sattva: the Secret Ritual) में मिलेगा।

२. देखिये 'सरस्वती' फरवरी १९२७ पृ० २४८—२५१ (बौद्धधर्मपर हिन्दू-धर्मकी छाप)।

दीपङ्कर श्रीज्ञान (अतिशा)

सारनाथकी बुद्ध-प्रतिमा

तिब्बतके दलाई लामा

तिब्बतके ताशी लामा

बौद्धलोग अवलोकितेश्वर (अक्षोभ्य भैरव) रूपसे करते हैं। बौद्धोंके मन्त्र संस्कृतमें होते हैं और उनकी उपचारविधि हिन्दुओंके तान्त्रिक प्रयोगोंसे बिल्कुल मिलती है।

नागार्जुनका स्थान श्रीशैल कहा जाता है जो मद्रासके समीप है। सम्भव है, द्वितीय ज्योतिर्लिङ्गवाला श्रीशैल ही नागार्जुनके सिद्धिका केन्द्र हो। संस्कृत ग्रन्थोंमें भी (उदाहरणार्थ 'हर्षचरित' 'मालतीमाधव') इस स्थानका एक तान्त्रिक केन्द्र होना पाया जाता है।

नालन्दाका उल्लेख ऊपर किया जा चुका है। कहा जाता है कि सम्राट् अशोकने यहाँ एक बौद्धविश्वविद्यालय स्थापित किया। कुछ दिनों नागार्जुनने भी इस स्थानपर वास किया था। अतः सम्भव है कि उसी समयसे यहाँ तारादेवीकी तान्त्रिक उपासनाका प्रारम्भ हुआ हो। ईसाकी आठवीं शताब्दीमें किसी कारण इस विश्वविद्यालयका पतन हो गया। तबसे समीपस्थ भागलपुरके पासवाले विक्रमशिला-विश्वविद्यालयकी ख्याति बढ़ गयी। विक्रमशिलाके विश्वविद्यालय तथा उदन्तपुरीके पुस्तकालयके जन्मदाता बंगालके पालवंशीय राजा थे। वे बौद्ध थे, अतः इनकी छत्रछायामें विक्रमशिला वज्रयानकी साधनका केन्द्र बन गया। इस विश्वविद्यालयके मध्यमें अवलोकितेश्वरका मन्दिर था और इस मन्दिरके चारों ओर तिरपन तान्त्रिक देवी-देवताओंके छोटे-छोटे मन्दिर थे। यहींसे वज्रयानका प्रवेश तिब्बतमें हुआ। इस विद्यालयमें अनेकानेक प्रकाण्ड बौद्ध तान्त्रिक हो गये हैं और सुप्रसिद्ध चौरासी सिद्धोंमेंसे भी अनेकोंका इस संस्थासे सम्बन्ध था।

यहाँके लङ्काजयभद्रने ही उपर्युक्त 'श्रीचक्रसंवर' नामक तन्त्र ग्रन्थ लिखा था जिसका उल्लेख बार-बार चौरासी सिद्धोंकी 'बानियों' में आता है। लीलावज्र नामक आचार्यने अपने मन्त्रबलसे तुर्कोंके प्रथम आक्रमणको निष्फल कर दिया था। आचार्य कमलरक्षितने अपने योगबलसे पाँच सौ तुर्कोंको मार भगाया था। कहते हैं कि इन्होंने तुर्कसेनापर पूर्णकुम्भ फेंका जिसके कारण तुर्क लोग खून उगलते हुए जान लेकर भागे[३]। सन् १२०२ ई० में बख्तियार खिलजीने इस स्थानको लूटकर यहाँके विशाल ग्रन्थसंग्रहको जला डाला।

विक्रमशिलाके ध्वंसके बाद बौद्ध तान्त्रिकोंका भारतसे लोप ही हो गया। उनमेंसे बहुतेरे तो तलवारके घाट उतारे गये, कुछ भागकर सीलोनकी ओर चले गये, और अधिकांश उत्तरकी ओर नेपाल तथा तिब्बतके अगम्य देशोंमें भाग गये। जो कुछ बौद्ध-तन्त्रका अवशेष भारतमें रहा वह आज भी मिथिलामें पाया जाता है, क्योंकि विक्रमशिलाके बाद ही नदिया तथा मिथिलाके विद्याकेन्द्रोंका उदय हुआ।

इस समय वज्रयानका मुख्य गढ़ महाचीन (तिब्बत) है। तिब्बतमें बौद्धधर्मका प्रवेश[४] ईसाकी आठवीं शताब्दीके प्रारम्भमें हुआ। इसके पहले इस देशमें 'बोन' धर्म[५] प्रचलित था जो वैदिक शैवसम्प्रदायका विकृत रूप था। 'बोन' धर्मका मुख्य स्थान कैलाश पर्वत था और देशकी असाधारण प्राकृतिक स्थितिके कारण 'बोन' धर्ममें जादू-टोना इत्यादि बहुत बढ़ गया था अर्थात् तमःप्रधान देवोंकी सकाम उपासनाका प्राधान्य था। नालन्दाके महापण्डितोंकी ख्याति सुनकर तिब्बत-सम्राट्ने वहाँके आचार्य शान्तरक्षित (ई० सन् ६५०—७५०) को अपने देशमें बौद्धधर्मके प्रचारके लिये आमन्त्रित किया। आचार्य तिब्बत गये किन्तु उनके पहुँचते ही अनेक प्राकृतिक उपद्रव उठ खड़े हुए। अतः उनके परामर्शसे राजाने पद्मसम्भव नामक एक तान्त्रिकको भारतसे बुलवाया। इन्होंने अपने योगबलसे देशके सभी उग्र देवी-देवताओंको शान्त किया। वर्तमान तिब्बतीय लामाधर्म इन्हीं पद्मसम्भवकी मूल कृति है[६]। तिब्बतवाले इन्हें लामारिन्-

---

१. देखिये 'शिवांक' पृ० ५४९-५५० (श्रीमल्लिकार्जुन)

२. विस्तृत विवरणके लिये देखिये उपर्युक्त 'बौद्धकालीन भारत' पृ० ३७५—३७९।

३. देखिये 'सरस्वती' दिसम्बर १९१५ पृ० ३३९—३४१ (विक्रमशिलाका विश्वविद्यालय)।

४. देखिये पं० विश्वेश्वरनाथ रेउकृत 'भारतके प्राचीन राजवंश' (प्रथम भाग) पृ० १८१—१९७।

५. देखिये नोट नम्बर ३ वाला लेख।

६. देखिये राहुल सांकृत्यायनकृत 'तिब्बतमें सवा बरस' पृ० १८७—२२३।

७. देखिये 'Modern Review' August 1934 (Article on 'Home of Tantricism')

८. देखिये 'माधुरी' जून १९२६ पृ० ५७८—५८६ (विराट् भारत)

पोचे कहते हैं और भर्तृहरि तथा आल्हाकी तरह इनको अमर मानते हैं। आज भी घर-घर इनका चित्र पाया जाता है। आचार्य शान्तिरक्षितने उदन्तपुरीके विहारके नमूनेका एक विहार तिब्बतमें सम्-ये नामक स्थानमें बनवाया जो अब भी मौजूद है।

इसके ३०० वर्ष बाद दीपंकर श्रीज्ञान (ई० सन् ९८२-१०५४) नामक विक्रमशिलाके प्रकाण्ड तान्त्रिक आचार्य तिब्बतमें बुलाये गये क्योंकि बीचमें बौद्धधर्म शिथिल हो चला था। इन्होंने अनेकानेक भारतीय ग्रन्थोंका तिब्बती भाषामें अनुवाद कराया। ये अनुवाद अबतक विद्यमान हैं। भारतके मूल ग्रन्थ धर्मान्ध यवनोंके हाथ कभीके भस्म हो चुके।

स्वयं तिब्बतमें जे-चुन् मिल-रे-पा[1] नामक एक उत्कृष्ट तान्त्रिक (ई० सन् १०४०-११२३) हो गये हैं और उनके निर्दिष्ट मार्गका अनुसरण करते हुए अब भी सैकड़ों बौद्ध मान्त्रिक तथा तान्त्रिक एकान्त गुफाओंमें बीस-बीस क्या चालीस-चालीस वर्षतक एकान्तवास तथा तान्त्रिक साधनाएँ करते हैं। इनकी गुफाओंमें प्रविष्ट होनेपर द्वार सदाके लिये अथवा नियमित वर्षोंके लिये बन्द कर दिया जाता है और केवल एक छिद्रसे भोजन पहुँचानेका प्रबन्ध रहता है। न तो भीतर प्रकाश पहुँचता है न एकान्तवासी किसीसे भोजनके छिद्रद्वारा भाषण करता है[2]। मिल-रे-पाका एकान्तवासस्थान लप-चीमें था। वहीं अब भी विशेषकर उपर्युक्त प्रकारसे एकान्तवास करते हुए अनेकानेक सिद्ध मिलेंगे। सन् १९२१ वाले एवरेस्ट आरोहणवाले दलको लप-चीमें ३०० या ४०० एकान्तवासी मिले थे[3]। और अपनी (Trans Himalaya) नामक पुस्तकके ३५ वें परिच्छेदमें Dr. Sven Hedin (जिन्होंने सन् १९०६-७ में तिब्बतकी यात्रा की थी) ने इसी प्रकारके एक एकान्तवासीका करुणायुक्त वर्णन किया है। ऐसे ही अनेक स्थान तिब्बतमें हैं। इनमें एक मुख्य स्थान ताशी लामाका निवासस्थान शीगचीं है।

तिब्बतका राज्यतन्त्र ही लामा सिद्धोंके हाथमें है[1]। प्रधान शासक दलाई लामा कहे जाते हैं। उनके बाद शीगर्चीके ताशी लामाका स्थान है। देशभरमें प्रधान अधिकारी लामा ही हैं। इनमें अनेक पाखण्डी तथा दुराचारी भी हैं किन्तु इनके संरक्षणमें विस्मयकारी वज्रयान अथवा लामाधर्म अब भी पूर्ववत् अक्षुण्ण चला आता है। देशभरमें अनेकानेक मठ विद्यमान हैं जहाँ प्राचीन प्रणालीसे शिक्षा दी जाती है और जिनमें लाखों लामा लोग (गृहस्थ इन मठोंमें भर्ती नहीं हो सकते) अब भी 'ॐ मणिपद्मे हुम्' के गम्भीर नादसे उस ज्योतिको जाग्रत् रख रहे हैं। इन लामाओंके हाथमें एक चरखी-सा यन्त्र होता है जिसमें काग़ज़ोंपर लिखे हुए हजारों 'ॐ मणिपद्मे हुम्' होते हैं। लामा लोग बराबर इस चरखीको घुमाया करते हैं और इससे निरन्तर मन्त्रजपका पुण्य माना जाता है। स्थान-स्थानपर यह मन्त्र पत्थरोंपर अथवा कपड़ोंके टुकड़ोंपर लिखा मिलता है[2]। संक्षेपमें यही वज्रयानकी गायत्री है।

यह तो हुई तिब्बतकी स्थिति। अब और उत्तरमें मङ्गोलियामें बढ़ जाइये तो यही नग्न और घोररूपमें मिलेगा। कारण यह कि प्राकृतिक स्थितिके कारण मङ्गोलिया आधुनिक सभ्यताके लिये तिब्बतकी अपेक्षा अधिक अगम्य है। याद रहे कि तिब्बतमें विदेशियों (जिनमें भारतीयोंकी भी गणना है) के प्रवेशके लिये कठोर निषेध अबतक चले आते हैं।

गत महायुद्धके बाद रूसमें जो राज्यविप्लव हुआ उसमें बोल्शेविकोंके हाथमें बचनेके लिये Count Ossendowsky नामक सज्जन मङ्गोलिया होते हुए तिब्बतकी ओर भागे। इस निर्वासनकालका विवरण उन्होंने 'Beasts, Men, and Gods'[3] नामक पुस्तकमें दिया है।

---

१. देखिये राहुल सांकृत्यायनकृत 'तिब्बतमें बौद्धधर्म' पृ० २८ (श्रीशिवप्रसादजी गुप्त, काशी)।

२. देखिये 'Trans-Himalaya' by Sven Hedin (vol. II) Pp 1-12 (Macmillan & co. 1909 'Colonial Library' Edition).

३. देखिये 'सरस्वती' नवम्बर १९२२ पृ० २७७ (मौंट एवरेस्टका आरोहण)।

१. देखिये एकाई कावागुचीकृत 'तिब्बतमें तीन वर्ष' पृ० ३०१—३२२ (हिन्दी पुस्तक एजेंसी, कलकत्ता)।

२. इनको 'मानी' कहते हैं।

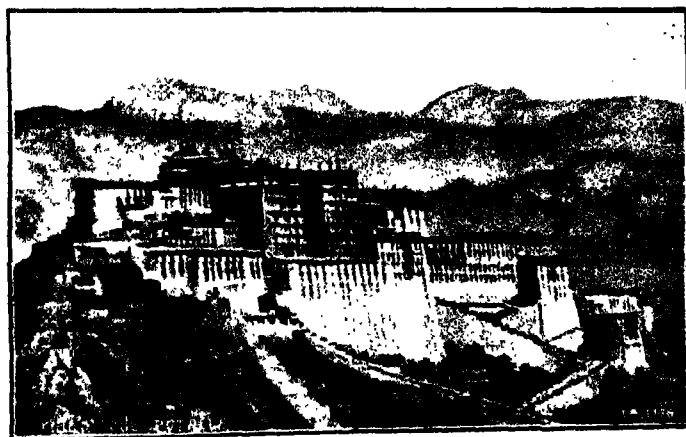
३. Beasts, Men, and Gods by F. Ossendowsky. Edward Arnold & Co., London (17 th edition 1923). See pages 87; 96, 113-121, 177—181, 218-219, 257—262, 264-265, 287—316.

जोंगपेनका क़िला

मेघाच्छादित गुरला मान्धाता

तकलकोटके गजमार्गका दृश्य

गुफागृह तथा पहाड़को काटकर बनाये हुए भवन बीच-बीचमें दिखायी देते हैं।
नदीमें अनेकों नर-नारी स्नान करते हैं।

तिब्बतका विहंगम दृश्य

दलाईलामाका पोटाला राजमहल

ॐ मणिपद्मे हुं

लामा मन्त्रजपकी चर्खी घुमा रहे हैं

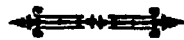
इस पुस्तकको देखनेसे वज्रयानकी अलौकिक शक्तियोंका कुछ अनुमान किया जा सकता है। हड्डियोंको अग्निमें तपाकर उनसे 'अरिष्ट' (योगदर्शन पा० ३ सू० २१) का ज्ञान प्राप्त करना, रक्तसे, आँतोंसे अथवा Black Stone (काले पत्थर) से भविष्यका पता लगाना, व्योमविहरण, मूर्तियोंसे प्रश्नोत्तर पाना तथा बिना अग्निके दीपकोंका अपने आप जल उठना इत्यादि अनेक चमत्कारोंका इस पुस्तकमें उल्लेख है। उर्गा नामक स्थानमें 'प्रत्यक्ष बुद्ध' (Living Bogdo) नामक महापुरोहित रहते हैं। जिस समय उनमें देवावेश होता है उस समय उनके चेहरेके चारों ओर प्रभामण्डल (Nimbus) दीख पड़ता है। एक मन्दिरमें इस ग्रन्थके लेखकको थोड़ी देरके लिये अपने सुदूरस्थित गृहका दृश्य दीख पड़ा। दूसरे स्थानपर एक लामाने एक पुरुषको मार डाला पर थोड़े ही देरमें वह मृत व्यक्ति ज्यों-का-त्यों पुनर्जीवित हो गया; इत्यादि। इन बातोंको योगदर्शनके तृतीय पादके साथ देखिये तब ज्ञान होगा कि केवल जादू-टोना कह देनेसे शङ्कासमाधान नहीं होता। इन चमत्कारोंको करनेकी शक्ति आयी कहाँसे ? केवल मन्त्र और तन्त्रप्रक्रियाओंसे। हाँ, कहीं-कहीं अज्ञातरूपेण जन्मसिद्ध प्रथासे अथवा विशिष्ट जड़ी-बूटियोंके प्रयोगसे इन शक्तियोंकी प्राप्ति हो जाती है, क्योंकि महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः।

वैशाख-पूर्णिमाको तिब्बतमें बुद्धोत्सव मनाया जाता है। इसी तिथिको महात्मा बुद्धका जन्म हुआ था और इसीको निर्वाण। आश्चर्यकी बात है कि इसी दिन इनको बोध भी हुआ था।[1] उत्तरीय तिब्बतमें इस तिथिको रात्रिके समय एक चबूतरेपर बड़े-बड़े बौद्ध सिद्धाचार्य प्रतिवर्ष एकत्रित होकर बुद्धका आवाहन करते हैं। कहा जाता है कि बुद्धदेव प्रकट होकर आशीर्वाद देते हैं और पुनः अन्तर्हित हो जाते हैं।

कुण्डलिनीसम्बन्धी लेखमें मैं लिख ही चुका हूँ कि महायानीय जितनी बुद्धप्रतिमाएँ मिलेंगी उनमेंसे अधिकांश (पाँचवीं शताब्दिके बादवाली) में बुद्ध घुँघराले बालवाले कनफटे योगीके रूपमें दिखलाये गये होंगे। ये घुँघराले केश सहस्रारचक्रके द्योतक हैं।

कहा जाता है कि सुप्रसिद्ध महाराणा जङ्गबहादुरके गुरु हंखेलामाने उन्हें वज्रोली मुद्राका अभ्यास कराया था।

हिमालयप्रान्त वैदिकमतानुयायी योगियोंका भी स्थान माना गया है। भर्तृहरि तथा आल्हा[2] अमर माने गये हैं और यह साधारण किंवदन्ती है कि वे हिमालयमें तपस्या कर रहे हैं।

अमीवर्षा

अमृत धारा देखिये पारब्रह्म बरिखन्त।
तेजपुञ्ज झिलिमिलि झरै, को साधूजन पीवन्त॥
रसहीमें रस बरिखिहै, धारा कोटि अनन्त।
तहँ मन निहचल राखिये, दादू सदा बसन्त॥
घन बादल बिनि बरिखिहै, नीझर निरमल धार।
दादू भीजै आतमा, को साधू पीवनहार॥
ऐसा अचरज देखिया, बिन बादल बरिखै मेह।
तहँ चित चातग है रहा, दादू अधिक सनेह॥

'दादूजी'

१. देखिये 'योगी' (पटना) का 'बुद्धाङ्क' पृ० २९—३२ (महात्मा बुद्ध और वैशाख-पूर्णिमा)।

२. देखिये 'कल्याण' पौष १९९० पृ० ९७४—९७७ (महोबा और उसके देवस्थान)।

जैनधर्ममें योगविद्या

(लेखक—मुनि श्रीहिमांशुविजयजी न्यायसाहित्यतीर्थ)

भारतके वैदिक, बौद्ध और जैन मुख्य दर्शन हैं। ये तीनों आत्मा, पुण्य-पाप, परलोक और मोक्ष इन तत्त्वोंको मानते हैं, इसीलिये ये आस्तिकदर्शन हैं। प्रस्तुत लेखमें हम जैनदृष्टिसे योगके विषयमें कुछ लिखेंगे।

'योग' शब्द 'युज्' धातुसे बना है। संस्कृतमें 'युज्'[1] धातु दो हैं। एकका अर्थ है जोड़ना और दूसरेका है 'समाधि'[2]। इनमेंसे 'जोड़ने' के अर्थवाले 'युज्' धातुको जैनाचार्योंने प्रस्तुत योगार्थमें स्वीकार किया है।

मोक्षेण योजनादेव योगो ह्यत्र निरुच्यते।

(श्रीयशोविजयकृता 'द्वात्रिंशिका' १० । १)

'मुक्खेण जोयणाओ जोगो'

(श्रीहरिभद्रसूरिकृता 'योगविंशिका' १)

अर्थात् जिन-जिन साधनोंसे आत्माकी शुद्धि और मोक्षका योग होता है उन सब साधनोंको योग कह सकते हैं।

पातञ्जलयोगदर्शनमें योगका लक्षण 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' कहा है। इसी लक्षणको उपाध्याय यशोविजयजीने इस प्रकार और भी विशद किया है—

समितिगुप्तिधारणं धर्मव्यापारत्वमेव योगत्वम्।

(पातञ्जलयोगदर्शनवृत्ति)

यतः समितिगुप्तीनां प्रपञ्चो योग उत्तमः।

(योगभेदद्वात्रिंशिका ३०)

अर्थात् मन, वचन, शरीरादिको संयत करनेवाला धर्मव्यापार ही योग है, क्योंकि यही आत्माको उसके साध्य मोक्षके साथ जोड़ता है।

योगका शुद्ध अंग

इस प्रकार सामान्यतः सभी धार्मिक अनुष्ठान योगके अङ्ग हैं, तथापि विशेषरूपसे तो मोक्षप्राप्तिके समीपतमवर्ति पूर्वकालका ध्यान ही अव्यवहित उत्कृष्ट योग है। आचार्य भगवान् श्रीहरिभद्र सूरिने 'योगदृष्टिसमुच्चय' में कहा है—

अतस्त्वयोगो योगानां योगः पर उदाहृतः।
मोक्षयोजनभावेन सर्वसंन्यासलक्षणः॥११॥

केवल उन ज्ञानी योगियोंको जिन्हें जीवन्मुक्त कहते हैं, मोक्षस्थिति प्राप्त करनेके पूर्व मन, वाणी और शरीरकी समस्त क्रियाओंका निरोध[3] (संक्षय) करना पड़ता है, सभी बाह्य पदार्थोंका त्याग अर्थात् सर्वसंन्यास करना पड़ता है। मोक्ष प्राप्त करनेमें जब अ इ उ ऋ ऌ पञ्च-ह्रस्वाक्षरउच्चारप्रमित काल शेष रहता है उस समयका जो शुक्ल ध्यान[4] है वही सच्चा मोक्षसाधन अर्थात् योग है। इस अवस्थामें स्थित योगी ही सच्चा शुद्ध योगी है।[5] उसके सङ्कल्प-विकल्प विलीन हो जाते हैं। उसके विचारोंका रज, तम या सत्त्वगुणसे भी स्पर्श नहीं होता। अति अल्प समयमें ही शुक्ल ध्यानके द्वारा वह मुक्त हो जाता है। मुक्तको ही सिद्ध कहते हैं यहाँ सम्पूर्ण कृतकृत्यता हो जाती है।

योगकी विशेष व्याख्या

जैन आगमोंमें योगका अर्थ मुख्यतया 'ध्यान' लिखा है। ध्यान मूलतः चार प्रकारका है—१ आर्त्त, २ रौद्र, ३ धर्म और ४ शुक्ल। इनमें आदिके दो ध्यान तम और रजोगुणविशिष्ट होनेके कारण योगमें अनुपयुक्त और प्रत्यूहकारी हैं। धर्मध्यान और शुक्लध्यान योगोपयोगी हैं। इनमें भी शुक्लध्यान अत्यन्त परिशुद्ध और अव्यवहित

---

१. देखिये सिद्ध हेमचन्द्र-व्याकरण लघुवृत्ति पृ० ४८४ हमारी सम्पादित आवृत्ति।

२. 'युजंपी योगे' गण ७ वां। 'युजि च समाधौ' गण ४ हैमधातुपाठ।

३. तत्रानिवृत्तिशब्दान्तं समुच्छिन्नक्रियात्मकम्।
चतुर्थं भवति ध्यानमयोगिपरमेष्ठिनः॥१०५॥
समुच्छिन्ना क्रिया यत्र सूक्ष्मयोगात्मिकापि च।
समुच्छिन्नक्रियं प्रोक्तं तद्द्वारं मुक्तिवेश्मनः॥१०६॥

(गुणस्थान क्रमारोह)

४. अथायोगिगुणस्थाने तिष्ठतोऽस्य जिनेशितुः।
लघुपञ्चाक्षरोच्चारप्रमितैव स्थितिर्भवेत्॥१०४॥

५. मन, वाणी और शरीरकी वृत्तियोंको भी जैनपरिभाषामें 'योग' कहते हैं—'कायवाङ्मनः कर्मयोगः' (तत्त्वार्थसूत्र ६ । १) इसी अर्थसे पराकोटिको प्राप्त शुद्ध योगीको 'अयोगी' कहा है। 'अयोगो योगानां योगः पर उदाहृतः' यह भी इसी दृष्टिसे कहा गया है।

मोक्षसाधन है। इसके द्वारा दुःखरूप काष्ठके सहस्रों अरण्य क्षणमात्रमें सर्वथा भस्म हो जाते हैं। इस विषयमें समाधिशतक, ध्यानशतक, ध्यानविचार, ध्यानदीपिका, आवश्यक निर्युक्ति, अध्यात्मकल्पद्रुमटीका प्रभृति अनेक ग्रन्थ हैं।

त्रिविध योग

किसी भी वस्तुकी प्राप्तिके लिये उसपर अटल श्रद्धा होनी चाहिये। योगके लिये जो-जो कुछ आवश्यक है उसपर तथा जो पूर्णयोगी हैं उनपर परीक्षापूर्वक श्रद्धा रखना योगका आवश्यक अङ्ग है। इसको जैनदर्शनमें 'सम्यग्दर्शन' कहते हैं—'तत्त्वार्थश्रद्धानं सम्यग्दर्शनम्।' (तत्त्वार्थसूत्र १। २) केवल विश्वास रखकर बैठ रहनेसे कुछ नहीं होता। विश्वासके साथ सम्प्रदायका रहस्य-ज्ञान भी परिपूर्ण रीतिसे होना चाहिये। इसको सम्यक्श्रुत होना कहते हैं। विश्वास और ज्ञान तो है, पर यदि चरित्र-शुद्धि नहीं है—राग-द्वेष-मोहादिसे आत्मा व्याप्त है तो करोड़ों वर्षोंमें भी मोक्ष प्राप्त नहीं हो सकता। इसलिये 'सम्यक् चरित्र' होना चाहिये। यह ज्ञानदर्शनचरित्रात्मक 'त्रिविध योग' है। इसके पालनसे योग परिपुष्ट होता है और आत्माका आध्यात्मिक उत्कर्ष होता जाता है। योगकी पूर्णता ही मोक्षप्राप्ति कराती है। वैदिकदर्शनोंमें जैसे ब्रह्मसूत्र, गौतमसूत्र, कणादसूत्र आदि मौलिक ग्रन्थ हैं वैसे ही जैनदर्शनमें उमास्वातिकृत 'तत्त्वार्थाधिगमसूत्र' है, उसका प्रथम सूत्र इसी त्रिविध योगके विषयमें है—'सम्यग्दर्शनज्ञानचारित्राणि मोक्षमार्गः।' इसी सूत्रपर आगे सम्पूर्ण ग्रन्थ है जिसे 'मोक्षशास्त्र' भी कहते हैं।

चौदह गुणस्थान

जब आत्मा विकासकी दिशामें प्रयाण करता है तबसे मोक्ष प्राप्त होनेकी अवस्थातककी योग्यताके चौदह गुण जैन-आगमोंमें बताये हैं—(१) मिथ्यात्व, (२) सास्वादन, (३) मिश्र, (४) सम्यग्दर्शन, (५) देशविरति, (६) प्रमत्तश्रमणत्व, (७) अप्रमत्तश्रमणत्व, (८) अपूर्वकरण, (९) अनिवृत्ति, (१०) सूक्ष्म लोभ, (११) उपशान्तमोह, (१२) क्षीणमोह, (१३) सयोगी केवली और (१४) अयोगी केवली। पातञ्जलयोगकी आठ भूमिकाओंमें प्रथम भूमिका यम है। इस 'यम'से भी पूर्व सूक्ष्मरीत्या योगकी जो भूमिकाएँ होती हैं वे भी इन चौदह गुणस्थानोंमेंसे पूर्वके चार गुणस्थानोंमें परिगणित हुई हैं। 'गुणस्थानक्रमारोह' तथा कर्मग्रन्थ, कर्मप्रकृति, गोमटसार आदि ग्रन्थोंमें इस विषयका सूक्ष्म विवेचन है।

अष्ट दृष्टि

आचार्य हरिभद्र सूरिने योगकी आठ दृष्टियाँ बतायी हैं—

मित्रा तारा बला दीप्रा स्थिरा कान्ता प्रभा परा।
नामानि योगदृष्टीनां...................॥

पातञ्जलयोगके जो आठ अङ्ग हैं उनसे इन दृष्टियोंका सादृश्य है।

पञ्चविध योग

अर्वाचीन जैन न्याय-योग-साहित्यके अग्रणी उपाध्याय श्रीयशोविजयजीने पाँच प्रकारका एक अवान्तर योग भी बताया है—

अध्यात्मं भावनाध्यानं समता वृत्तिसंक्षयः।
योगः पञ्चविधः प्रोक्तः योगमार्गविशारदैः॥

(योगभेदद्वात्रिंशिका)

योगभेदद्वात्रिंशिकाके अतिरिक्त 'जैनदृष्टियोग' नामक गुजराती ग्रन्थमें भी इन पाँचों भेदोंका विशद विवेचन है।

त्रिविध योग

एक त्रिविध योग और है जो श्रीहरिभद्रयशोविजय आदिके ग्रन्थोंमें मिलता है—

इच्छां शास्त्रं च सामर्थ्यमाश्रित्य त्रिविधोऽप्ययम्।
गीयते योगशास्त्रज्ञैर्निर्व्याजं यो विधीयते॥

अष्टविध योग

महर्षि पतञ्जलि योगविद्याके महाप्राज्ञ आचार्य हुए। उन्होंने योगदर्शनमें योगके अङ्ग, लक्षण, परिभाषा, प्रकारादि जो कहे हैं उन्हें अनेक धर्मोंके विद्वानोंने माना और अपनाया है। पीछेके योगसाहित्यपर उन्हींके सूत्रोंकी गहरी छाप लगी हुई है। जैनाचार्योंने भी अपनी संस्कृतिके अनुकूल, योगसूत्रोक्त नाम, भेद, स्वरूप आदि ग्रहण किये हैं, इसे कोई भी अस्वीकार नहीं कर सकता। आचार्य श्रीहेमचन्द्र सूरिकृत योगशास्त्रमें पातञ्जलयोग-दर्शनके यम-नियमादि अङ्गोंको ही क्रमसे गृहस्थधर्म, साधुधर्म आदि कहा है। श्रीयशोविजयजीने भी आठ अङ्गोंका उल्लेख किया है। जैन योगी आनन्दघनजीने भी अपने पदोंमें आठों अङ्गोंका वर्णन किया है।

प्राणायाम

पतञ्जलि प्रभृति योगाचार्योंने प्राणायामको योगका चौथा आवश्यक अङ्ग माना है। परन्तु जैनाचार्योंने

इसे आवश्यक नहीं माना है। श्रीहेमचन्द्र प्रभृति विद्वानोंने तो इसका निषेध भी किया है—

तन्नाप्नोति मनः स्वास्थ्यं प्राणायामैः कदर्थितम्।
प्राणस्यायमने पीडा तस्यां स्याच्चित्तविप्लवः॥

(हैमयोगशास्त्र)

प्राणायाम हठयोग है और हठयोगको जैनाचार्योंने योगमार्गमें अनावश्यक माना है। हरिभद्र सूरिने कहा है—'ध्यानमें बलात्कारसे श्वासोच्छ्वासका निरोध न करना चाहिये।' पातञ्जलयोगसूत्रकी वृत्ति' में 'प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य' (योगसूत्र १।३४) इस सूत्रकी व्याख्या करते हुए श्रीयशोविजयजी लिखते हैं—

अनैकान्तिकमेतत्। प्रसह्य ताभ्यां मनोव्याकुलीभावात्। 'ऊसासं ण णिरुंभइ' (आवश्यकनिर्युक्ति) **'इत्यादिपारमर्षेण तन्निषेधाच्च।'**

तात्पर्य, किसी साधकको इससे लाभ हो तो वह प्राणायाम करे, इसमें कोई निषेध नहीं है। परन्तु सबके लिये प्राणायामको आवश्यक अङ्ग जैन विद्वान नहीं मानते।

त्रिविध आत्मा

यों तो चैतन्यादि गुणोपेतत्वेन आत्मा एक ही लक्षणका है, परन्तु तद्गत भावोंके तारतम्यसे जैन विद्वानोंने तीन प्रकारका आत्मा माना है—(१) बहिरात्मा, (२) अन्तरात्मा और (३) परमात्मा। तीनोंके लक्षण इस प्रकार हैं—

आत्मबुद्धिः शरीरादौ यस्य स्यादात्मविभ्रमात्।
बहिरात्मा स विज्ञेयो मोहनिद्रास्तचेतनः॥
बहिर्भावानतिक्रम्य यस्यात्मन्यात्मनिश्चयः।
सोऽन्तरात्मा मतस्तज्ज्ञैर्विभ्रमध्वान्तभास्करैः॥
निर्लेपो निष्कलः शुद्धो निष्पन्नोऽत्यन्तनिर्वृतः।
निर्विकल्पश्च शुद्धात्मा परमात्मेति वर्णितः॥

शरीर-धनादि बाह्य पदार्थोंमें मूढ होकर उन्हींमें जो आत्मबुद्धि धारण करता है वह रजस्तमोगुणी बहिरात्मा है। आत्मामें ही जो आत्मभाव धारण करता और यम-नियमादिको समझता और करता है वह अन्तरात्मा है। मोहादि कर्ममलोंको सर्वथा धोकर जो मुक्तपदको प्राप्त होता है वह परमात्मा है।

उसी परमात्मपदको प्राप्त करनेका साधन योग कहाता है। योगके अभ्यासी मुमुक्षु योगधर्म जानकर उस परमपदकी ओर चलेंगे, यही आशा करके यह लेख पूरा करता हूँ।

ज़रथोस्ती धर्ममें तीन मार्ग

(लेखक—श्री एरच जहांगीर तारापोरवाला बी० ए०, पी-एच० डी० बार-एट-ला)

ईश्वरप्राप्तिके लिये सभी धर्मोंमें तीन मार्ग दिखलाये गये हैं—ज्ञान, भक्ति और कर्म। इन तीनों योगोंके साधनसे मुक्ति मिलती है ऐसा शास्त्रोंका वचन है। हिन्दूशास्त्रोंमें इन तीनोंका बहुत स्पष्ट और सविस्तर वर्णन है, दूसरे धर्मोंमें भी न्यूनाधिकरूपसे ये तीनों स्पष्ट प्राप्त होते हैं। कदाचित् 'योग' शब्दके अभावके कारण हमलोग सरलतापूर्वक यह बात न समझ सकें परन्तु मूल वस्तु तो यही है कि मुक्तिका मार्ग तीन प्रकारका है और प्रत्येक व्यक्तिके स्वभावके अनुसार इन तीनोंमेंसे एक उसके अनुकूल होता है।

हमारे ज़रथोस्ती धर्ममें भी इन तीनों मार्गोंका उल्लेख है। अभाग्यवश ज़रथोस्ती धार्मिक साहित्य लगभग समूल नष्ट हो चुका है और इसी कारण जो कुछ थोड़ा-बहुत साहित्य आज उपलब्ध है उसमें यह बात इतनी सरलतासे नहीं प्राप्त हो सकती है तो भी मननपूर्वक अध्ययन करनेसे और दूसरे धर्मोंके साथ तुलना करनेसे यह मूल सत्य प्राप्त हो सकता है। हमारे अवस्ता-साहित्यकी इक्कीस पुस्तकें थीं, उनमेंसे केवल दो ही पुस्तकें पूरी बची हैं, दूसरी चारमेंसे इधर-उधरके कुछ अंश प्राप्त होते हैं। जो पुस्तकें पूरी कहलाती हैं उनमें भी कई स्थानोंपर मूलसे इतना अधिक परिवर्तन हो गया है कि उन स्थानोंका अर्थ करना कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव-सा हो जाता है। परन्तु सौभाग्यवश मूलस्थापक जगद्गुरु ऋषि ज़रथुश्त्रके मूल श्लोक अभीतक सुरक्षित हैं और वे ही हमारे धर्मकी भित्तिस्वरूप माने जाते हैं। कोई भी ग्रन्थ न रहकर केवल ये श्लोक ही रह जाते तो भी आज ज़रथुश्त्रधर्मका अस्तित्व रह

सकता था। वे मूल श्लोक ज़रथुस्त्रकी 'गाथा' के नामसे विख्यात हैं और पाँच विभागोंमें बँटे हुए हैं। उन पाँचोंमेंसे प्रथम गाथा सर्वश्रेष्ठ गिनी जाती है और उसका नाम अहुन वइति गाथा है। सम्पूर्ण गाथाके २३८ श्लोकोंमेंसे इस प्रथम गाथामें १०० श्लोक आ गये हैं। इस 'अहुन वइति गाथा' नामका मूल अहुन-वर (अहुन-वइर्य) शब्द है जो हमारे धर्मका मूल मन्त्र माना जाता है और जिसके लिये हमारे शास्त्रोंमें कहा गया है कि सृष्टि पैदा करनेसे पूर्व स्वयं ईश्वरने इसका उच्चारण किया था और इसीमेंसे सृष्टि उत्पन्न हुई है। ज़रथुस्त्रकी अहुन वइति गाथाको इस अहुन-वइर्यकी टीका समझें तो कोई भूल नहीं है।

दूसरी बातोंको अलग रखकर यदि केवल अहुनवरके गूढ अर्थका मनन किया जाय तो इसीमेंसे योगके तीनों मार्ग निकल आते हैं। इन तीनों मार्गोंको पीछेसे गाथामें विशेष विस्तारसे समझाया गया है। अहुनवरका रहस्य बहुत ही गहन है और उसका ज्यों-ज्यों मनन किया जाता है त्यों-ही-त्यों उसका अधिकाधिक आध्यात्मिक रहस्य प्रकट होता रहता है। और इसी कारणवश हमारे शास्त्रोंमें कहा गया है कि 'अहुनम्-वइरीम् तनूम् पाइति' अर्थात् अहुन-वइर्य तनका (आत्माका) रक्षण करता है।

अहुनवरके अनेक अनुवाद हो चुके हैं। इसपर प्राचीन अवस्ता साहित्यमें भी एक टीका लिखी हुई है। इसके अतिरिक्त सासानी कालमें* इस मन्त्रका पहेलवी भाषामें अनुवाद हुआ था, उसमें इस मन्त्रमें समाये हुए तीन नामोंकी ओर सङ्केत किया गया है। ये तीन नाम 'अमर-पवित्र-शक्ति' (अमेशा-स्पेन्ता) के हैं और ये ही हमारे तीनों मार्गोंका सूचन करते हैं।

सर्वप्रथम हम 'अहुनवर' इस मन्त्रको देखें और उसका अनुवाद करें। इस मन्त्रमें तीन पंक्तियाँ हैं जो प्रत्येक एक-एक वाक्य हैं और प्रत्येकमें एक महान् सत्य समाहित है।

(१) यथा अहू वइर्यो अथा रतुश् अषात्-चित् ह चा।

(२) वङ्हेउश् दज़्दा मनङ्हो श्योथननाम् अङ्हेउश् मज़्दाइ।

(३) क्षथ्रेमे-चा अहुराइ आ यिम् द्रिगुब्यो ददत् वास्तारेम्॥

अनुवाद—

(१) जैसे राजा सर्वोपरि (है) उसी प्रकार ऋषि (भी) अपने अषके कारण (हैं)।

(२) वोहु-मनोका पुरस्कार जीवनके प्रभुके कार्य करनेवालोंको (मिलता है)।

(३) ईश्वरका क्षथ्र उसको (मिलता है) जो लाचारोंका रक्षक बनता है।

(१) प्रथम सत्य यह है कि राजा अथवा इस स्थूल भुवनका जो अधिपति है उसके ही समान उतना ही महान् ऋषि भी गिना जाय। दूसरे शब्दोंमें कहें तो जिस प्रकार राजाका बड़प्पन इस स्थूलकी जहानमें है, इसी प्रकार ऋषिका बड़प्पन आत्मिक जगत्पर है। किस कारणसे ऐसा है? केवल अषके ही कारण। अब इस अषको हमलोग ज़रा गम्भीरतापूर्वक समझें। हम ज़रथोस्तियोंमें बोलचालमें 'अशोई' शब्दका व्यवहार होता है और उसका अर्थ साधारणतः पवित्रता होता है। परन्तु एक बात ध्यानमें रखनी चाहिये कि ज्यों-ज्यों हम प्राचीन समयकी ओर लक्ष्य करते हुए इसके अर्थको देखते जाते हैं त्यों-ही-त्यों वह अधिकाधिक गहरा होता जाता है। वास्तवमें इसका अर्थ अत्यन्त ही गहन है। अवस्ताका यह 'अष' शब्द वेदका 'ऋत' शब्द है। यह बात भाषाशास्त्रसे सिद्ध हो चुकी है*। जिस प्रकार ऋत शब्दका वेदमें प्रयोग हुआ है उसी प्रकार हमारे शास्त्रोंमें अषका उपयोग हुआ है। जिस प्रकार देवता ऋतके अधिपति माने जाते हैं, उसी प्रकार हमारे यज़द (देवता) 'अषके सरदार' हैं। ईश्वरको प्राप्त करनेका एकमात्र मार्ग है। 'अष हे पन्ताओ' (ऋतस्य पन्थाः)। एक स्थानपर स्पष्ट लिखा हुआ है कि 'सर्वोत्तम अषकी सहायतासे, सर्वश्रेष्ठ अषकी सहायतासे, हे ईश्वर, हम तुझको देखें, तेरे पास पहुँचें, तेरे साथ मिल जायँ।' यह अष (ऋत) ज़रथुस्त्रके धर्मका मूल आधार है और इस ऋतको जो समझता है उसको हमारे यहाँ रतु (ऋषि) के नामसे कहते हैं। यह ज्ञान-मार्ग है। रतु अर्थात् सम्पूर्ण ज्ञानप्राप्त पुरुष। और ऐसे 'रतुओंके रतु' जगद्गुरु ज़रथुस्त्र हैं। जिस प्रकार गीतामें कहा गया है कि 'न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते'

* ई० स० २२८—६५१ तक

* 'अष' का एक रूप 'अर्त' भी है। वह 'ऋत' के साथ मिलता है, यह तो स्पष्ट ही है।

उसी प्रकार यह अषका मार्ग (ज्ञानमार्ग) हमारे धर्मका मार्ग है।

(२) परन्तु भक्ति बिना केवल ज्ञान मनुष्यको अहङ्कारके गड्ढेमें ढकेल देता है और इसलिये उस अहङ्कारको जीतनेके लिये प्रेम-भक्तिकी आवश्यकता है। उस भक्तिका एक स्वरूप (या सर्वोत्तम स्वरूप) सम्पूर्ण कर्म ईश्वरके प्रति समर्पण करना है।

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥

(गीता ९। २६)

इसी प्रकार अहुनवरमें भी कहा गया है कि मनुष्यको 'जीवनके प्रभुका कार्य करनेवाला' बनना चाहिये और ऐसा करनेसे वोहु-मनो (अच्छे मन) का पुरस्कार उसे प्राप्त होता है। वोहु-मनो (अच्छा मन) मनकी विशुद्धि प्रदर्शित करता है। मनमेंसे अहङ्कार (मैं-तूंका भाव) दूर करनेके लिये वोहु-मनो प्रकट होता है और उसके होनेपर सब जीवोंके प्रति प्रेम उद्भव होता है। वोहु-मनो प्रेमशक्ति प्रकट करता है और वह प्रेम केवल मनुष्योंके लिये ही नहीं प्रत्युत सारे जीवोंके लिये है। वोहु-मनो प्राणीमात्रके अधिष्ठाता हैं, खास करके गौ—पशु-रक्षा उनका प्रधान कर्तव्य माना जाता है।

(३) उपर्युक्त दोनों मार्ग तो मनुष्यकी अपनी सिद्धिके काम आते हैं। ज्ञान तथा भक्ति दोनों साधनोंसे मनुष्य अपना जीवन सार्थक कर सकता है परन्तु फिर भी पूर्ण मोक्ष तो उसे नहीं प्राप्त होता। पूर्ण मोक्षकी प्राप्तिके लिये तो ईश्वर (अहुरमजद) का सम्पूर्ण प्रभाव प्राप्त करना चाहिये। उसकी समानता प्राप्त करनी चाहिये। इसके लिये अहुरमजदका क्षत्र (क्षत्र) साधन करना चाहिये। यह साधना गरीब, लाचारोंका रक्षक बननेसे प्राप्त होती है। इसमें कर्ममार्ग स्पष्ट दिखायी देता है। हमारा धर्म इस मार्गपर विशेष जोर देता है और आज भी ज़रथोस्ती लोग (पारसी जाति) कर्म-योगमें आगे बढ़े हुए दिखायी देते हैं।

इस प्रकार ईश्वरप्राप्तिके तीनों मार्ग—ज्ञान, भक्ति और कर्मका समानतापूर्वक साधन करनेसे ही मनुष्य मोक्षका अधिकारी बनता है। ऐसी अहुनवरकी शिक्षा है। इसी कारणसे यह मन्त्र परम पवित्र माना जाता है। ईश्वरने सृष्टिरचनासे पूर्व ही यह मन्त्र उच्चारण किया ऐसा कहा जाता है अर्थात् इन नियमोंके आधारपर सृष्टिकी उत्पत्ति हुई और उसकी प्रगतिके लिये ये ही तीनों मार्ग नियत हुए।

एक जगह ऐसा लिखा है कि यदि कोई मनुष्य अहुनवरके मन्त्रका शुद्ध उच्चारण करके पाठ करे और उसका भावार्थ सम्पूर्णरूपसे समझे तो उसे दूसरे सब मन्त्रोंके पाठ करनेके समान ही पुण्यप्राप्ति हो। जिस प्रकारकी त्रिविध योगसाधना इस मन्त्रमें समाहित है उसे देखते हुए इस कथनमें जरा भी अतिशयोक्ति नहीं है।

जागो !

मौत महा उत्कंठ चढ़ै नहिं सूझत अन्ध अभागहु रे।
चित चेतु गँवार विकार तजो जब खेत पड़ें कित भागहु रे॥
जिन बुंद बिकार सुधार कियो तन ज्ञान दियो पशु ता गहु रे।
'धरनी' अपने अपने पहरे उठि जागहु जागहु जागहु रे॥

—धरनीदास

ईसाई-धर्ममें योगका स्थान

(लेखक—रेवरेण्ड एड्विन ग्रीव्ज)

'योग' शब्दका प्रचलित अर्थ ईश्वरके साथ एकता प्राप्त करना ही नहीं है, जो इसका मूल अर्थ है, अपितु उससे उन साधनोंका भी बोध होता है जो उक्त ध्येयकी प्राप्तिमें उपयोगी माने जाते हैं।

सम्भवतः 'योग' शब्दका यह दूसरा एवं लाक्षणिक अर्थ पहलेकी अपेक्षा अधिक विचारकी अपेक्षा रखता है; किन्तु पहले अर्थके सम्बन्धमें हम जिस निर्णयपर पहुँचेंगे उसका अवश्य ही दूसरे अर्थके सम्बन्धमें स्थिर किये हुए हमारे विचारोंपर बहुत अधिक प्रभाव पड़ेगा। परमात्माके साथ एकता करनेके कई अर्थ हो सकते हैं और विचारकके मनमें परमात्माका जो स्वरूप होगा उसीके अनुसार उसकी एकताका स्वरूप भी होगा।

कुछ लोगोंके मतमें 'एकता' का अर्थ लीन हो जाना है अर्थात् वह अवस्था जिसमें अपना कोई भिन्नत्व रह ही नहीं जाता, वह उस परमात्माका ही एक अङ्ग बन जाता है जिसमें वह लीन हो जाता है—वह परमात्मासे अभिन्न ही नहीं हो जाता बल्कि उसके साथ ऐसा घुल-मिल जाता है कि फिर उसका पृथक् अस्तित्व ढूँढ़नेपर भी ध्यानमें नहीं आता। इसे हम एकताकी पराकाष्ठा कह सकते हैं। इससे नीचे उतरकर लोगोंने एकताकी कई श्रेणियाँ मानी हैं। परन्तु कदाचित् उन सभी श्रेणियोंमें योग करनेवालेकी पृथक् सत्ता किसी-न-किसी अंशमें अवश्य रह जाती है—वहाँ एकताका स्वरूप अभिन्नता न होकर अविसंवाद अथवा मेल ही होता है। एकताका अर्थ है परमात्माके साथ एकमन हो जाना—परमात्माके सङ्कल्पके साथ अपने सङ्कल्पको मिला देना। साधक परमात्माकी प्रभुता और सुहृदताको समझकर अपनी दृष्टिको बदलनेको, अपने भावको परिवर्तित करनेको तथा अपनी निजी कल्पनाओं और जनसमाजकी युक्तियों और योजनाओंको परित्यागकर, जिनका साधारण जनता अनुगमन करती है, परमात्माके सङ्कल्पों और अभिसन्धिका अनुसरण करनेकी चेष्टा करता है। हम परमात्माके सङ्कल्पोंके अनुसरण करनेकी बात हेतुपूर्वक कह रहे हैं, न केवल किसी मत-विशेषका उपन्यास कर रहे हैं, न किसी ऐसे सिद्धान्त-वाक्यको दोहरा रहे हैं जिसका अर्थ तो हम न जानते हों और केवल इसलिये ठीक समझते हों कि वह भगवद्वाक्य है। एकताका अर्थ है परमात्माके प्रति इस प्रकार प्रेमपूर्वक आत्मसमर्पण करना कि जिससे हमारा चित्त उनकी दिव्य ज्योतिसे जगमगा उठे, हम हृदयसे वही चाहें जो उन्हें प्रिय हो और प्रतिदिन, नहीं-नहीं हर घड़ी, अपना आचरण एवं व्यवहार ऐसा प्रशस्त एवं परिष्कृत बनानेकी चेष्टा करें कि जिससे मनुष्यका मनुष्यके साथ कैसा बर्ताव होना चाहिये इसका ईश्वरीय आदर्श हमारे सामने मूर्तिमान् होकर खड़ा हो जाय।

एक सच्चे ईसाईका अपने भगवान्के साथ किस प्रकारका सम्बन्ध होना चाहिये इस विषयमें ईसामसीहके उपदेशोंका स्थूल आशय स्पष्ट ही है। स्वयं उनका अपने परमपिताके साथ जो सम्बन्ध है उसमें कई बातें बिल्कुल निराली हैं जिनके कारण उस सम्बन्धके स्वरूप और लक्षणोंके निर्देश करनेमें बड़ी कठिनाईका सामना करना पड़ता है। जहाँ हमारे प्रभुने 'मैं और मेरे पिता एक ही हैं' ("I and my Father are one") इस प्रकारके वाक्य कहे हैं वहाँ तो यह कठिनाई और भी सुस्पष्ट हो जाती है, एक तरफ तो उनका सम्बन्ध हमें इतना घनिष्ठ प्रतीत होता है कि उसे समझनेके लिये हमें मानव-जगत्‌में कोई उदाहरण ढूँढ़नेपर भी नहीं मिलता। किन्हीं दो मनुष्योंमें मन और हृदयकी कैसी ही एकता, अभिन्नता क्यों न हो, वह उसकी तुलनामें नहीं ठहर सकती। दूसरी ओर हम उपर्युक्त वाक्यका अद्वैतपरक अर्थ भी नहीं कर सकते क्योंकि उस हालतमें 'मैं और मेरे पिता' इस प्रकारका द्वैत नहीं रह सकता। यह एक ऐसा सम्बन्ध है जिसका निर्देश हो सकता है अर्थात् अद्वैत नहीं है; दोनोंमें घनिष्ठ संयोग है, किन्तु सर्वथा अभेद नहीं। यदि हम इतनी ही बात पाठकोंके सामने उत्तरके रूपमें रक्खें तो वह कदाचित् अपूर्ण समझी जायगी और उससे सबका समाधान न हो सकेगा। हमने तो केवल इस बातको समझनेकी कोशिश की है कि हमारे सामने एक ऐसी पहेली है जिसको बूझना हमारे लिये कठिन है, नहीं-नहीं, हमारी बुद्धिकी सीमाके

बाहर है, किन्तु फिर भी उसे हम एक महान् तथ्यके रूपमें अनुभव करते हैं। यह तथ्य हमारी बुद्धिके लिये अगम्य होनेपर भी हमारे समस्त चैतन्यांशको इस निश्चयसे आपूरित कर देता है कि वह रहस्य एक सत्य तत्त्व है, केवल हमारे मनकी कल्पना नहीं है। अब रही परमात्माके साथ हमारे सम्बन्धकी बात, सो इस विषयमें ईसामसीहका सिद्धान्त सुतरां स्पष्ट है। बाइबिलमें एक वाक्य भी ऐसा नहीं मिलेगा जिसमें अस्पष्ट रूपसे भी यह संकेत किया गया हो कि ईसाइयोंका ध्येय परमात्मामें मिल जाना है। बाइबिलमें एकताका जो वर्णन मिलता है उसका अर्थ है परमात्माकी इच्छाको जीवनका सञ्चालक एवं पथप्रदर्शक मानना, अपने आपको ईश्वरके मन तथा अभिसन्धिमें मिला देना और मनमें इस बातका निश्चय रखना कि मनुष्यका परम ध्येय यही है, और उसीमें आनन्दित होना। महात्मा पॉलके पत्रोंमें हमें इस प्रकारके वाक्य मिलते हैं जिनका भाव है—मैं जीता हूँ पर अब मैं नहीं, मेरे अन्दर ईसामसीह जीते हैं। (I live and yet no longer I, but Christ liveth in me). परन्तु इस प्रकारके वाक्यका सम्भवतः कोई भी इससे अधिक अर्थ नहीं लगावेगा कि यह कहनेवाला पुरुष ईसामसीहको अपना गुरु मानकर उनकी 'सर्वतोभावेन वश्यता' स्वीकार करता है, अपनेको ईसामसीहके सञ्चालनमें रखकर उन्हींसे शक्तिसञ्चार, योगक्षेम एवं अनुग्रहकी आशा रखता है। उसीके आगे ये शब्द मिलते हैं—'और अब जो जीवन इस शरीरमें है वह उन्हीं ईश-पुत्रमें विश्वासका जीवन है जिन्होंने मुझे प्यार किया और मेरे लिये अपने आपको दे दिया।'

'(and that life which I now live in the flesh I live in faith, the faith which is in the Son of God, who loved me and gave Himself for).'

रहस्यवादियों (mystics) में कुछ लोग अवश्य ऐसे मिलते हैं जो परमात्मामें लीन हो जानेको ही ईसाई-जीवनका एकमात्र परमपुरुषार्थ मानते हैं। परन्तु यह सिद्धान्त अपवादस्वरूप ही है, बहुसंख्यक ईसाई स्त्री-पुरुषोंके साधारण विचार इस प्रकारके नहीं हैं। एक ईसाईके जीवनकी चरितार्थता परमात्माके साथ एक हो जानेमें नहीं है, बल्कि उनके साथ पूर्ण साहचर्यमें है।

हमारे आलोच्य विषयका दूसरा अंश है वे साधन जिनके द्वारा ईश्वरका साहचर्य प्राप्त हो सके। इस सम्बन्धमें लोगोंने समय-समयपर कई तरहके विचार प्रकट किये हैं, परन्तु इस विषयमें कोई ऐसा सिद्धान्त सामने नहीं रक्खा जा सकता जो सर्वमान्य हो।

अधिक ध्यान देने योग्य बात तो यह है कि बाइबिलमें हमारे प्रभुका जो जीवनवृत्तान्त तथा उपदेशोंका संग्रह है उसमें ऐसी किसी बातका उल्लेख बहुत ही कम है जिसका योगसम्बन्धी साधनाओंसे निकट सम्बन्ध हो। उपदेशकार्य आरम्भ करते समय ईसामसीहने चालीस दिनका उपवास किया था, ऐसा वर्णन मिलता है; किन्तु उन्होंने इस तपको किसी साधनके रूपमें किया हो ऐसा नहीं मालूम होता, बल्कि कुछ समयतक वह अकेले जङ्गलमें रहे थे और वहाँ वह अपने भावी उपदेशकार्यको सोचनेमें इतने तल्लीन हुए कि उन्हें खाने-पीनेकी सुध भी न रही। एकाध जगह अवश्य 'प्रार्थना और उपवास' का उल्लेख आता है, और ऐसा भी वर्णन मिलता है कि प्रभु कभी-कभी एकान्तमें बैठकर प्रार्थना तथा ध्यानके लिये समय निकाला करते थे, परन्तु साधारण तौरपर हमारे प्रभुके जीवनमें तथा उनके उपदेशोंमें योग-साधनाकी आवश्यकताके सम्बन्धमें एक भी प्रमाण नहीं मिलता। ऐसा प्रतीत होता है कि वह सादा एवं साधारण मनुष्योंका-सा जीवन व्यतीत करते थे तथा सामान्य कोटिके स्त्री-पुरुषोंसे निःसङ्कोच होकर मिलते थे, यहाँतक कि उन्हें सामाजिक उत्सवोंमें भी सम्मिलित होनेमें किसी प्रकारका सङ्कोच नहीं होता था। उनकी दृष्टिमें ध्यान कोई बाह्यसाधन नहीं है, अपितु मनकी वृत्तिको अनवरतरूपसे भगवान्‌की ओर लगानेका नाम है जिससे कि जीवनमें अव्यक्त जगत्‌के सनातन सत्य तत्त्वोंकी सन्निधिका अनुभव होने लगे। 'वसुन्धरा भगवान्‌की है और भगवान्‌की साङ्गता है।' भगवान्‌ने मनुष्यके ही उपयोग एवं भोगके लिये सारे भौतिक पदार्थोंकी रचना की है। इसलिये उनका परित्याग करनेकी आवश्यकता नहीं है, आवश्यकता है केवल इस बातको ध्यानमें रखनेकी कि कहीं ये पदार्थ हमारे सिरपर सवार होकर हमें अपने अधीन एवं वशवर्ती न कर लें, हमें अपना गुलाम न बना लें। मनुष्यको चाहिये कि वह वस्तुओंका यथार्थ मूल्य आँकना, उनके गुणदोषोंका विवेचन करना सीखे, आध्यात्मिक एवं सनातन तत्त्वोंका आधिभौतिक एवं जागतिक तत्त्वोंके द्वारा पराभव न होने दे। प्रार्थना, निर्भरता, वश्यता, (ईश्वर एवं मनुष्यमात्रके प्रति) प्रेम, ये ही योगसाधनाएँ हैं जिन्हें

ईसामसीहने परमात्माके अधिकाधिक साहचर्यमें सहायक बताया है।

प्रभु ईसामसीहके कालसे लेकर अबतक ईसाइयोंने जिन-जिन योगसाधनाओंका अभ्यास किया उनकी कथा बहुत लम्बी-चौड़ी और वैचित्र्यपूर्ण है। ईसवी सन्‌की प्रारम्भिक शताब्दियोंमें उपवासादि कठोर व्रतचर्याओंको कई लोग बहुत उपयोगी मानते थे और उसके बाद भी भिन्न-भिन्न युगोंमें कुछ सम्प्रदायोंकी ऐसी ही धारणा रही है। परन्तु इस प्रकारकी धारणा अधिकसंख्यक ईसाइयोंमें न तो सर्वमान्य ही रही है, न सामान्य ही। ईसाइयोंको बराबर चेतावनी दी जाती रही है कि वे भोगविलासकी ओर अग्रसर न हों, इन्द्रियोंके दास न बनें। उन्हें यह भी शिक्षा दी जाती रही है कि वे अपनी सम्पत्ति और अपनी सारी शक्तियोंको परमात्माकी सौंपी हुई पवित्र धरोहर समझें, उनका विवेकपूर्वक उपयोग करें और उदारतापूर्वक उनका दूसरोंको भी उपभोग एवं उपयोग करने दें। उनको इस सम्बन्धमें सतर्क रहनेका उपदेश दिया जाता रहा है कि भौतिक सुख उनकी आध्यात्मिक दृष्टिको आवृत न कर दें, वे लोग इस जगत्‌को सराय-सा समझकर उसमें मुसाफिरोंकी तरह रहें, तथा इस बातको सदा स्मरण रक्खें कि हमारा वास्तविक और सनातन घर आगे है, किन्तु साथ-ही-साथ जो ईश्वरप्रदत्त वस्तुएँ हमें रास्तेमें पड़ी हुई मिलें उनका धर्माविरुद्ध उपभोग भी करते रहें।

कदाचित् योगका सर्वसुलभ रूप उपवास है। रोमन कैथलिक तथा प्रॉटेस्टण्ट दोनों मतोंके अनेक अनुयायी उपवासको बहुत अधिक उपयोगी मानते हैं और खास-खास अवसरोंपर अवश्य उपोषित रहते हैं। कुछ लोग ऐसे हैं जो नियमितरूपसे उपवास तो नहीं रखते, किन्तु उसे आत्मोन्नतिका एक वास्तवमें उपयोगी साधन अवश्य स्वीकार करते हैं। वे समझते हैं कि ऐसे समयमें जब भौतिक सुखोंकी आत्मापर विजय होती दीखती है, उपवाससे मनुष्यको बड़ा साहस एवं बल मिलता है। इस वर्गके लोग उपवासको प्रायश्चित्तके रूपमें न देखकर आत्मोन्नतिका एक उपकारी साधन मानते हैं और यह समझते हैं कि उपवास जीवनमें आत्माके प्रभुत्वका द्योतक है और इस बातको भी सूचित करता है कि हम भौतिक जगत्‌के आधिपत्यको स्वीकार करनेके लिये तैयार नहीं हैं।

इन पंक्तियोंका लेखक इस बातको जानता है कि ईसाइयोंमें बहुत लोग ऐसे हैं जिनकी यह धारणा है कि ईसाईधर्ममें योगका महत्त्व जितना वह समझता है उसकी अपेक्षा कहीं अधिक है। वे ऐसा मानते हैं तो मानें। लेखक उनके इस भावका आदर करता है और यदि इस प्रकारकी साधनाओंका महत्त्व उनके अनुभवमें आया है तो उनकी बातका वह खण्डन भी नहीं करता, बल्कि उनके अनुभवकी सत्यताको स्वीकार करनेमें भी उसे कोई आपत्ति नहीं है। ईसाईधर्मका क्षेत्र बहुत व्यापक है उसके अन्दर ईसाईजीवनकी अभिव्यक्तिके भिन्न-भिन्न स्वरूपों तथा भिन्न-भिन्न प्रकारके अनुभवोंके लिये गुंजाइश है। सबसे मुख्य बात तो है ईश्वरके सम्बन्धमें क्रमशः अधिकाधिक जानना और उन्हें जानकर उनसे प्रीति करना, उनपर भरोसा करना और उनकी इच्छाके अनुकूल आचरण करना। ईश्वरको जाननेका उपाय है ईसामसीहकी शरणमें आना और उन्हींको एकमात्र गति मानना और प्रार्थना, निर्भरता और वश्यताके द्वारा जीवनकी पूर्णताको प्राप्त करना।

कबीरका योग

(लेखक—श्रीक्षितिमोहन सेन, शान्तिनिकेतन)

योग और क्षेम इन दो शब्दोंको युक्त कर एक साथ व्यवहार करनेकी प्रथा हमारे देशमें प्रचलित है (गीता ९। २२) शङ्कराचार्य योगको अप्राप्तकी प्राप्ति और क्षेमको उसकी रक्षा बताते हैं। श्रीधरस्वामी भी यही बात कहते हैं।

अत्यन्त प्राचीन कालसे ही मनुष्यने योगके मर्मको अनुभव किया है। जिस मोहन-जो-दरोको पण्डितोंने आर्योंके आगमनका भी पूर्ववर्ती बताया है उसमें भी सुन्दर-सुन्दर योगियोंकी मूर्तियाँ पायी गयी हैं। उन मूर्तियोंको देखते ही जान पड़ता है कि ये योगियोंकी मूर्तियाँ हैं जो किसी-न-किसी योगसाधनाको सूचित करती हैं।

असीम अनन्त विश्वतत्त्वसे ही मनुष्यका उद्भव हुआ है। विश्व-सागरमेंसे अपना व्यक्तित्व लेकर मनुष्य एक लहरकी नाईं प्रकट हुआ है। इसीलिये यह विश्वतत्त्व निरन्तर नानाभावसे उसे आकृष्ट कर रहा है। उसका जीवात्मा भी सर्वदा विश्वात्माके साथ युक्त होना चाहता है। यह व्याकुलता ही योगका मूल है।

इस योगकी हम दो प्रकारसे उपलब्धि कर सकते हैं—भावोंसे या क्रियासे। हमारे देशके साधकोंने इन दोनों प्रकारके योगोंके वैचित्र्यकी नाना रूपमें प्रार्थनाएँ की हैं।

मिलनका एक मूलमन्त्र यह है कि जो लोग मिलेंगे उनमें परस्पर साधर्म्य होना चाहिये। समजातीय होनेसे भी मिलन होता है, जैसे जलके साथ जलका, और परस्पर परिपूरक (complementary) होनेसे भी योग होता है, जैसे शिवके साथ शक्तिका। इस प्रकारकी परिपूरकताके क्षेत्रमें एक दूसरेके लिये व्याकुल आकांक्षा रहती है, इसीलिये ऐसा योग एक साधनामात्र न होकर एक अनुपम रस-वस्तु हो उठता है।

मनुष्य और विश्व—विश्वात्मामें जो योग है उसमें समजातीयता और परिपूरकता दोनों ही भाव हैं। विश्वदेह और मानवदेहमें जो योग है वह समजातीयताका ही योग है, यद्यपि उसमें कुछ परिमाणगत भेद भी है। विश्वात्मा और मानवात्मामें जो योग है वह परस्पर परिपूरक है। यद्यपि दोनों ही कुछ हदतक एक ही नियम मानकर चलते हैं तथापि जीवात्मा सीमाबद्ध है, विश्वात्मा या परमात्मा असीम। अथवा इस भेदके कारण ही दोनोंके योगमें इतनी प्रबल आकांक्षा और व्याकुलताका रस वर्तमान है।

विश्व और मानव दोनोंमें ही एक साधर्म्य है। दोनों ही एक एक सम्पूर्ण जगत् हैं। इसीलिये ग्रीक दार्शनिकोंने विश्वको (Macrocosm) या विराट् जगत् कहा है, और मानवको (microcosm) या क्षुद्र जगत् कहा है। नव प्लेटोनिक (नौ अफलातूनी) दार्शनिकोंने दार्शनिकभावसे इसकी नाना प्रकारसे आलोचना की है। फिर भी इसके रसरूपका अनुभव किया गया है भारतवर्षकी और सूफियोंकी साधनामें, भक्तों और कवियोंकी वाणीमें।

नौ अफलातूनियोंने ही केवल विश्व और मानवमें यह साधर्म्य नहीं दिखाया। उपनिषदोंमें देखते हैं,—'इस विश्व आकाशमें जो तेजोमय, अमृतमय पुरुष हैं, वही हमारे आत्मामें भी तेजोमय अमृतमय पुरुष हैं।' (बृहदारण्यक० २। ५। १०। १४) तभीसे यह भाव और दोनोंके बीचकी मिलन-व्याकुलता ही भारतवर्षके सभी भक्त और साधक कवियोंकी प्राण वस्तु रही है।

इसीका क्रियासाध्य (Practical) रूप मोहन-जो-दरोकी मूर्तियोंमें दिखायी पड़ता है। वहाँका साहित्य तो हमलोगोंको मिला नहीं, मिली हैं सिर्फ कुछ मूर्तियाँ। मूर्तिमें Idea अर्थात् भीतरकी मर्मकथा तो रक्खी नहीं जा सकती, इसीलिये वहाँकी भीतरी बात हम नहीं पा सके, पा सके हैं बाहरी योगचेष्टाका रूप।

यह योगचेष्टा भी इस देशमें कम प्राचीन नहीं है। खूब सम्भव है, यह वेद-पूर्व सभ्यताकी एक विशेष सम्पत्ति हो। पहले-पहल वैदिक आर्यलोग इसके प्रभावमें नहीं आये, पर बादमें उन्हें इससे प्रभावित होना पड़ा था, इसे आर्यचिह्नसे दूर नहीं रक्खा जा सका। परवर्ती भारतीय साहित्य तो इडा, पिङ्गला, चक्र, कमल, कोश, नवद्वार, मूलाधार, सहस्रार प्रभृति तत्त्वोंसे भरा पड़ा है। अथर्ववेदमें भी इसका कुछ-कुछ आदि आभास मिलता है।

अष्टा चक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
तस्यां हिरण्मयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥

(अथर्वसंहिता १०। २। ३१)

अष्टचक्र और नवद्वारसे युक्त है यह अजेय देवपुरी, यहींपर जो हिरण्मयकोश आवृत है वही स्वर्ग है।

तस्मिन् हिरण्मये कोशे त्र्यरे त्रिप्रतिष्ठिते।
तस्मिन् यद् यक्षमात्मन्वत् तद्वै ब्रह्मविदो विदुः॥
(अथर्व० १०। २। ३२)

त्रि-अरयुक्त त्रिप्रतिष्ठित उस हिरण्मय कोशमें जो आत्मयुक्त यक्ष (पूज्य अपूर्व पुरुष) विराजमान हैं, उसे ब्रह्मविद् लोग ही जानते हैं।

इस स्थानपर परवर्ती योगशास्त्रकी अनेक बातें देख पड़ती हैं। इसके बाद एक और अपूर्व मन्त्र है—इसमें उस अन्तःस्थित अधिष्ठान पुरुषकी बात और भी चमत्कारपूर्ण ढंगसे वर्णित है

पुण्डरीकं नवद्वारं त्रिभिर्गुणेभिरावृतम्।
तस्मिन् यद् यक्षमात्मन्वत् तद्वै ब्रह्मविदो विदुः॥

तीनों गुणोंसे आवृत नवद्वारोंवाला यह कमल है। उसमें वास करता है वही यक्ष (पूज्य अपूर्व पुरुष); उसे ब्रह्मविद् लोग ही जानते हैं। इसीमें योगशास्त्रकी सबसे बड़ी बात है।

इडा-पिङ्गला, शिव-शक्ति, चन्द्र-सूर्य, ज्ञान-प्रेमप्रभृतिके मिलनसे होकर नाना आकारों और नाना प्रतीकोंमें वियुक्त मानव और विश्वात्माके मिलनकी ही चेष्टा होती आयी है। एक मूलाधारसे वियुक्त होकर दो धाराएँ हुई हैं, उन्हें फिरसे एक वेणीमें मिलाना होगा। अधोधारा षट्चक्र वेध करके ऊपर-ऊपर ऊर्ध्वलोकमें जायगी।

वह्निपुराण-क्रियायोगसार, विष्णुपुराण (षष्ठ अंश सप्तम अध्याय), सौर पुराण (बारहवाँ अध्याय), ब्रह्मवैवर्त (कृष्णखण्ड), गरुडपुराण (चौदहवाँ अध्याय, उनचासवाँ अध्याय) और भागवतमें नाना भाँतिसे इस विषयका वर्णन है। देहके शुभाशुभ सम्बन्धके साथ भी उसके सम्बन्धकी बात लिङ्गपुराण (नवाँ अध्याय), मार्कण्डेयपुराण (पैंतीसवाँ अध्याय) आदिमें लिखी है। योगका भाव-पक्ष भी गीतामें बहुत प्रकारसे बहुत तरहकी भाषाओंमें व्यक्त हुआ है। इस दृष्टिसे योगवासिष्ठ बड़ा मूल्यवान् ग्रन्थ है। तन्त्रों और शैवागमोंमें, यहाँतक कि उत्तरकालीन बौद्धग्रन्थमें भी योगका बहुत कुछ सन्धान पाया जाता है।

इसके बाद योगी और सिद्धाचार्योंके निकट आना पड़ता है। ये सब तो योगमतके ही ग्रन्थ हैं। गोरक्ष-संहितामें अथसे इतितक क्रियासिद्ध योगकी ही बात है। मेरे अपने अध्ययनका विषय मध्ययुगके सन्तोंकी वाणी है। इस युगमें भी सैकड़ों भक्तोंकी वाणियोंमें योगकी बात नाना भावोंसे वर्णित हुई है। इनमेंसे केवल कबीरकी ही बात यदि ली जाय, तो कबीरका साहित्य भी तो एक समुद्र है।

कबीरकी आध्यात्मिक क्षुधा और आकांक्षा विश्वग्रासी है। वह कुछ भी छोड़ना नहीं चाहते, इसीलिये वह ग्रहणशील हैं, वर्जनशील नहीं। इसीलिये उन्होंने हिन्दू, मुसलमान, सूफी, वैष्णव, योगी प्रभृति सब साधनाओंको जोरसे पकड़ रक्खा है। फिर भी उन मतोंकी सङ्कीर्ण साम्प्रदायिकता कबीरके साथ मेल नहीं खाती। इसलिये कबीर इन सबको ही अपने ढंगसे अपना सके हैं। उनके क्रिया-काण्ड, उनकी साधना और उनकी संज्ञाओंको भी कबीरने अपने विशेष भावसे व्यक्त किया है। कबीर भक्त हैं, प्रेमिक हैं, योगी हैं, मानवरससे भरपूर हैं, मैत्री, युक्ति आदिसे परिपूर्ण हैं। इस तरह उन्होंने जिन मतवादोंको ग्रहण किया है उनमेंसे प्रत्येक कुछ हदतक उनका गृहीत है, कुछ हदतक अपनी विशेष व्याख्यासे उन्होंने अपने समान कर लिया है, कुछ हदतक परित्यक्त है और किसी हदतक उनके कठोर आघातोंसे आहत है। कबीरके योगमतवादके सम्बन्धमें भी यही बात कही जा सकती है। उन्होंने कुछ अंशोंमें इसे मान लिया है, कुछ अंशोंतक विशेष भावसे आत्मसात् कर लिया है, कुछ अंशोंतक छोड़ दिया है और फिर किसी-किसी अंशपर कठोर प्रहार भी किया है। कबीर-साहित्यकी आलोचना करते समय एक बात विशेषरूपसे मनमें उठा करती है। यह साहित्य तो बहुधा विचित्र है और नाना सम्प्रदायोंद्वारा संग्रह किया गया है। फिर कौन-सी वाणीका आश्रय करके आलोचना की जाय? योगमतकी आलोचनाके इस प्रसङ्गमें मैंने काशीकी नागरी-प्रचारिणी-सभाके संस्करणका ही आश्रय लिया है।

कबीरके अनेक पदोंको देखकर ऐसा जान पड़ता है कि ठीक पूर्ववर्ती योगियोंकी, यहाँतक कि कभी-कभी हू-ब-हू वे ही बातें पढ़ रहे हैं। जैसे—

'प्रथमे गगनकी पुहमी प्रथमे प्रभु प्रथमे पवन कि पाणी ।'
(पदावली १६४)

कबीरकी प्रश्नोत्तरी और प्रहेलिकाएँ बिल्कुल प्राचीन योगियोंके समान हैं। इसीलिये इन प्रहेलिकाओंको 'गोरखधन्धा' कहते हैं। कबीरका निम्नलिखित पद भी योगी पदोंके ही समान है—

सुंनिमंडलमें घर किया जैसें रहें सिचांनां।
उलटि पवन कहाँ राखिये कोई मरम बिचारै॥
सांधे तीर पतालकूं, फिरि गगनहिं मारै।

ठीक इसी प्रकारका एक और पद परिशिष्ट(२०७) में है।

मूल दुआर बंध्या बंधु। रबि ऊपर गहि राख्या चंदु॥
पच्छम द्वारै सूरज तपै। मेर डंड सिर ऊपर बसै॥

....

खिड़की ऊपर दसवा द्वार। कहि कबीर ताका अंत न पार॥

योगके सम्बन्धमें भी कबीरके वैचित्र्यका अन्त नहीं। वह पवन उलटकर षट्चक्रभेद करके शून्य गगनमें समाहित होना चाहते हैं।

उलटे पवन षट्चक्र बेधा मेरडंड सर पूरा।
गगन गरजि मन सूंनि समाँनाँ बाजे अनहद तूरा॥
(पद ७)

कभी कहते हैं, 'मनको ही उलटकर उसमें भग्ना होगा।'.................'पवन उलटकर षट्चक्र वेध करके 'शून्य सुरति' में ही 'लय' लगाना होगा—

मन रे मनहीं उलटि समाँनाँ।

....

उलटे पवन चक्र षट बेधा सूंनि सुरति लै लागी।
इत्यादि (पद ८)

कभी वह द्वादश कूपसे वनमालीके समान नीरधारा ऊपरकी ओर उलटकर सुषुम्णाका कूल पूर्ण कर देना चाहते हैं—यह धारा दस दिशाओंमें ही फुलवारी पावेगी।

द्वादश कुआँ एक बनमाली उलटा नीर चलावै।
सहजि सुषमना कूल भरावै दह दिसि बाड़ी पावै॥
(पद २१४)

कभी-कभी ईंधन जलाकर जिस प्रकार भट्ठीसे सुरा चुआ लेते हैं, उसी प्रकार अन्तरके महारसको गगनमें चुआकर उसी सुरामें मत्त होना चाहते हैं। परन्तु आश्चर्य यह है कि इस गगनरसको उन्होंने भक्तके समान 'रामरस' बना लिया है। उनके योग और भक्तिसम्बन्धी मत इसी प्रकार युक्त हैं। इसी रामरसमें मतवाला होना ही कबीरकी एकान्तवासना है।

गगन रसाल चुए मेरी भाठी। संचि महारस तन भया काठी।
वाकौं कहिये सहज मतवारा। पीवत रामरस ग्यान बिचारा॥

....

(परिशिष्ट पद ५८)

'चन्द्र और सूर्य ये दोनों ज्योतिके स्वरूप हैं। इसी ज्योतिके अन्तरमें अनुपम ब्रह्म विराजमान हैं। ऐ ज्ञानी, वहींपर ब्रह्म-विचार करो—

चंद सुरज दुइ जोति सरूप। जोति अन्तरि ब्रह्म अनूप॥
करु रे ज्ञानी ब्रह्म बिचारू। इत्यादि (परिशिष्ट पद ६७)

कभी-कभी कबीरने योगीके भेषको रूपककी भाँति ग्रहण करके, सुरति-निरति आदिद्वारा सजाया है।

अवधू जोगी जगथैं न्यारा।
मुद्रा निरति सुरति करि सींगी नाद न खंडै धारा॥
(पद ६९)

निरति मुद्रा और सुरति सिंगासे सज्जित होकर वह योगी जगत्‌में 'चेतन-चौकी' पर बैठकर उस मधुर महारसको पान करता है, जिस महारसको इस अन्तरकी भट्ठीमें चुआया गया है। वहाँ बैठकर वह दुनियाकी ओर ताकता भी नहीं—

बसै गगनमें दुनी न देखै, चेतनि चौकी बैठा।
चढ़ि अकास आसन नहिं छाड़ै, पीवै महारस मीठा॥
(पद ६९)

गगनभट्ठी चुआकर जिस अमृतरसका निर्झर झरा करता है, उसे पान करना होगा। रसमें ही झरा करता है वह रस।

गगन की भाँठी सींगी करि चूँगी कनक कलस एक पावा।
तहुआँ चवै अमृत रस नीझर रसहीमें रस च्वावा॥
(पद १५३)

यहींपर मनको मत्त कर देनेवाला 'रामरसायन' पान करना होगा। दुनियामें सब भ्रमकी साधनामें भूले हैं—
....

यह दुनिया काँइ भरम भुलानी।
मैं राम रसाइन माता ॥ (वही पद)

गगनमण्डलमें घर करना होगा। क्योंकि वहीं सदा अमृत झरा करता है, सदानन्द उपजता है; बङ्कनालका रस पान करना होता है—

अवधू गगनमण्डल घर कीजै।
अमृत झँरै सदा सुख उपजै बंकनालि रस पीवै ॥
इत्यादि (पद ७०)

कभी-कभी कबीर अधोधाराको ऊर्ध्वमें उठानेके लिये जिन सब आयोजनोंकी ज़रूरत है उन्हें रूपकके रूपमें सजाकर लय, पवन, मन, सत्य, सुरति प्रभृतिकी सहायतासे सहज ही उस धारामें चलाना चाहते हैं

हँयाँकी सेज पौनका ढीकूँ मन मटकाज बनाया।
सतकी पाटि सुरतिका चाठा सहज नीर मुक लाया ॥
(पद २१४)

कभी कबीरका यह योगसम्बन्धी सारा आयोजन रूपकके समान ही है। यद्यपि वह कहते हैं—'हे अवधूत! मेरा मन मत्त हो गया है, उन्मनिपर चढ़कर मनने उस महारसको मग्न होकर पान किया है, इसीलिये त्रिभुवन-दीप्त हो गया है, उज्ज्वल हो गया है'—

अवधू मेरा मन मतिवारा।
उन्मनि चढ़्या मगन रस पीवै त्रिभुवन भया उजियारा।
....

(पद ७२)

किन्तु इस महारसको चुआनेके लिये उन्होंने ज्ञानको किया है गुड़ और ध्यानको किया है महुआ। मन धाराको भट्ठी बनाया है—

गुड़ करि ज्ञान ध्यान करि महुआ भाठी मन धारा।
(परिशिष्ट पद ६२, एवं पद ७२)

इससे भी अधिक रूपक १५५ नम्बरके पदमें है—

एक बूँद भरि देइ रामरस ज्यूँ भरि देइ कलाली।
काया कलाली लाहनि करिहूँ गुरु शबद गुड़ कीन्हा।
काम क्रोध मोह मद मंछर काटि काटि कस दीन्हा ॥
इत्यादि (पद १५५)

योगियोंका काम ही है, सारङ्गी बजाकर गानके सुरमें सबके चित्तको जागरित करना। यह बात भी कबीर रूपकसे दिखाना चाहते हैं—वह योगी इस तनुयन्त्रको बजाता है। इसीलिये धर्मके दण्डमें, सत्यकी खूँटीमें, तत्त्वकी ताँत बाँधकर यह तन्त्र रचा गया है। मनके निश्चल आसनपर बैठकर रसनासे जपो उस रसको। इस प्रकार संसारका आवागमन छूट जाता है।

जोगिया तनकौ जन्त्र बजाइ, ज्यूँ तेरा आवागमन मिटाइ ॥
तत करि ताँति धर्म करि डांडी, सतकी सारि लगाइ।
मन करि निहचल आँसन निहचल, रसना रस उपजाइ ॥
(पद २०८)

यहाँके पद २०४, २०५, २०९, २१० और २११ में नानाभावसे योगको अध्यात्मसाधनाके अर्थमें प्रयोग किया गया है।

उन दिनों एक तरफ तो थी प्रबल मुसल्मानी साधना और दूसरी ओर थी योगियोंकी योगसाधना। कबीरने दोनोंको ही स्वीकार किया है, पर अपने रास्तेसे। मुसल्मान धर्मपर उन्होंने कम आघात नहीं किया (देखिये—साचकौ अङ्ग ५—९ इत्यादि) योगियोंके ढोंगपर भी उन्होंने कठोररूपसे आघात किया है। 'योगी पड़े कि जोग कहँ घर दूर है' इत्यादि कबीरके ही तीव्र कशाघात हैं। मन-ही-मन शायद उन्होंने समझा था कि आघात करनेसे कोई लाभ नहीं, इसीलिये उन सारी बातोंको रूपकके द्वारा व्याख्या कर आत्मसात् कर लेना चाहा है।

मुसल्मानके लिये उनका कहना था कि मनको कर लो मक्का और देहीको करो किबला। इस काया-मसजिदमें ही तो दस दरवाजे हैं, वहीं जाकर बाँग दिया करो—

मन करि मक्का किबला करि देही। बोलनहार परम गुरु एही।
कहु रे मुल्ला बाँग निवाज। एकै मसीति दसैं दरवाज ॥
(परि० पद १५७)

उन दिनोंके साधारण लोक-प्रचलित योगमतवादी योगियोंके प्रति भी उनका प्रहार मामूली नहीं है। जोगी दण्ड, मुद्रा, कन्था प्रभृति लेकर भ्रमका भेख धरे घूमा करते हैं। अरे पागल! आसन और पवन दूर कर दे और कपट छोड़कर नित्य हरिको भज। जिसे तू चाहता है वह स्वयं त्रिभुवनको भोग रहे हैं, फिर संसारमें तुम्हारी इस योग-साधनाका अर्थ क्या है?

डंडा मुद्रा खिंथा आधारी। भ्रमके भाइ भवै भेखधारी ॥
आसन पवन दूरि करि बवरे। छोड़ि कपट नित हरि भज बवरे ॥

जिहि तू जाचहि सो त्रिभुवन भोगी। कहि कबीर कैसो जग जोगी॥

फिर इसी योगीको समझाकर वह अपना लेते हैं— 'पागल! मनकी मैल छोड़ दे। सिङ्गा, मुद्रा वगैरह दिखाकर लोगोंको ठगनेसे क्या लाभ है? विभूति लगानेसे ही क्या होता है?'

आसन पवन किये दिढ़ रहु रे। मनका मैल छाँड़ि दे बौरे॥
क्या सिंगी मुद्रा चमकायें। क्या बिभूति सब अंग लगायें।
(पद ३५५)

इसके बाद रूपक दिखाकर वह योगीके मतको आत्मसात् ही कर लेना चाहते हैं। 'वही तो योगी है, जिसकी मुद्रा है मनमें, अपनी साधनामें वह रात-दिन जगा रहता है। मनमें ही है उसका आसन और मनमें ही है उसकी स्थिति। मनमें ही उसका जप-तप है, मनमें ही बातचीत है। मनमें ही है उसका खप्पर, मनमें ही सिङ्गा, वहींपर वह अनाहत नाद भी बजाता है। पञ्चको दग्ध करके ही वह विभूति बनाता है। कबीर कहते हैं, वही तो जीतेगा लङ्का'—

सो जोगी जाके मनमें मुद्रा रात दिवस ना करइ निद्रा॥
मनमें आसन मनमें रहना मनका जप तप मनसूँ कहना॥
मनमें खपरा मनमें सींगी अनहद बेन बजावै रंगी॥
पंच पर जारि भसम करि भूका कहै कबीर सो लहसै लंका॥
(पद २०६)

कबीरने उसीको सच्चा योगी बनाया है जो लोक-प्रचलित योगीपनके अतीत है। अर्थात् सारे संकीर्ण विधि-विधानोंसे मुक्त साधक ही कबीरका चिर-आकांक्षित साधक है। ऐसे साधकका न तो कोई दल होता है और न कोई सम्प्रदाय। दल बाँधते ही नाना मिथ्या आवर्जना अधिकार जमा लेती हैं। इसीलिये उनका कहना है 'बाबा! जिस योगीका न मेला है और न तीर्थ, वही एक शब्दहीन योगी है। उसके पास झोली नहीं, पत्र नहीं, विभूति नहीं, बटुआ भी नहीं; वही अनाहत बेन बजाता है'—

बाबा जोगी एक अकेला जाके तीरथ बरत न मेला॥
झोली पत्र बिभूति न बटवा अनहद बेन बजावै॥
इत्यादि (२०७)

ऐसा ही योगी तो 'मनका मानुष' है। इसे बाहर पाया कैसे जाय? इस योगीका मर्म जो समझता है वही राममें रमता है। त्रिभुवन उसे उपलब्ध होता है। प्रकट कन्थामें छिपा हुआ है वह गुप्त आधारी। उसमें जो मूर्ति है वही तो इस जीवनका प्रिय है। प्रभु निकट ही हैं, लोग उन्हें दूर खोजा करते हैं। ज्ञानगुहामें भर लो सींगा। कबीर कहते हैं जो भक्त प्रतिक्षण अमृत-वल्लीका रस पान करता है वही युग-युग जीता है।

जो जोगियाकी जुगति बूझै। राम रमै ताको त्रिभुवन सूझै॥
परगट कंथा गुपुत अधारी। तामैं मूरति जीवनि प्यारी॥
है प्रभु नेरै खोजै दूरी। ग्यानगुफामैं सींगी पूरी॥
अमरबेलिको छिन छिन पीवै। कहै कबीर सो जुग जुग जीवै॥
(पद २०५)

सचमुच ही जो योगी है उसकी साधना विश्वब्रह्माण्ड-को लेकर है। वह एक मुट्ठी भीखके लिये घर छोड़कर नहीं निकलता। कबीर कहते हैं कि वही योगी तो असल योगी है जो नवखण्ड पृथिवीको भिक्षामें माँग लेता है। ज्ञान ही उसका कन्था है। ध्यानकी सुईसे 'शब्द' के तागेमें वह उसकी रचना करता है। पञ्चतत्त्वके सन्धानमें वह निकल पड़ता है गुरुके रास्ते। कायाकी धुनी रमाकर वह दृष्टि-अग्नि जला रखता है 'दया है उसकी फहाऊँ— सब योगीका सार राम-नाम' ही उसकी काया है, वही उसका प्राण है। जिसने जीवनमें उनकी कृपा पायी है वही सत्यकी घोषणा कर जाता है—

....

नव खंडकी प्रथमी माँगै सो जोगी जगसारा।
खिंथा ज्ञान ध्यान करि सुई सबद ताग मथि घाले।
पंचतत्त्वकी करि मिरगानी गुरुके मारग चाले।
दया फाहरी काया करि धूई दृष्टिकी अग्नि जलावै।

....

सब जोग तत राम नाम है जिसका पिंड पराना।
कहु कबीर जे किरपा धारै देइ सचा निसाना॥
(परि० पद १४६)

'वही तो जोगी है जिसका सहज भाव है, अखण्ड प्रेमकी भिक्षा ही जिसका उपजीव्य है। अनाहत शब्द ही जिसका सिङ्गानाद है। जिसके न तो काम-क्रोध हैं और न विषयवाद' इत्यादि—

सो जोगी जाके सहज भाइ। अकल प्रीतिकी भीख खाइ॥
सबद अनाहद सींगी नाद। काम क्रोध बिषिया न बाद॥
इत्यादि (पद ३७७)

ऐसा आत्मानन्द योगी ही महारस पान करके अमृत-रस सम्भोग करता है—

आत्मा अनन्दी जोगी । पीवै महारस अमृत भोगी ॥
इत्यादि (पद २०४)

योगकी यह परिपूर्ण दृष्टि जब आती है तो फिर संसारके इस मिट्टीके घरमें मन नहीं रहना चाहता। उस समय श्रीहरिके साथ युक्त होकर रहनेकी ही व्याकुलता दिखायी देती है—

इब न रहूँ माटीके घरमें । इब मैं जाइ रहूँ मिलि हरिमें ॥
इत्यादि (पद ७७३)

सारे योगका मूलगत अर्थ और उसकी अन्तिम परिणति भगवान्‌के साथ प्रेम-मिलनमें है। जिस कबीरने सर्व धर्मोंका समन्वय करना चाहा है, उनसे क्या हम किसी साम्प्रदायिक साधनाकी आशा कर सकते हैं! कबीरकी महादृष्टिमें सभी साधनाएँ एकत्र हुई हैं। बाघ और बकरीको एक घाट वही पानी पिला सकता है जिसमें सामर्थ्य है। कबीरकी साधनाका माहात्म्य तभी समझमें आता है जब हम हिन्दू और मुसलमान साधनाको एकत्र सङ्गत देखते हैं। उन्होंने योग और भक्तिको परस्परसे आसक्त किया है। यह बात, किन्तु, ठीक है कि कबीरके निकट ज्ञान, कर्म, योग, भक्ति सभी साधनाएँ नदियोंके समान हैं। सब साधनाओंका अवसान हुआ है भगवत्प्रेमके समुद्रमें।

स्वामिनारायणसम्प्रदायमें योग

(लेखक—दार्शनिकपञ्चाननषड्दर्शनाचार्य, सांख्ययोगतीर्थ, नव्यन्यायाचार्य, पण्डित श्रीकृष्णवल्लभाचार्य स्वामिनारायणः)

श्रीस्वामिनारायणजी संसारमें योगरीतिसे ही धर्मोपदेश देते थे, स्वयं योग करते थे और शरणागतोंको सिखाते थे। अष्टाङ्गयोगकी प्रणाली प्रधानरूपसे आपको स्वीकृत थी। उन्होंने अपने अनेक शिष्योंको योगी बनाया और उनका कल्याण किया। श्री[illegible]णाचार्य नारद, व्यास, रामानुज आदिकी रीतिसे परम भागवतधर्मका प्रचार कर गये। उनके उपदेशोंमें स्थान-स्थानपर अष्टाङ्गयोगके साथ-साथ भक्तिको प्रधान स्थान मिला है। श्रीस्वामिनारायणसम्प्रदायके 'शिक्षापत्री' नामक ग्रन्थमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह इन पाँच यमोंको तथा शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान इन पाँच नियमोंको पालनेका विधान अति-नियोगपूर्वक किया गया है। उनके समयसे बराबर यम-नियमोंकी प्रणाली चली आती है, और वर्तमान समयमें भी उनके आश्रित लोग उनकी आज्ञाके उल्लङ्घनको अधोगतिप्रद समझकर उनके आज्ञानुसार बराबर यम-नियमादिपर ध्यान रखकर सब क्रियाएँ आचरणमें लाते हैं।

यम तथा नियमकी आज्ञाएँ

अहिंसा—

कस्यापि प्राणिनो हिंसा नैव कार्यात्र मामकैः ।
सूक्ष्मयूकामत्कुणादेरपि बुद्ध्या कदाचन ॥ ११ ॥
देवतापितृयागार्थमप्यजादेश्च हिंसनम् ।
न कर्तव्यमहिंसैव धर्मः प्रोक्तोऽस्ति यन्महान् ॥ १२ ॥

'हमारे आश्रित जन किसी भी जीव प्राणीकी हिंसा कभी न करें और जान-बूझकर छोटे जूँ, खटमल, मच्छर आदिको न मारें। देवता, पितृ, याग इनके लिये बकरा आदिकी हिंसा कभी न करें, क्योंकि अहिंसा ही परम धर्म है।'

सत्य—

मिथ्यापवादः कस्मिँश्चिदपि स्वार्थस्य सिद्धये ।
नारोप्यो नापशब्दाश्च भाषणीयाः कदाचन ॥ २० ॥

'अपने स्वार्थकी सिद्धिके लिये कभी मिथ्या न बोलना, मिथ्या आरोप न करना और अपशब्द भी न बोलना।'

अस्तेय—

स्तेनकर्म न कर्तव्यं धर्मार्थमपि केनचित् ।
सस्वामिकाष्ठपुष्पादि न ग्राह्यं तदनाज्ञया ॥ १७ ॥

'धर्मकार्यके लिये भी हमारा कोई भी आश्रित चोरीका कार्य न करे और मालिकका काष्ठ, पुष्प आदि जो हो

उनको उसके मालिककी आज्ञा बिना न ले' इत्यादि।

ब्रह्मचारी—

> **नैष्ठिकव्रतवन्तो ये वर्णिनो मदुपाश्रयाः।**
> **तैः स्पृश्या न स्त्रियो भाष्या न न वीक्ष्याश्च ता धिया॥१७५॥**
> **तासां वार्ता न कर्तव्या न श्रव्याश्च कदाचन।**
> **तत्पादचारस्थानेषु न च स्नानादिकाः क्रियाः॥१७६॥**
> **न स्त्रीप्रतिकृतिः कार्या न स्पृश्यं योषितोंऽशुकम्।**
> **न वीक्ष्यं मैथुनपरं प्राणिमात्रं च तैर्धिया॥१७७॥**

'नैष्ठिक व्रतके ब्रह्मचारी लोग स्त्रियोंका स्पर्श न करें, उनसे भाषण न करें, उनको न देखें, उनकी बातें न करें, न सुनें, उनके आने-जानेके स्थानोंपर स्नानादि न करें, स्त्रीका चित्र न बनावें, स्त्रीके वस्त्रोंको स्पर्श न करें, मैथुनासक्त प्राणीको न देखें' इत्यादि।

अपरिग्रह—

> **न द्रव्यसंग्रहः कार्यः कारणीयो न केनचित्॥१८९॥**

'द्रव्यादिका संग्रह कभी न करें, न करावें।'

शौच—

कायिक, वाचिक, मानसिक बहुत प्रकारके शौच शिक्षापत्री तथा अन्य धर्मग्रन्थोंमें निर्दिष्ट किये हैं।

सन्तोष—

> **भाव्यं शमदमक्षान्तिसन्तोषादिगुणान्वितैः॥८९॥**

'सदा शम, दम, क्षमा, सन्तोष आदि गुणोंसे युक्त हो।'

तप—

> **उपवासदिने त्याज्या दिवानिद्रा प्रयत्नतः॥८०॥**

'उपवासके दिन दिनमें निद्रा न लेना।' (रात्रिको जागरण करना तथा तप्तकृच्छ्रचान्द्रायणादि कायिक, वाचिकादि भेदोंसे बहुत प्रकार शिक्षापत्री टीका तथा भाष्यमें वर्णन किये गये हैं।)

स्वाध्याय—

> **संस्कृतप्राकृतग्रन्थाभ्यासश्चापि यथामति॥६५॥**
> **अभ्यासो वेदशास्त्राणां कार्यश्च गुरुसेवनम्॥१८५॥**

'यथामति संस्कृत प्राकृतग्रन्थोंका तथा वेदशास्त्रोंका अभ्यास करना, गुरुकी सेवा करना।'

ईश्वरप्रणिधान—

> **भक्तैरेतैस्तु कृष्णायानर्पितं वार्यपि क्वचित्।**
> **न पेयं नैव भक्ष्यं च पत्रकन्दफलाद्यपि॥६०॥**

'भगवद्भक्तोंको चाहिये कि भगवान्‌को समर्पण किये बिना जल भी कभी न पीयें; और पत्र, फल, फूल भी अर्पण किये बिना अपने उपयोगमें न लें।'

इन श्लोकोंकी टीकामें सम्पूर्ण विधियाँ बतायी हैं। ये सब विशेषरूपसे सम्प्रदायमें प्रचलित हैं। यम-नियमोंके योगदर्शनमें जो फल हैं वे सब भगवान् श्रीस्वामिनारायणने अनेक स्थलोंमें चमत्काररूपमें बताये हैं। उनका वर्णन साम्प्रदायिक ग्रन्थोंमें है।

आसन, प्राणायाम, प्रत्याहारको भगवान् स्वामिनारायण स्वयं करते थे और शिष्योंको सिखाते थे। उस समयसे गुरुपरम्परासे आसनादि अभीतक अनेक व्यक्तियोंमे प्रचलित हैं। विशेषरूपसे ध्यान, धारणा और समाधिपर ही निर्भर होकर स्वामिनारायणसम्प्रदायकी जड़ संसारमें फैल गयी। भगवान् श्रीस्वामिनारायण स्वयं जन्मसिद्ध योगनिधि थे। उनको योगरीति सीखनी नहीं पड़ी। आप छपिया नगरमें ब्राह्मणकुलमें धर्मदेव तथा भक्तिमातासे संवत् १८३७ के चैत्रशुक्ल नवमीके दिन जन्मग्रहण करके जन्मसे ही अलौकिक चमत्कार दिखाने लगे।

श्रीस्वामिनारायण भगवान् जन्मसिद्ध योगी थे, इसलिये गुरूपदेशके बिना भी वह यम-नियम बराबर पालते थे, यम-नियमोंके फलोंके चमत्कार भी उनकी जीवनीमें प्रसिद्ध है। चौरासी (८४) से ऊपर आसन करते थे, उनके प्रदर्शनकी यहाँ कोई आवश्यकता नहीं। धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि, कपालभाति इन क्रियाओंको करते थे तथा सन्तोंको सिखाते थे। रेचक, पूरक, कुम्भकादि प्राणायाम करते थे, और कुम्भकप्राणायामको दीर्घकालतक करके आकाशमार्गमें उड़ जाते तथा क्षणमात्रमें देशान्तरमें चले जाते थे। कुम्भकप्राणायामके भेद—सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी आदि तथा महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, खेचरी, उड्डियान, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध आदि करते थे। ये सब क्रियाएँ श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌ने जन्मसिद्ध महायोगी श्रीरामानन्द स्वामीको विशेषरूपसे बतायी थीं। धारणा, ध्यान और समाधिमें सिद्ध थे और लक्षावधि मनुष्योंको ध्यानमें बैठाकर नाडी-प्राण खींचकर समाधि कराते थे। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञाचक्र, सच्चिदानन्दसहस्रारको वेधते थे।

वे अपने यौगिक ऐश्वर्यप्रतापसे असंख्य प्राणियोंका कल्याण करते थे। अपनी जीवनलीलामें अगणित बड़े-बड़े

योगेश्वरेश्वर श्रीकृष्ण

आश्चर्यजनक ऐश्वर्यचमत्कार उन्होंने दिखाये हैं। वे सब 'श्रीहरिलीलाकल्पतरु' 'सत्संगिभूषण' और 'सत्संगिजीवन' आदि साम्प्रदायिक ग्रन्थोंमें वर्णित हैं। सत्संगिजीवनके पञ्चम प्रकरणमें अध्याय ५६ से ६५ तक श्रीस्वामिनारायण भगवदुपदिष्ट अष्टांगयोग ही निरूपित है। उन्होंने उत्तरावस्थामें कठिन साधनोंकी ओर ध्यान कम करके धारणा, ध्यान और समाधि इन्हीं तीनोंका प्रचार अधिक किया और इनसे ही कोट्यवधि मनुष्योंको भगवद्भक्तिमें जोड़ा। बहुत-से सरल उपाय भी 'वचनामृतों'में बताये हैं—

सभामें श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌ने ध्यानकी एक ऐसी युक्ति बतायी कि जिस ध्यानसे बड़े-बड़े भी सिद्धदशाको पा गये। उस ध्यानके समान अन्य कोई ध्यान नहीं है। जैसे कोई चमत्कारी मन्त्र अथवा औषधिमें स्वाभाविक चमत्कार रहता है, वैसे ही इस ध्यानमें स्वाभाविक चमत्कार है जिससे साधक सिद्धदशाको पा जाते हैं। साधक अपने दक्षिण नेत्रमें सूर्यका ध्यान करे और वाम नेत्रमें चन्द्रका ध्यान करे; इस प्रकार ध्यान करते-करते सूर्य और चन्द्र जैसे आकाशमें हैं वैसे ही जब नेत्रमें भी दीखने लगें, तब दक्षिण नेत्र तपने लगेगा और वाम नेत्र शीतल होने लगेगा। उसके बाद सूर्यकी धारणा वाम नेत्रमें करना और चन्द्रकी धारणा दक्षिण नेत्रमें करना। इस प्रकार धारणा करके सूर्य और चन्द्रको अन्तर्दृष्टि करके हृदयाकाशमें देखते रहना और द्रष्टा जो जीव है, उसके स्वरूपको भी देखना, और जीवके स्वरूपमें परमात्माका ध्यान करना। उसके बाद ध्याताका जो वासनायुक्त लिङ्गदेह है वह चक्रके समान आकाशमें घूमता हुआ भासने लगेगा। पश्चात् ध्यान करते-करते उनको भगवान्‌के विश्वरूपका दर्शन होता है, उसमें चौदह लोकोंकी रचना दिखायी पड़ती है तथा समग्र ब्रह्माण्डादि पदार्थ दिखायी पड़ते हैं। पश्चात् अणिमादि सिद्धियाँ भी उसको प्राप्त होती हैं, और सूर्यचन्द्रको किरणें जहाँतक पहुँचती हैं वहाँतक उस ध्याताकी दृष्टि पहुँचती है। सिद्धियाँ मिलनेपर भी भगवद्भक्त होनेके कारणसे साधक उन सिद्धियोंको ग्रहण नहीं करता, केवल परमेश्वरका ध्यान ही करता है। तब वह ध्याता नारद, सनकादि, शुकदेवजीके समान चरम सिद्धदशाको पाता है। भगवद्भक्तको यह ध्यान सिद्ध होता है और तात्कालिक सिद्धदशा प्राप्त करनेका यह उत्तम उपाय है।

(अमदावादवचनामृत १)

आत्मनिष्ठा तथा भगवान्‌का माहात्म्य-ज्ञान इन दोनोंमें जितनी न्यूनता रहे उतनी ही पूर्णकामभावमें भी न्यूनता रहती है। एक हरिभक्तको समाधि हुई, उसमें उसको अतिशय तेज दिखायी दिया, तेजको देख वह चिल्लाने लगा और कहने लगा कि मैं जलता हूँ। तब उस भक्तको यह समझाया गया कि तुम्हारा स्वरूप तो अच्छेद्य अभेद्य आत्मा है, देह नहीं है और फिर उसको कहा कि इस गणपतिके स्थानमें चार दलोंका कमल है, वहाँ जाकर अपने स्वरूपको देखो, समाधिवाला जब गणपतिके स्थानमें जाता है तब वहाँ नाद सुननेमें आता है तथा प्रकाश दीखता है, और उससे परब्रह्मके स्थानमें जाता है तब नाद भी खूब सुनायी देता है और तेज भी अतिशय दीखता है। उसके बाद जब विष्णुके स्थानमें जाता है तब अतिशय नाद सुनता है और तेज भी अधिक दीखता है, इस प्रकार जैसे-जैसे श्रेष्ठ-श्रेष्ठ स्थानमें जाता है वैसे-वैसे नाद ज्यादा सुनता है और ज्यादा-ज्यादा प्रकाश भी दीखता है। कभी-कभी भयङ्कर कड़कड़ाहटके शब्द होते हैं। उस समय चाहे कितना ही धीरजवान् हो तो भी धैर्य छूटने लगता है इसलिये देहको आत्मासे भिन्न समझना चाहिये। इस प्रकारकी समाधिके दो भेद हैं—एक तो प्राणायाम करनेसे प्राणका निरोध होता है उसके साथ चित्तका भी निरोध होता है और दूसरा उपाय यह है कि चित्तके निरोधसे प्राणका निरोध होता है—'जब सब स्थानोंसे वृत्ति हटाकर एक भगवान्‌में जोड़ी जाय, और सब स्थानोंसे वासना मिटाकर एक भगवान्‌में वासना दृढ़ हो जाय, तब भगवत्स्वरूपसे वह वृत्ति किसीके हटाये भी नहीं हटती। चित भगवान्‌का ही चिन्तन करे, मन भगवान्‌का ही सङ्कल्प करे, बुद्धि भगवान्‌के स्वरूपका ही निश्चय करे, 'अहङ्कार—मैं आत्मा हूँ, भगवान्‌का भक्त हूँ' इत्यादि अभिमान करे। प्राणसे जो चित्तका निरोध होता है वह अष्टाङ्गयोगसे होता है। अष्टाङ्गयोग साधन है, उसका फल निर्विकल्प समाधि है। केवल भगवान्‌के स्वरूपमें प्रणिधानसे चित्तवृत्तिका निरोध होनेपर अष्टाङ्गयोग बिना साधनासे भी सिद्ध हो जाता है' इत्यादि।

(गढपुर-मध्यप्रकरण, वचनामृत—२६)

सांख्ययोगके और भी बहुत-से प्रकार बताये हैं। इस प्रणालीसे श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌ने अनेक भक्तोंको योगमार्गका उपदेश देकर उनका कल्याण किया।

श्रीस्वामिनारायणकी परम करुणासे उनके समयमें अनेक भक्तजन दिव्य भावको प्राप्त करके बड़े-बड़े चमत्कार बताते थे, वे क्षणमात्रमें दूर देशान्तरमें चले जाते थे, अदृश्य हो जाते थे इत्यादि। ऐसे चमत्कारवाले बहुत-से योगिजन स्वामिनारायण भगवान्‌के साथ विचरते थे।

श्रीस्वामिनारायणसम्प्रदायमें सद्गुरु श्रीगोपालानन्द-स्वामी जन्मसिद्ध योगी थे और भगवान् श्रीस्वामिनारायणकी आज्ञानुसार अष्टाङ्गयोग सिद्ध करके अन्योंको सिखाते थे। वह 'ईडर' देशमें 'भीलोडा' जिलेमें 'पाडाटोडला' गाँवमें 'मोतिगम' नामके 'माध्यन्दिनी' शाखाके शुक्ल यजुर्वेदी औदीच्यसहस्र ब्राह्मण थे, उनकी पत्नी 'जीवीबा' देवी महासती थीं। उनके घर संवत् १८३७ में माघ शुक्ल अष्टमी सोमवारके दिन पुत्रका जन्म हुआ, उनका नाम खुशाल भट्ट रक्खा गया। आठवें वर्षमें यज्ञोपवीत लेकर खुशाल भट्टने 'शेहेडाई' नगरमें वेदवेदांगादि यावच्छास्त्रोंका अध्ययन किया। इनका जीवन भी यौगिक चमत्कारोंसे पूर्ण था।

श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌की शरणमें बहुत कालपर्यन्त रहकर खुशाल भट्टने भागवती दीक्षा ली। एक समय काठियावाड़में एक स्थलपर भूतोंका उपद्रव बहुत था। उसको दूर करनेके लिये महायोगी श्रीगोपालानन्द स्वामीको 'सारङ्गपुर' नगरके 'वाघाखाचर' दरबारने बुलाया। स्वामीने जाकर जल छिड़ककर भूतोंको मोक्ष दिया। उसके बाद विनती करनेसे 'सारङ्गपुर' में संवत् १९०६ में मन्दिर बनवाकर उसमें हनूमान्‌जीकी प्रतिष्ठा की, प्रतिष्ठाकी आरतीके समयमें योगिराज गोपालानन्द स्वामीने हाथमें काठकी छड़ी लेकर उसको हनूमान्‌जीके चरणोंमें छुआ दिया, उसी समय हनूमानजीकी दिव्य रमणीय पाषाणमय मूर्ति थर थर काँपने लगी। उस मूर्तिमें साक्षात् हनूमान्‌जीने दिव्यरूपमें प्रकट होकर सबको दर्शन देकर कृतार्थ किया, उस मूर्तिका बड़ा प्रताप है। वर्तमान समयमें भी गुजरात, काठियावाड़, कच्छ, दक्षिण आदि देशोंमें सहस्रों मनुष्य उस मूर्तिका प्रताप जानते हैं। अस्तु।

भगवद्भक्तिके साथ-साथ ध्यान, धारणा, समाधि करनेवाले और भी अनेकों सिद्धयोगी संतजन श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌की सेवामें रहते थे। जूनागढ़में श्रीगुणातीतानन्द स्वामी थे, वे क्षणमात्रमें अदृश्य होकर देशान्तरमें प्रकट होते थे। वैसे ही व्यापकानन्द स्वामी परकाय-प्रवेश करते थे। सच्चिदानन्द स्वामी समाधि लगाते थे। और सन्तदासजी कुम्भक करके आकाशमार्गमें चलते थे। महानुभावानन्द स्वामी, विज्ञानदासजी तथा वासुदेवानन्द स्वामी, स्वरूपानन्द स्वामी आदि दिव्यदृष्टिवाले, भगवान्‌की मूर्तिको धारनेवाले तथा दिव्य ऐश्वर्यवाले योगी थे।

भगवान् श्रीस्वामिनारायणका उपदेश यही था कि कर्मयोग, ज्ञानयोग, सांख्ययोग, अष्टाङ्गयोग आदि बहुत प्रकारके योगोंमेंसे किसी भी योगको सिद्ध करके भगवत्-प्राप्ति करनी चाहिये। यदि भगवत्प्राप्ति नहीं हुई तो सब प्रयत्न निष्फल हैं। इस उद्देश्यके अनुसार श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌के समयमें चलाया हुआ भक्तियोग ही सब योगोंमें प्रधान माना गया है, और सब योगोंके फल एक भक्तियोगके फलमें चरितार्थ हो जाते हैं। भक्तियोगवालोंको अन्य योगोंकी आवश्यकता नहीं रहती। वर्तमान समयमें समग्र स्वाश्रित जनतामें भक्तियोगको प्रधानरूपसे स्थान मिलता है। भगवानमें प्रेमपराकाष्ठाको भक्ति कहते हैं। मुमुक्षुजन विषयोंसे विरक्त होकर अपने रक्षणके लिये वात्सल्यादि गुणसागर पुरुषोत्तम नारायणके समीप जाकर—'हे भगवन्! तुम्हारी प्राप्तिके साधनरूप तुम ही हो'—इस प्रकार महाविश्वासपूर्वक याचना करे, यही प्रपत्ति और शरणागति कहाती है। इस प्रपत्तिमें भगवानकी प्रसन्नतासे प्रारब्धका भी नाश हो जाता है—

साध्यभक्तिस्तु सा हन्त्री प्रारब्धस्यापि भूयसी।

(न्यायसिद्धाञ्जन)

भक्तजन भगवान्‌के शरणमें रहकर प्रेमभक्तिमें यहाँतक लीन हो जाते हैं कि उस समय न तो उनको शरीरका भान रहता है, न इन्द्रियोंका या अन्तःकरणका विषयाभिज्ञान रहता है। सब वृत्तियाँ भगवान्‌में लग जाती हैं। नेत्रोंसे प्रेमाश्रु बहने लगते हैं। प्रेममें अहो! अहो! पुकारता हुआ भक्त सदा पुलकित रहता है, उसके शरीरको कोई मारे-काटे, जला डाले, धूल लपेटे, कीचड़ लगावे, चाहे कुछ भी करे, उस प्रेममग्न भक्तको उससे कुछ नहीं होता। उसकी वृत्तियाँ दिव्य मूर्तिमें लीन हो जाती हैं, जिससे तनु भी दिव्यभावको पा जाती है। पृथिवी, जल आदि उसे आवरण नहीं करते। ऐसी स्थितिके बाद स्वेच्छानुसार तत्काल या दीर्घकाल होनेपर ऐसे भक्त शरीर त्यागकर ब्रह्मलोकमें भगवान्‌की शरणमें जाकर परम मुक्तिको पाते हैं। ऐसी ब्रह्मदशाके लिये श्रीस्वामिनारायण भगवान्‌ने तथा उनके ब्रह्मनिष्ठ भक्तजनोंने बहुत-से ग्रन्थोंमें उपदेशद्वारा सरल मार्ग बताये हैं—

व्यर्थः कालो न नेतव्यो भक्तिं भगवतो विना।

(शिक्षापत्री)

महायोग

(लेखक—श्रीरमणमहर्षिके एक भक्त)

आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यो मैत्रेय्यात्मनो वा अरे दर्शनेन श्रवणेन मत्या विज्ञानेनेदꣳ सर्वं विदितम् । (बृहदारण्यक० २ । ४ । ५)

'हे मैत्रेयी ! आत्मा ही देखने, सुनने, मनन और निदिध्यास करनेयोग्य है, जिसे देखने, सुनने, समझने और अनुभव करनेसे सब कुछ जाना जाता है ।'

श्रुति है—

अयमात्मा ब्रह्म ।

'यह आत्मा ब्रह्म है ।'

तैत्तिरीय उपनिषद्में ब्रह्मको 'तटस्थ लक्षण' से इस प्रकार बतलाते हैं—

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते, येन जातानि जीवन्ति, यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति, तद्विजिज्ञासस्व, तद्ब्रह्मेति ।

अर्थात् सृष्टि, स्थिति और लय तीनोंका कारण ब्रह्म है । स्वरूपलक्षणसे इस प्रकार बतलाते हैं—

सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म ।

'ब्रह्म सत्य है, ज्ञानस्वरूप है और अनन्त है ।' और—

सत्तामात्रैकप्रकाशकं प्रकाशम्, हृत्पुण्डरीकम्…… न तेजो न तमः ।

'एकमात्र सत्ता है, सबको प्रकाशित करनेवाला प्रकाश है, हृत्स्थ है, न शुक्ल है, न कृष्ण है ।'

फिर भी ब्रह्मको मन-वाणीके परे ही कहा है—

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।

'जहाँसे मनसहित वाणियाँ खाली हाथ लौट आती हैं ।' वास्तविक ज्ञान अनुभवसे ही प्राप्त होता है । उसी अनुभवके लिये श्रवण, मनन, निदिध्यासन करनेको कहा है । अथवा—

तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व, तपो ब्रह्मेति ।

तपसे उस ब्रह्मको अनुभव करो, तप ही ब्रह्म है ।

मनसश्चेन्द्रियाणां च ह्यैकाग्र्यं तपः ।

'मन और इन्द्रियोंकी एकाग्रता तप है ।' यही अभिप्राय पतञ्जलिके 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' का है । तप है—

बाह्यान्तःकरणसमाधानम् ।

'इन्द्रियों और अन्तःकरणका समाधान ।' यही बात इसमें भी है—'तमक्रतुः पश्यति' पूर्ण समाहित स्थितिमें ब्रह्मको देखता है । दोनों बातें एक ही हैं । पर तपमें एक बात और है—तप शोषण है, जो बात 'नेति नेति' में है । तप, योग और निदिध्यासन तीनोंका इस प्रकार सामञ्जस्य हुआ है और तीनों एक हुए हैं ।

यदि यह सत्य है कि 'मैं ब्रह्म हूँ (अहं ब्रह्मास्मि)' यदि 'यह जो कुछ है आत्मा है और आत्मा ही सत्य है और वही आत्मा है और वही तुम हो (ऐतदात्म्यमिदꣳ सर्वं तत्सत्यं स आत्मा तत्त्वमसि),' यदि आत्मा नित्य, शुद्ध, बुद्ध और मुक्त है, 'नित्य सिद्ध' है और 'एक' है तो यह क्या बात है कि हम दुःखी होते हैं और परमानन्द और अमृतत्व, आद्यकैवल्यसे वियुक्त हो जाते हैं ? यह वियोग आखिर किससे किसका हुआ है ? यही अनुसन्धानका प्रस्थान-बिन्दु है और महायोग इसीका उत्तर देता है । आत्मा तो दो नहीं हो सकते, आत्मा अकेला है और एक ही है—

यस्मिन्सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूद्विजानतः ।
तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥

(ईशोपनिषद् ७)

'जिसमें सब भूत आत्मा ही हो जाते हैं, वहाँ उस एकत्वके देखनेवाले ज्ञानीके लिये मोह और शोक क्या है ?'

आत्मा विभु होनेसे सर्वत्र व्याप्त है और सब कुछ वही है । अभी जो पृथग्विध नाना भाव देख पड़ते हैं वह विपरीत ज्ञानसे देख पड़ते हैं । यथार्थ ज्ञान होनेसे एक ही अव्यय-भाव देख पड़ेगा ।

पराञ्चि खानि व्यतृणत्स्वयम्भू-
स्तस्मात्पराङ्पश्यति नान्तरात्मन् ।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्ष-
दावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥

(कठ० २ । १ । १)

स्वयम्भू (परमात्मा) ने बहिर्मुख इन्द्रियोंको निर्माण किया । इस अपने अन्तरात्माको कोई नहीं देख पाता । पर कोई धीर पुरुष अमृतत्वका इच्छुक होकर अन्तर्दृष्टि

साधकर प्रत्यगात्माको देख लेता है अर्थात् अन्तर्मुख होनेसे ही अन्तर्यामीका बोध होता है।

निदिध्यासनका जो वास्तविक अभिप्राय और कार्य है वह महायोगमें उत्तम रीतिसे दर्शित हुआ है। महायोगका जो साध्य है वही उसका साधन है। साधकको केवल इतना ही करना पड़ता है कि वह अपने विचारोंके प्रवाह-को रोककर इस मूल विचारपर आ जाय कि 'मैं कौन हूँ (कोऽहम्)?' यह मूल विचार उसे हृत्कमें ले जाकर छोड़ देगा, फिर उसे वहीं आसन जमाकर बैठ जाना है, वहीं उसकी निजगृहस्थिति और सनातन आत्मसत्ता है।

परन्तु यदि इस मायापटलको कुछ और ही समझा जाय और इसमें अनेक प्रकार और स्तर देखे जायँ तो निदिध्यासन भी तत्तत्प्रकार और स्तरके अनुसार हो जायगा। महायोगका रास्ता तो सीधा और साफ है। पर अधिकारभेदके अनुसार जो अन्य साधनाएँ हैं वे कठिन और कष्टसाध्य हैं। निदिध्यासनके अनेक प्रकार प्रचलित हैं जिनमेंसे निदिध्यासनका एक विशिष्ट पञ्चविध प्रकार यह है—

(१) महायोग-अर्थात् उस अन्तर्यामी महात्मा—प्रत्यगात्मामें स्थित होना; जो आदिमें—सृष्टिके मूलमें, अन्तमें—संहारके मूलमें और मध्यमें ज्ञान और अज्ञानके मूलमें रहता है।

(२) मन्त्रयोग-अर्थात् स्वरोंके मूलको आत्मामें ढूँढ़ना।

(३) स्पर्शयोग-कुण्डलिनीको जगाकर सुषुम्नाद्वारा सहस्रारमें लेना।

(४) भावयोग-भावोंका ध्यान करना, जैसे—

भूः पादौ यस्य नाभिर्वियदसुरनिलश्चन्द्रसूर्यौ च नेत्रे···इत्यादि।

(५) अभावयोग-परात्पर ब्रह्मका ध्यान।

महायोग यों समझनेमें बड़ा सरल मालूम होता है, पर समझमें आकर भी यह जल्दी समझमें नहीं आता और इसका आचरण करना तो कठिन ही है। हाँ, यदि साधकके पीछे भगवद्दयाका बल हो तो कुछ भी कठिन नहीं है। ऐसे साधकको उत्तम गुरु मिल जाते हैं और सब काम बन जाता है।

परीक्ष्य लोकान्कर्मचितान्ब्राह्मणो
निर्वेदमायान्नास्त्यकृतः कृतेन।
तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छे-
त्समित्पाणिः श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठम्॥
तस्मै स विद्वानुपसन्नाय सम्य-
क्प्रशान्तचित्ताय शमान्विताय।
येनाक्षरं पुरुषं वेद सत्यं
प्रोवाच तां तत्त्वतो ब्रह्मविद्याम्॥

(मुण्डक० १।२।१२-१३)

'कर्मसे प्राप्त होनेवाले लोकोंको अच्छी तरहसे देखने-पर ब्राह्मणको यह वैराग्य हो आया कि कर्मसे अकृतरूप ब्रह्मकी प्राप्ति नहीं होती। इसलिये उस ब्रह्मको जाननेके लिये वह समित्पाणि होकर ब्रह्मनिष्ठ श्रोत्रिय गुरुके पास गया। उस विद्वान् (गुरु) ने उस पास बैठे हुए सम्यक् प्रशान्तचित्त और शमयुक्त (ब्राह्मण) से तत्त्वतः वह ब्रह्मविद्या कही जिससे सत्य अक्षर पुरुष जाना जाता है।' इसी रीतिसे प्राप्त ज्ञान अमोघ होता है, अन्य प्रकारसे उतना नहीं।

न नरेणावरेण प्रोक्त एष
सुविज्ञेयो बहुधा चिन्त्यमानः।
अनन्यप्रोक्ते गतिरत्र नास्ति
अणीयान् ह्यतर्क्यमणुप्रमाणात्॥

(कठ० १।२।८)

'कोई अनधिकारी पुरुष इसको कहे तो उससे यह सुविज्ञेय (अच्छी तरह जाननेयोग्य) नहीं है। कारण, बहुत प्रकारसे इसका चिन्तन होता है। बिना किसी दूसरेके कहे भी इसमें गति नहीं है, क्योंकि यह अणुप्रमाणसे भी सूक्ष्म और इसलिये अतर्क्य है।'

नैषा तर्केण मतिरापनेया
प्रोक्तान्येनैव सुज्ञानाय प्रेष्ठ॥

(१।२।९)

'यह (आत्म-) मति तर्कसे नहीं मिलती। हे प्रेष्ठ! दूसरेके द्वारा कही जानेपर ही यह अच्छी तरह जानी जाती है।'

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो
न मेधया न बहुना श्रुतेन॥

(१।२।२३)

'यह आत्मा व्याख्यानोंसे, मेधासे या बहुश्रुत होनेसे ही नहीं मिलता।' भगवद्दया ही इसके मिलनेमें मुख्य

कारण है। 'धातुप्रसादात्' भगवान्के प्रसादसे ही यह ज्ञान प्राप्त होता है।

> यमेवैष वृणुते तेन लभ्य-
>
> स्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनूँ स्वाम् ॥

'यह आत्मा ही जिसका वरण करता है उसीको यह प्राप्त होता है। उसका यह आत्मा अपनी (आत्म-) तनु उसके सामने प्रकट करता है।'

ऐसी भगवद्दया साधु-सन्तों और ऋषि-महर्षियोंमें ही प्राप्त होती है और तब यह ज्ञान साधकके अन्तःकरणमें प्रविष्ट होकर ठहरता है।

> यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ।
>
> तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥
>
> (श्वेताश्वतर०)

'भगवान्में जिसकी पराभक्ति है, जैसी भगवान्में वैसी ही गुरुमें है उस महात्मापर ये कथित अर्थ प्रकट होते हैं।'

मेरे श्रद्धालु जिज्ञासुको गुरु वाक्यद्वारा उपदेश करते हैं और अपनी मौन और प्रसन्न मुद्रासे प्रसाद प्रदान करते हैं। मौनकी वाणी इतनी सच्ची होती है कि वह अनसुनी नहीं हो सकती और उससे बरसनेवाली करुणाकी शोभा तो अनिर्वचनीय ही है। इस सम्पूर्ण उपदेशका सार एक श्लोकमें इस प्रकार है—

> हृदयकुहरमध्ये केवलं ब्रह्ममात्रं
>
> ह्यहमहमिति साक्षादात्मरूपेण भाति।
>
> हृदि विश मनसा स्वं चिन्वता मज्जता वा
>
> पवनचलनरोधादात्मनिष्ठो भव त्वम् ॥
>
> (श्रीरमणगीता)

'हृदयकी गुफाके भीतर केवलमात्र ब्रह्म ही है जो 'अहम् अहम्' (मैं, मैं) इस साक्षात् आत्मरूपसे प्रकाशित होता है। इस हृदयमें मनसे प्रवेश करो, अपने आपको ढूँढ़ो या गहरेमें गोता लगाओ या प्राणनिरोध करके आत्मामें स्थित हो जाओ।' ॐ तत्सत्

श्रीअरविन्दका योग

जीवनरूप कलाका एक योग

(लेखक—श्रीनलिनीकान्त गुप्त, पाण्डीचेरी)

(१)

श्रीअरविन्दने जब कहा कि 'हमारा योग हमारे लिये नहीं, प्रत्युत मनुष्य-जातिके लिये है' तब बहुतोंके घबराये हुए प्राण स्वस्थ हुए, क्योंकि उन्हें अब यह आशा हुई कि श्रीअरविन्द-जैसे महान् पुरुष संसारके लेखे सर्वथा नहीं-से नहीं हो गये हैं, कुछ तो बचे हैं, नहीं तो (उनकी समझसे) डर तो यह था कि हिन्दुस्थानमें जैसे अन्य अनगिनती संन्यासी बराबरसे ही होते आये हैं वैसे ही यह भी एक और हुए जिनसे न देशका कोई लाभ, न मनुष्यजातिका कोई उपकार!—देश और मनुष्य-जातिको जाने दीजिये, उनका अपना ही कोई उपकार होता हो सो भी नहीं देखनेमें आता! लोगोंने तो यह समझा था कि श्रीअरविन्दका योग एक आधुनिक चीज है और उसका लक्ष्य है मनुष्यजातिकी सेवा! उनकी आत्मस्थिति और आत्मसाधनाका सार तत्त्व चाहे मनुष्य-जातिकी सेवा न हो, पर उसका फल, कम-से-कम, मनुष्य-जातिकी सेवा तो है ही। इन लोगोंके विचारसे श्रीअरविन्द-का योग कोई ऐसा कौशल था जिससे कुछ ऐसी अदृष्ट-शक्तियोंका पता लगे और उनसे काम लिया जाय जो कि मनुष्य-जीवनको अच्छा करने और उसका दुःख दूर करने-में केवल बौद्धिक और वैज्ञानिक पद्धतियोंसे अधिक काम कर जायँ।

श्रीअरविन्दने यह देखा कि हमने जो कुछ कहा उसका मतलब तो ये लोग कुछ और ही लगा रहे हैं और असल चीजको ही भुला रहे हैं। इसलिये उन्होंने अपने शब्द बदल दिये और यह कहा कि 'हमारा योग मनुष्यजातिके लिये नहीं बल्कि परमात्माके लिये है।' पर यह मालूम होता है कि श्रीअरविन्दकी यह बात लोगोंको अच्छी नहीं लगी, उन्होंने इसे पैतरा बदलना समझा और उदास हो गये, क्योंकि अब तो यह आशा बिल्कुल ही जाती रही

कि श्रीअरविन्द देश या संसारका काम करनेके लिये कभी लौटेंगे। अब तो यह समझा जाने लगा कि श्रीअरविन्द सांसारिक पदार्थोंकी मायासे बिल्कुल अलग 'वेदान्त' में डूब गये हैं और संसारके लिये वैसे शुष्क और नीरस हो गये हैं जैसा कि अक्षर ब्रह्म।

(२)

श्रीअरविन्दकी साधनाके लक्ष्यका ठीक-ठीक अनुमान करना हो तो यह अच्छा होगा कि हम उनके दिये हुए दोनों वचनोंको एक करके यह कहें कि उनका उद्योग मनुष्यजातिमें भगवान्‌को पाना और प्रकट करना है। यही सेवा है जो वह मनुष्यजातिकी करना चाहते हैं--अर्थात् मनुष्यजातिमें भगवान्‌को अभिव्यक्त और मूर्तिमान् करना। मनुष्य-जीवनका केवल दुःख दूर करना ही नहीं, बल्कि उसका सर्वथा परिवर्तन और रूपान्तर कराना, मनुष्यजीवनको दिव्य बनाना ही उनका लक्ष्य है।

यहाँ भी सावधान रहना होगा, अन्यथा अनेक प्रकारके भ्रम हो सकते हैं। मनुष्य-जीवनको दिव्यत्व प्राप्त करानेका यह कोई खास मतलब नहीं है कि सारी मनुष्यजाति ही बदल जायगी और सब मनुष्य देवता हो जायँगे। इसका मतलब है विकास अर्थात् पृथ्वीपर श्रेष्ठ जातिके मनुष्योंका प्रकट होना; ठीक वैसे ही जैसे पशुयोनिसे ही विकास होते-होते मनुष्य उत्पन्न हुआ जिसका यह मतलब तो नहीं होता कि सारी पशुजाति ही मनुष्यजाति हो गयी—हुआ इतना ही कि पशुजातिके रहते हुए पशुजातिमेंसे ही विकासक्रमसे मनुष्यजाति उत्पन्न हुई। और अब यह होनेको है कि मनुष्यजातिके रहते हुए मनुष्यजातिमें श्रेष्ठतर मनुष्यजाति उत्पन्न होगी।

यह जो कुछ होनेको है, इसके विषयमें श्रीअरविन्द कहते हैं कि यह केवल हो सकनेकी बात नहीं है, होनेवाला है—इसका होना अनिवार्य ध्रुव सत्य है। यहाँ यह बात स्मरण रहे कि जिस शक्तिके द्वारा यह कार्य होगा और अभी इस समय हो रहा है वह कोई वैयक्तिक मानवशक्ति नहीं है, चाहे कोई मानवशक्ति कितनी ही बड़ी क्यों न हो; बल्कि वह शक्ति है स्वयं सर्वशक्तिमान श्रीभगवानकी—श्रीभगवान् ही स्वयं उस कार्यमें लगे हैं और इसीलिये वह कार्य होनेवाला है।

श्रीअरविन्द-योगकी गूढ़ताका यही असली भेद है। श्रेष्ठतर अर्थात् दिव्य मनुष्योंका उत्पन्न होना चाहे कितना ही अद्भुत और आश्चर्यजनक-सा प्रतीत होता हो, पर बात यही है कि यह बात अब नित्यके व्यवहारमें आ चुकी है क्योंकि यह काम किसी मनुष्यके द्वारा नहीं हो रहा है बल्कि स्वयं भगवान् अपनी पराशक्ति, परम ज्ञान और परम प्रेमके साथ इस कामको कर रहे हैं। श्रीअरविन्द-योगकी साधनाका सम्पूर्ण रहस्य ही यही है कि सामान्य मानवप्रकृति-स्वभावमें भगवान् उतर आवें—मानव-प्रकृतिको शुद्ध करें, उसे दिव्य बनावें और उसमें निवास करें। साधकको और कुछ नहीं करना है, केवल शान्त और मौन होकर शान्तिसे भगवत्प्राप्तिके लिये उत्कण्ठ होना, भगवन्मुख होना, भगवदनुकूल होना और भगवद्दयाप्रवाहको ग्रहण करना है; उसे स्वयं कुछ भी करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है, न कुछ उसे करना ही चाहिये बल्कि उसके मार्गदर्शक और प्रभु भगवान् ही उसके लिये सब कुछ करते हैं, और भगवान् जो कुछ करते हैं उसके वह केवल अनुकूल होता है। अन्य सब योगमार्ग अथवा पारमार्थिक पन्थ जो पूर्वकालमें हुए, उनका लक्ष्य देहात्मभावका उत्थान होकर आत्मभावको प्राप्त होना और उसीमें मिलकर लय हो जाना रहा है। मनुष्यके प्राणमय कोषमें और मानवप्रकृतिके नित्य व्यवहारमें भगवान्‌का अवतरण हो और वहाँ उनका आसन जमे यह बात उनके विचारमें नहीं थी और यदि किसी अंशमें थी भी तो यह उनकी साधना और सिद्धिका मुख्य लक्ष्य नहीं था। और फिर जिस अवतरणकी बात यहाँ कही जा रही है वह किसी प्रकारके देवी या भागवत चैतन्यकी बात नहीं है, क्योंकि भगवच्चैतन्यके अनेक प्रकार हैं; यहाँ अवतरणसे अभिप्राय है अपनी शक्तिके साथ भगवानके निज चैतन्यका अवतरण। कारण, भगवानके निज चैतन्यके अवतरणके द्वारा ही इस युगका विकासात्मक रूपान्तर साधित हो रहा है।

इस अवतरणका यथार्थ स्वरूप क्या है, यह कैसे होता है, इसका कार्यक्षेत्र कौन-सा है, और उसमें क्या-क्या होगा इत्यादि बातोंका ब्योरा मुझे यहाँ देना है। कारण, यह जो कुछ है, भगवदवतरण है। भगवज्ज्योति पहले बुद्धिमें आती है और वहाँ अपना शुद्धिकार्य आरम्भ करती है—यद्यपि सदा-सर्वदा ही सबसे पहले हृदयके अन्तस्तलमें ही भगवत्सत्ताका अनुभव होता है और वहाँसे भगवत्कार्यके होनेमें अनुकूलता मिलती है और फिर बुद्धिके ऊपर कार्यारम्भ होता है; बुद्धिके ऊपर इसलिये कि बुद्धि ही सामान्य मनुष्यभावकी पराकाष्ठा है और भगवज्ज्योतिके प्रकाशके जो प्रवाह आते हैं उन्हें बुद्धि ही अधिक सुगमता और तत्परतासे ग्रहण करती है। बुद्धिसे यह प्रकाश छनकर चित्तकी नानाविध वृत्तियों और

वासनाओं तथा जीवनकर्मों और प्राणकर्मोंके स्थूल जगत्में आता है; अन्तमें यह प्रकाश भौतिक देहके जड और तमसाच्छन्न जगत्में आता है, क्योंकि जड शरीरको भी तो प्रकाशमय करके परम ज्योतिका ही आकार और प्रतीक बनाना है। मानवजीवन वह प्रासाद है जिसमें कितने ही कोठे और कितने ही खण्ड हैं और इस प्रासादके परम कुशल स्थपति और प्रभु स्वयं दयामय भगवान् हैं जो इस प्रासादको भगवत्सत्यकी परमानन्दलीला और परम सौन्दर्यकी अभिव्यक्तिके साँचेमें ढालनेके लिये ही दयाभावसे अवतरित हुआ करते हैं। पर यह बात ऐसी है कि इसे वही मनुष्य और भी अच्छी तरहसे सोच-समझ सकता है जो इस मार्गके रहस्यद्वारके अन्दर आ गया हो और दीक्षाके मुख्य अंग साध चुका हो।

दूसरी बात जो साधारण मनुष्यके मनको बेचैन कर देती है वह यह है कि यह सब आखिर कब होगा—अभी या एक सहस्र मन्वन्तरके बाद या किसी ऐसे भविष्यकालमें जिसकी गणना देववर्षोंसे की जाय? अथवा वह समय इतना दूर हो सकता है जैसा कि दूरत्व-माहात्म्यके लिये एक सज्जनने सूचित किया है कि जितना कि सूर्यके ताप-रहित होकर ठण्डे हो जानेका समय? कार्यकी महत्ता और प्रचण्डताको देखते हुए यदि यह कहा जाय कि इसके लिये अनन्त काल हमारे सामने है तो कुछ भी अनुचित न होगा, और एकाध शत संवत्सर या सहस्र सवत्सर भी इतने बड़े कामके लिये कोई चीज नहीं है, कारण, यह कार्य तो अतीतके असंख्य सहस्र संवत्सरोंके सञ्चितको मिटाकर एक बहुत दूर आगे बढ़ा हुआ भविष्य निर्माण करना है। तथापि जैसा कि हम पहले कह चुके हैं, यह कार्य भगवानका अपना कार्य है और योगका अर्थ भी कार्य करनेकी वह एकाग्रीभूत संश्लिष्ट अवगुण्ठित पद्धति है जिससे वर्षोंमें होनेवाला काम एक मिनटमें हो जाय, इसलिये यह आशा की जा सकती है कि जिस कार्यकी यहाँ बात है वह कार्य होनेमें विलम्बकी अपेक्षा शीघ्रता ही अधिक है। यह जो कुछ होना है यहीं होना है और अभी होना है—इसी पार्थिव जीवनकी इस पृथिवीपर और अभी इसी जीवनमें, इसी देहके रहते हुए—फिर कभी या और कहीं नहीं। आखिर इसमें निश्चितरूपसे कितना समय लगेगा, इसका ठीक-ठीक उत्तर तो कई बातोंपर निर्भर करता है पर इसमें दस-बीस वर्ष इधर-उधर हो जाना कोई बात नहीं है।

यह जो कार्य होगा सो कितना व्यापक होगा, यह कोई विचारकी मुख्य बात नहीं है। कारण, विस्तार या फैलाव कोई चीज नहीं है, चीज तो चीज ही है। वह थोड़ी भी हो अर्थात् उसका क्षेत्र छोटा ही क्यों न हो, तो भी, कम-से-कम आरम्भके लिये, वह बहुत है यदि वह असली चीज है—

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्।

अब यदि कोई यह पूछ बैठे कि जो कुछ तुम कह रहे हो उसका प्रमाण क्या है, इस बातका क्या आश्वासन है कि यह भी एक प्रकारके मृगजलका पीछा करना नहीं है? तो इसका उत्तर तो यही है कि चीनीकी मिठास चीनी जीभपर रखनेसे ही मालूम हो सकती है।

(३)

अब अन्तमें इस लेखके नामकरणके सम्बन्धमें एक बात कहनी है; क्योंकि लोग पूछ सकते हैं कि क्या अध्यात्म-जीवन भी कोई कला है, आप इसे कलाओंकी पंक्तिमें कैसे बैठाते हैं?

एक विशेष दृष्टिसे, अर्थात् पदार्थमात्रकी वास्तविक अन्तस्सत्ताकी दृष्टिसे, अध्यात्मजीवन कम-से-कम सब कलाओंका मूल तो है ही, चाहे उसे सबसे श्रेष्ठ कला कहनेमें किसीको कोई संकोच भले ही होता हो। पदार्थ-मात्रके अन्तःस्वरूपको व्यक्त कर देना ही कलामात्रका हेतु है और पदार्थमात्रका अन्तःस्वरूप यथार्थमें उसकी अन्तरात्मसत्ता है। इसलिये अध्यात्मजीवन अर्थात् आत्मा-परमात्माके साथ चैतन्ययुक्त सम्बन्ध-स्थापनका अभ्यास कलाओंकी पावन पंक्तिमें अग्रपूजाका मान ही पाने योग्य है। फिर अध्यात्मजीवन सबसे श्रेष्ठ और सबसे कठिन कला है, क्योंकि यह जीवनकी ही कला है। जीवनको ऐसा परम सुन्दर और दर्शनीय बना देना कि जिसके अंग-अंगमें निर्मलता और पवित्रता झलकती हो, जिसकी छन्दोमय गति प्रमादरहित हो, रोम-रोममें जिसके शक्ति सञ्चरित हो रही हो, कान्ति जिसकी शुभ्र ज्योतिसे सुरञ्जित हुई और गात्र जिसके आनन्दसे स्फुरित और उत्फुल्ल हो रहे हों—तात्पर्य, जीवनको ऐसा बनाना कि वह भगवान्‌की प्रतिमा हो, अध्यात्मजीवनका सबसे ऊँचा लक्ष्य है। इस दृष्टिसे देखा जाय तो श्रीअरविन्द जिस अध्यात्मजीवनकी साधना करते हैं वह कला-सृष्टिकी सबसे बड़ी चीज है।

श्रीअरविन्दका पूर्णयोग

(लेखक—श्रीअनिलवरण राय)

श्रीअरविन्द क्या हैं और क्या करते हैं यह जानना मन-बुद्धिसे जितना सम्भव है उतनेके लिये तो अबतक प्रकाशित उनकी पुस्तकोंमें यथेष्ट सामग्री है। फिर भी बहुत-से लोग श्रीअरविन्दकी शिक्षा और आश्रमके सम्बन्धमें नाना प्रकारकी भ्रान्त और विकृत धारणा बनाये हुए हैं, इसी कारण उन्होंने स्वयं इस विषयमें एक वक्तव्य दिया है जो हालमें ही हिन्दी और बङ्गला अनुवादके साथ पुस्तकाकार प्रकाशित हुआ है। श्रीअरविन्दके योगको समझनेमें लोग जो इतनी भूल करते हैं, उसका एक प्रधान कारण यह है कि भारतकी प्राचीन अध्यात्मशिक्षाके ऊपर इस योगकी प्रतिष्ठा होनेपर भी यह एक नयी चीज है; योगसाधना—अध्यात्मसाधनासे आजकल लोग साधारणतः जो कुछ समझते हैं, श्रीअरविन्दकी साधना ठीक वही नहीं है।

सत्य एक है और सनातन है, इस विषयमें कोई सन्देह नहीं। परन्तु उस एकके अनेक रूप हैं, बहुत-सी दिशाएँ हैं। वे सब रूप और दिक् एक ही युगमें, एक ही व्यक्तिके द्वारा सम्यक्रूपमें प्रचारित हों, एक ही धर्मग्रन्थमें सम्पूर्णरूपमें वर्णित हों, यह सम्भव नहीं। इसी कारण युग-युगमें अवतारों, महापुरुषों और विभूतियोंका आविर्भाव होता है, और वे देश और कालके प्रयोजनके अनुसार आवश्यक सत्यका प्रचार कर जाते हैं; उनकी उसी शिक्षाका अवलम्बन करके मानव-जाति अपने गन्तव्य पथपर अग्रसर होती है। गीतामें श्रीकृष्णने कहा है—'हे अर्जुन! मेरे अनेक जन्म हो चुके हैं।' श्रीकृष्णने एक ही शिक्षा, एक ही भावका प्रचार करनेके लिये बार-बार जन्म ग्रहण किया हो, यह सम्भव नहीं। अतएव जो लोग यह कहते हैं कि हमारे धर्मग्रन्थमें ही सब सत्य निहित है अथवा हम जिन अवतार, पैगम्बर या प्रॉफेटकी पूजा करते हैं, उनकी शिक्षाको छोड़कर और कुछ भी जानने, समझने, अनुसरण करने योग्य नहीं, वे निश्चय ही भूल करते हैं। यह सुखकी बात है कि आजकल मनुष्यसमाजमें इस प्रकारकी कट्टरता, सङ्कीर्णता, असहिष्णुता बहुत कुछ कम हो गयी है। जीव-जगत्में जैसे क्रमविकास होता है वैसे ही धर्मसाधना, अध्यात्मसाधनाके जगत्में भी एक क्रमविकास, क्रमविवर्तनकी धारा चलती है, यह बात आजकल प्रायः सभी लोग मानने लगे हैं। भारतमें इस साधनाका विकास किस प्रकारसे होता आया है, इसका पर्यालोचन करनेसे सम्भवतः श्रीअरविन्दकी शिक्षाका मर्म समझना अपेक्षाकृत सहज हो सकता है।

भारतमें अध्यात्मसाधनाका मूल सूत्र हाथमें आ गया था वेद और उपनिषद्के युगमें। वैदिक ऋषियोंने इस दृश्य जगत्के पीछे देवलोकको देखा था। देवताओंके साथ आदान-प्रदानका सम्बन्ध स्थापित करके मनुष्यका जीवन दिव्य रूपमें परिणत किया जा सकता है और यही मानव-जीवनका वास्तविक लक्ष्य है—इसी सत्यको अवलम्बन करके भारतीय शिक्षा-दीक्षा और भारतीय साधनाका आरम्भ हुआ। इस सत्यकी दो दिशाएँ हैं—पहली दिशा यह है कि मनुष्य इस समय जिस रूपमें जीवन-यापन कर रहा है, वह दुःख, द्वन्द्व, अशान्ति और मृत्युसे पूर्ण है, उससे अर्थात् 'मृत्युसंसारसागरात्' ऊपर उठना होगा। पर उठकर कहाँ जाना होगा? मनुष्य जिस भगवान्से आया है, जिसके अन्दर ही वह रहता है, जिससे मनसा वियुक्त होनेके कारण अनेक दुःखों और क्लेशोंको भोग रहा है, उसीके साथ ज्ञानपूर्वक युक्त होना होगा—उसकी ज्योति, शान्ति और आनन्दके अन्दर चिर-प्रतिष्ठित होना होगा। पहली बातके लिये चाहिये सांसारिक जीवनके प्रति तीव्र वैराग्य; दूसरीके लिये चाहिये भगवान्की उपासना। और ये दोनों ही परस्पर सापेक्ष हैं, एकके द्वारा दूसरेको सहायता मिलती है। वैदिक युगमें इस साधनाके दो अङ्ग थे, ज्ञान और कर्म। क्रमशः ये दोनों अङ्ग दो साधन-पथोंके रूपमें परिणत हो गये। किसीके मतमें ज्ञानके द्वारा ही मनुष्य अपने लक्ष्यपर पहुँच सकता है और कर्म तो मनुष्यको सांसारिक जीवनमें बाँध रखता है। किसीके मतमें कर्मके द्वारा ही मनुष्य परमार्थ लाभ कर सकता है। गीतामें इन दोनों पथोंमें भेद दिखाया गया है—

ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम्॥

वेदके युगसे आगे चलकर अध्यात्मसाधनामें एक और विशेषता उपस्थित हो गयी। वैदिक ऋषियोंने चाहा था इस मानवजीवनको ही दिव्य रूपमें रूपान्तरित कर देना। किन्तु परवर्ती युगमें साधनाका लक्ष्य यह नहीं रहा। मानव-जीवन—संसार—दुःखमय है; इससे किसी प्रकार बाहर निकलकर आत्माके अन्दर मोक्ष या निर्वाण लाभ करना ही साधनाका लक्ष्य बना। गीतामें इन सब विरोधी मतों और पन्थोंमें एक प्रकारका अपूर्व समन्वय किया गया है। गीतामें कहा है, ज्ञान और कर्म विरोधी मार्ग नहीं हैं। पक्षी जिस प्रकार उड़नेके लिये दोनों पङ्खोंकी सहायता ग्रहण करता है, मनुष्य भी उसी प्रकार एक कालमें ज्ञान और कर्मके समुच्चयके द्वारा लक्ष्यकी ओर द्रुत गतिसे अग्रसर होता है। किन्तु गीतामें यह दिखाया गया है कि भगवद्भक्तिमें ही ज्ञान और कर्मकी पूर्णता होती है। कर्म, ज्ञान, भक्ति—इन तीनोंका समन्वय जिस साधनामें है, गीताके मतसे वही सिद्धि-प्राप्तिका उत्कृष्ट पथ है। गीता यह और कहती है कि मोक्ष-प्राप्तिके लिये मनुष्यको यह जीवन, यह देह छोड़कर कहीं जाना नहीं होगा, मृत्युके पूर्व, 'इहैव'—इसी शरीरमें मनुष्य भगवान्‌के साथ पूर्णरूपेण युक्त होकर उनका साधर्म्य प्राप्त कर सकता है। उस समय वह चाहे जहाँ रहे और चाहे जो करे, उसके पतनकी फिर कोई आशंका नहीं रहती—

सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते।

परन्तु भगवान्‌के साथ साधर्म्य प्राप्त करनेके रहस्यका विस्तार गीतामें नहीं किया गया है—उसका केवल सङ्केतमात्र है। उस समय लोगोंका झुकाव उपनिषद् और दर्शनशास्त्रोंकी शिक्षाके फलस्वरूप संसार-त्याग, जीवन-त्याग, कर्म-त्यागकी ओर था, गीताने उसका प्रतिवाद करके जीवन और कर्मकी महिमाका प्रचार किया। अर्जुनने मोहके वश होकर कर्मका त्याग करके संन्यासका अवलम्बन करना चाहा था, उनका तीव्र भाषामें तिरस्कार करके ही गीतामें श्रीकृष्णकी शिक्षाका आरम्भ हुआ है। श्रीकृष्णने समझा दिया कि भीतरकी वासना, कामना, आसक्तिका त्याग ही वास्तविक वैराग्य और संन्यास है, इस कारण जीवन, कर्म, संसारके त्यागकी कोई आवश्यकता नहीं। किन्तु पहले बौद्धधर्मके प्रभावसे और पीछे आचार्य शङ्कर-द्वारा आपामर जनसाधारणके अन्दर बड़े जोरोंसे माया-वादका प्रचार हो जानेके कारण गीताकी यह शिक्षा भारतवासियोंके जीवनमें अपने प्रभावका पूर्ण विस्तार न कर सकी। अवश्य ही भारतके जातीय जीवनके गठनमें शङ्कराचार्यके उपकारका मूल्य बहुत अधिक है। बौद्ध-धर्मके प्रभावसे जिस समय भारतवासियोंकी आस्था वेद और उपनिषदोंपरसे उठ रही थी, उस समय आचार्य शङ्करने उसका प्रतिरोध किया, भारतीय शिक्षा-दीक्षाकी मूल धाराकी रक्षा की और हिन्दूसमाज, हिन्दूधर्ममें जो अनेक भेदों और विवादोंसे विच्छिन्न हो गया था उसको उन्होंने सब मतों और उपासनाओंमें ऐक्य दिखाकर उस आसन्नध्वंससे बचाया, भारतके साधनागत ऐक्यको पुनः प्रतिष्ठित किया और उसके आगे बढ़नेका पथ परिष्कृत कर दिया। परन्तु बौद्ध-प्रभावको दूर करनेपर भी वह प्रभाव कुछ-न-कुछ रह ही गया। बौद्ध जिस शिक्षाका प्रचार करते थे, शङ्करके वेदोपनिषद् गीताके भाष्योंसे उसी शिक्षाका प्रचार हुआ—यह संसार माया है, मिथ्या है, इस संसारसे दूर हटकर आत्माके अन्दर, ब्रह्मके अन्दर लीन होना ही परम पुरुषार्थ है और इसके लिये ज्ञान ही श्रेष्ठ साधना है। यही शङ्करकी शिक्षाका मूल तत्त्व है और इसमें और बौद्धोंकी शिक्षामें मूलतः विशेष कोई अन्तर नहीं है। भारतवासियोंके जीवनपर शङ्करकी शिक्षाका प्रभाव बहुत अधिक पड़ा, फिर भी सबने उनका मत नहीं ग्रहण किया। अनेक साधक महापुरुषोंने ज्ञानकी अपेक्षा भक्तिको ही साधनाके रूपमें श्रेष्ठ स्थान प्रदान किया। इस भक्तिमार्गका चरम विकास हम देखते हैं श्रीचैतन्यमें। वैष्णव कविका गान है—

> यदि गौरांग ना हत कि मेने हइत
> केमने धरित दे रे ?
> श्रीराधार महिमा रससिन्धु सीमा
> जगते जानात के रे ?

किन्तु यह जो भक्तिकी साधना है, इसका भी लक्ष्य है सांसारिक जीवनका परित्यागकर संसारसे ऊपर गोलोक अथवा वैकुण्ठमें जाकर श्रीभगवान्‌के साथ संयुक्त होना। प्राचीन कालसे भारतमें जो ये तीन प्रकारकी साधनाएँ चली आ रही हैं—कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग—इन तीनोंका लक्ष्य दुःखमय सांसारिक जीवनसे ऊपर उठकर ब्रह्ममें लीन होना अथवा भगवान्‌के साथ युक्त होना है। किन्तु इस पृथ्वीपर मानव-जीवनके अन्दर रहकर ही

भगवान्‌के साथ साधर्म्य प्राप्त करनेका जो उपदेश हम गीताके अन्दर पाते हैं, अद्यावधि वह कहीं भी परिस्फुटित नहीं हुआ । इस विषयमें कुछ प्रयत्न हुआ था तान्त्रिक साधनामें । अध्यात्मजीवन प्राप्त करनेमें जो-जो बातें बाधक समझी जाती हैं, उन्हींका व्यवहार साधनामें सहायकरूपसे करके जीवनको दिव्यरूपमें पलट देनेका जो आदर्श तान्त्रिकसाधनामें दिखाया पड़ा था, वह व्यभिचार और दुरुपयोगके कारण भारतके जातीय जीवनपर बहुत अधिक प्रभाव न डाल सका, यद्यपि इसके सारतत्त्वने बहुत कुछ अंशमें बङ्गालकी शक्तिपूजाके अन्दर स्थान प्राप्त किया है ।

भारतमें युग-युगमें इस प्रकार नाना प्रकारकी साधन-पद्धतियोंका अनुसरण किया गया है । जगत्‌में अध्यात्म-साधनाकी ऐसी कोई धारा नहीं दिखायी पड़ती, जिसकी चरम परीक्षा इस भारतभूमिमें न हुई हो । इस प्रकार भारतमें अध्यात्मसाधनाका ऐसा उत्तम क्षेत्र और वायुमण्डल बन गया है कि पृथ्वीके और किसी स्थानमें ऐसा नहीं दिखायी पड़ता । परन्तु सब अध्यात्मसाधनाओंका मूल लक्ष्य संसारत्याग, जीवनत्यागकी ओर होनेसे ऐहिक जीवनमें भारतकी बड़ी क्षति हुई, जीवनसंग्राममें भारत अन्यान्य जातियोंसे बहुत पीछे पड़ गया; और इसी कारणसे भारतकी अध्यात्मसाधनापरसे बहुत लोगोंकी श्रद्धा ही उठ गयी । जिस समय भारत पाश्चात्य-जातिके संस्पर्शमें आया, पाश्चात्य-जातिने अपनी असीम कर्मशक्ति और वसुन्धराका भोग करनेकी दुर्निवार आकांक्षाके बलसे भारतपर अपना आधिपत्य स्थापित किया, उस समय भारतके बहुत-से लोग उसी आदर्शकी ओर झुक पड़े, और सब विषयोंमें पाश्चात्य-जड़वादी सभ्यताका अनुसरण करनेके आग्रहके कारण आत्मविस्मृत हो गये । भारतके लिये वह बड़े ही सङ्कटका युग था—राजनीतिकक्षेत्रमें भारत पराधीन था, अध्यात्मसाधनाके क्षेत्रपर भी नाना प्रकारसे ग्लानि छायी हुई थी, बाह्याचार और प्रचलित रूढियोंको ही लोगोंने धर्म और आध्यात्मिकताकी सीमा मानकर अन्धभावसे पकड़ रक्खा था । इससे जीवनके सब क्षेत्रोंमें अधःपतन और मृत्युके लक्षण दिखायी पड़ते थे और दूसरी ओर पाश्चात्य-जातिका तीव्र जीवन्त आदर्श चमक रहा था । उस आदर्शकी ओर झुक पड़नेके कारण जिस समय अपना स्वधर्म छोड़ने और परधर्म ग्रहण करने-का आग्रह इस देशमें बढ़ रहा था, उसी सन्धिक्षणमें परमहंस श्रीरामकृष्ण आविर्भूत हुए । उन्होंने अपने जीवनमें सब प्रकारकी साधन-पद्धतियोंकी सत्यता प्रत्यक्ष करके यह दिखा दिया कि भारतकी अध्यात्मसाधना मिथ्या, धोखे-बाजी या कपट नहीं है, इसके अन्दर असीम शक्ति निहित है, इसीके द्वारा मनुष्य अपने जीवनको सार्थक कर सकता है । पाश्चात्य रंगकी बाढ़में भारत जिस समय डूबा हुआ था, उसी समयमें श्रीरामकृष्णके प्रिय शिष्य स्वामी विवेकानन्द भारतका रंग लेकर पाश्चात्य-सभ्यताके मर्मस्थलमें जा धमके । बहुत कालके बाद पुनः भारतकी विजय-यात्रा आरम्भ हुई । यह जो स्वामी विवेकानन्दने प्रत्याक्रमणसे पाश्चात्य-सभ्यताके आक्रमणका उत्तर दिया, उसी दिनसे भारतके नवयुगका सूत्रपात हुआ, भारत पुनः अपनी वास्तविक शक्तिकी खोजमें प्रवृत्त हुआ, भारतकी अध्यात्मसाधना नवीन गौरवके साथ संसारवासियोंके सामने उद्भासित हुई ।

श्रीरामकृष्णने यह दिखाया कि ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, यहाँतक कि ईसाई-धर्म, मुसलमान-धर्म आदि सब साधनाओं और सब धर्मोंमें सत्य है, मूलतः इनके अन्दर कोई भी विरोध नहीं । जितने मत हैं उतने मार्ग हैं—सब मार्गोंसे उसी एक गन्तव्य स्थानपर पहुँचा जाता है । श्रीरामकृष्णने सब साधनाओंका मूलगत ऐक्य दिखा दिया, पर उस ऐक्यके आधारपर अवलम्बित, सब साधनाओंकी मूल शक्तिका आश्रय करनेवाला जो सर्वयोगसमन्वयसाधन है, वह श्रीअरविन्दकी साधनामें परिस्फुटित हुआ है । और इसमें केवल साधन-पद्धतिका ही नहीं, अध्यात्म-साधनाका जो लक्ष्य है, उसका भी पूर्ण समन्वय साधित हुआ है । मनुष्य अभी जैसा जीवन व्यतीत करता है, उसको छोड़कर ऊपर उठना होगा । इसका अर्थ यह नहीं कि मानव-जीवन, मानव-जन्मका ही त्याग करके निस्पन्द, निश्चल ब्रह्मके अन्दर लीन होना होगा । यह संसार मिथ्या, माया है, 'भगवान्‌की भूल' है—ऐसा तो श्रीअरविन्द नहीं कहते । मनुष्यके अन्दर जो देवत्व निहित है, उसको देह, प्राण, मनमें पूर्ण विकसित करना होगा, मानवजीवनको दिव्य जीवनमें रूपान्तरित करना होगा; जरा, व्याधि, मृत्युको जीतकर अमृतत्व लाभ करना होगा, यही मानवजन्मका प्रकृत अर्थ है और यही सब अध्यात्मसाधनाओंका वास्तविक लक्ष्य है । किन्तु मनुष्य जबतक मनके स्तरमें ही अटका है तबतक उसका यह रूपान्तर सम्भव नहीं । उच्च जीवन

प्राप्त करनेके लिये मनुष्यको अहंभावका त्याग करना होगा, वासना-कामनाका त्याग करना होगा, परन्तु मनके क्षेत्रमें रहकर ऐसे त्यागकी पूर्णताका अर्थ होता है आत्माके अन्दर अपना निर्वाण कर देना—संसार,जीवन,कर्म आदिका कुछ भी न रह जाना। यदि अहंभावको रखते हैं तो उसका अर्थ होता है ऐसे जीवनके जो चिरसंगी हैं अर्थात् त्रुटि-ग्लानि दुःखादि द्वन्द्व और जरा और मृत्यु—उन्हें पाल रखना। इस प्रहेलिकाका समाधान करते हैं श्रीअरविन्द एक पर-तत्त्वके प्रकाशमें जिसका नाम श्रीअरविन्दने Super mind (पर-विज्ञान) रक्खा है। मनुष्यके अन्दर जबतक उस 'अतिमानस' विज्ञान-सत्ताका आविर्भाव नहीं होता तबतक मानव-जीवनको दिव्य रूपमें रूपान्तरित करना सम्भव नहीं। मन-बुद्धिकी शक्तिसे मनुष्य कितनी दूर ऊपर उठ सकता है, उसके उत्कृष्ट दृष्टान्त इस युगमें महात्मा गांधी हैं। वह सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य आदि कुछ आदर्शोंको ग्रहण कर उनके अनुसार जीवनको गठित करनेकी साधना करते हैं। पर अपनी आजीवन साधनाके फलस्वरूप वह अबतक इसी सिद्धान्तपर पहुँचे हैं कि देहधारी मनुष्य कभी इन सब विषयोंमें पूर्ण सिद्धि नहीं प्राप्त कर सकता। उन्होंने स्पष्ट शब्दोंमें कहा है कि मृत्युकी अन्तिम घड़ीतक अत्यन्त सावधानीके साथ इन सब नियमोंका पालन करते रहना चाहिये, नहीं तो किसी भी क्षणमें शिथिलता आ जानेपर सब साधना नष्ट हो सकती है। किन्तु इस प्रकार सर्वदा सजग होकर पहरा देते हुए कितने आदमी रह सकते हैं? इसीसे अध्यात्म-साधनाका लक्ष्य है इस अवस्थाके भी ऊपर उठकर ऐसी अवस्था प्राप्त करना जहाँसे फिर किसी तरह पतन न हो। श्रीरामकृष्णने एक सुन्दर दृष्टान्त देकर यह समझाया था। पीतलका बर्तन सर्वदा यदि माँजा-धोया न जाय तो मैला हो जाता है, पर उसको सोनेमें पलट देनेपर फिर मैला होनेका भय नहीं रहता। मनुष्यजीवनरूप पीतलका बर्तन जिस विधिसे सोनेमें परिणत किया जा सकता है, वही श्रीअरविन्दका पूर्णयोग है। केवल मनुष्यकी चेष्टासे ऐसा होना सम्भव नहीं है। मनुष्य साधनाके द्वारा अपनेको केवल उस रूपान्तरके योग्य बना सकता है, रूपान्तरके लिये ऊपरसे पारसमणिका ही स्पर्श होना चाहिये। श्रीअरविन्दने योगलब्ध दिव्य दृष्टिसे देखा है कि वह स्पर्श ऊपरसे उतर रहा है, मानव-जीवन जिस शुभ मुहूर्त्तमें दिव्य जीवनके रूपमें, स्वर्णमें परिणत होगा, वह निकट है। मनुष्यको अपने अन्दर केवल उस स्पर्शको प्राप्त करनेकी अभिलाषा जागरित कर रखनी होगी, उस स्पर्शको ग्रहण करनेके लिये देह, प्राण, मनको प्रस्तुत कर रखना होगा। किस रूपमें उस परम रूपान्तरके लिये अपनेको प्रस्तुत किया जा सकता है, यही हम श्रीअरविन्दके चरणोंमें बैठकर सीख रहे हैं।

भृगु-योग

(लेखक—एक 'सेवक')

हिन्दू, मुसलमान, ईसाई आदि सब जातियों और वर्णोंके लोग भृगु-योगके अधिकारी हैं। किन्तु इस योगके जाननेवालेका यह कर्तव्य है कि वह कम-से-कम एक व्यक्तिको अवश्य इसका उपदेश दे दे।

(१) इस योगसाधनका सङ्कल्प करते समय सूर्य, चन्द्र, आकाश, पृथ्वी, चराचर सम्पूर्ण जगत्को साक्षी रखकर यह व्रत लेना चाहिये और फिर अभ्यास प्रारम्भ करना चाहिये।

अष्टाङ्गयोगके प्रथम और द्वितीय अङ्ग यम और नियमके समान इस योगमें भी सर्वप्रथम सद्गुण, सद्भावकी प्राप्तिका अभ्यास किया जाता है, जिसके बिना केवल साधनासे लाभ नहीं हो सकता।

सद्भाव-भाग

(२) इसमें सत्य प्रथम और प्रधान है। सत्य वचन, सत्य कर्म और सत्य भाषण तीनोंकी आवश्यकता है। सत्यका अभ्यास केवल बड़ी-बड़ी बातोंके विषयमें ही नहीं बल्कि छोटी से-छोटी बातोंमें भी होना चाहिये। छोटी-छोटी बातोंमें हमलोग असावधान रहकर प्रायः सत्यका नाश करते हैं। उदाहरणार्थ, जब कोई पूछता है कि क्या समय है, तब उस समय यदि दस बजकर दस मिनट भी हुआ रहता है तब भी हमलोग प्रायः यही उत्तर देते हैं कि दस बजे हैं। किन्तु यह उत्तर असत्य है। हमें कहना यह चाहिये कि मेरी या अमुक घड़ीमें १० बजकर इतने मिनट हुए हैं। यदि किसीको कोई वचन देना हो तो या तो शर्तके साथ वचन देना चाहिये, जैसे, सुयोग होनेपर और कोई बाधा न आनेपर ऐसा होगा अथवा किया जायगा—ऐसा कहना चाहिये। यदि बिना शर्तके कोई वादा किया जाय अथवा वचन दिया जाय तो बाधा आनेपर भी और हानिका सहन करके भी अपने वाक्यकी सत्यताकी रक्षा अवश्य करनी चाहिये, भले ही वह बात

साधारण ही क्यों न हो। इस प्रकार सब प्रकारसे सब अवस्थाओंमें सत्यका पालन करनेसे साधकको वाक्सिद्धि प्राप्त होती है, जैसा कि योगसूत्रका वचन है। इस तरहके सत्यवादी सिद्ध पुरुषका सङ्कल्प भी सत्य हो जाता है। पंजाबके एक महात्माने एक बार एक बड़े चट्टानको पर्वतपरसे नीचे गिरते हुए देखा और तुरन्त मनमें सङ्कल्प किया कि वह ऊपर ही रुक जाय। बस, वह पत्थर ऊपर ही रुक गया। वह आज भी पंजा साहबके नामसे मौजूद है। ऐसे सङ्कल्पके सत्य होनेके अनेक उदाहरण पाये जाते हैं।

(३) सरलता—भीतर और बाहरका भाव तथा व्यवहार बालकके समान सर्वथा सरल और निष्कपट होना चाहिये। इसको आर्जव-धर्म कहते हैं।

(४) ईश्वरको सर्वकर्मार्पण—प्रारब्ध, सञ्चित, क्रियमाण, सुकर्म, विकर्म आदि अपने सब कर्म ईश्वरको अर्पण करने चाहिये। जो कर्म किया जाय, चाहे वह व्यावहारिक, पारमार्थिक अथवा अन्य किसी प्रकारका ही क्यों न हो, ईश्वरार्पण ही करना चाहिये (गीता ९। २७)। यह सर्वकर्मार्पण तभी सम्भव है जब शरीर, परिवार, धन-सम्पत्ति, व्यवसाय आदि सबको अपना न समझ, उनके प्रति ममताका त्याग करके उन्हें ईश्वरकी थातीके रूपमें देखा जाय। इस प्रकार करनेपर धनोपार्जन, परिवारपालन आदि कर्म ईश्वरके ही हो जाते हैं। अभ्यासका भी यही तात्पर्य है कि उससे जो कुछ प्राप्त हो वह भी ईश्वरार्पण हो अर्थात् ईश्वर-सेवाकी भाँति लोकसेवामें ईश्वरके निमित्त व्यवहृत हो।

(५) सर्वत्र ईश्वर-दर्शन—चराचर, नाम-रूपात्मक दृश्यमात्रको ईश्वरका ही रूप समझना चाहिये, जो वस्तुतः उनके अन्दर चेतनरूपसे वर्तमान है। ऐसी दृष्टि रखकर किसीके भी सामने आनेपर उसको भक्तिभावसे मन-ही-मन प्रणाम करना चाहिये (भागवत ११।२।४१ और २९। १६)। जैसे, हाथी देखनेपर मनमें कहना चाहिये, 'हाथीरूप भगवान्‌को नमस्कार है।' इसी तरह वृक्षरूप भगवान्, पत्थररूप भगवान्, पक्षीरूप भगवान्, पशुरूप भगवान्, लतारूप भगवान्, मनुष्यरूप भगवान्, शत्रुरूप भगवान्, मित्ररूप भगवान्, व्याघ्ररूप भगवान्, सर्परूप भगवान् आदिके साथ व्यवहार करना चाहिये। यथार्थ सत्य यही है कि ईश्वर सर्वत्र व्याप्त है; कोई स्थान, वस्तु अथवा काल ऐसा नहीं जिसमें वह व्याप्त न हो। संसारमें केवल ईश्वर ही सत्य, नित्य और सर्वत्र व्याप्त है। इस विश्वमें ईश्वर सत्त्वगुणके रूपमें, जैसे अन्न आदिके रूपमें पालन करता है, रजोगुणद्वारा, जैसे बैल, घोड़ा, रेल आदिके रूपमें कर्म करता है और तमोगुणद्वारा जैसे सर्प, व्याघ्र, व्याधि आदिके रूपमें संहार करता है। इस कारण संहारकी मूर्तिको भी ईश्वर मानकर नमस्कार करना चाहिये; किन्तु साथ ही उससे पृथक् भी रहना चाहिये, क्योंकि संहार वाञ्छनीय नहीं है।

इस भावका दृढ़तापूर्वक अभ्यास करनेपर ईश्वरदर्शन होता है। पहले ज्योति दिखायी पड़ती है, जिसके वर्णसे अपने गुणका पता चलता है। श्वेत और पीतवर्ण सत्त्वगुणके सूचक हैं, लाल रजोगुणका और नीलवर्ण तमका सूचक है। उसके बाद साधक अपने इष्टको उस ज्योतिमें इस प्रकारसे क्रमशः देखता है—(क) हँसते हुए; (ख) बातचीत करनेके लिये प्रस्तुत अवस्थामें अर्थात् उनके ओष्ठमें गति मालूम होती है; (ग) अभय-मुद्रामें अर्थात् एक हाथकी हथेलीको साधककी ओर दिखाते हुए; (घ) कर-स्पर्शद्वारा प्यार करते हुए; (च) परम ज्योति; (छ) पृथ्वी-कम्प और (ज) पूर्ण एकत्व।

(६) ईश्वरपर निर्भरता और निष्काम-दास्य भावसे कर्म करना—जैसे सच्चे निष्काम सेवकका उद्देश्य केवल अपने प्रभुकी सेवा करना होता है। और वह अपनी व्यक्तिगत उन्नतिकी तनिक भी परवा नहीं करता, प्रभुपर ही पूर्ण रूपसे निर्भर रहता है, वैसे ही साधकको ईश्वरपर पूर्ण निर्भर रहना चाहिये (गीता ११। ५५)। साधकको अपने हृदयमें और सर्वत्र ईश्वरको व्याप्त जानकर जो कर्म करना चाहिये उसे केवल उनके निमित्त करना चाहिये। भोजनको पहले उसे समर्पित करके पीछे उच्छिष्ट प्रसादकी भाँति ग्रहण करना चाहिये; वस्त्र आदिको भी निवेदित करके प्रसादकी भाँति व्यवहार करना चाहिये। जो कुछ चीज खरीदनी हो, उसे ईश्वरके लिये, उसकी पूजाकी चीज समझकर खरीदनी चाहिये; जो कुछ व्यवसाय करना हो, वह भी उसीके निमित्त करना चाहिये। कहनेका मतलब, जो कोई काम हो, उसे भगवान्‌का ही समझकर करना चाहिये। अपनी चीजको भी ईश्वरकी सम्पत्ति जानकर उसकी रक्षा करनी चाहिये। इस तरहका साधक अपने भाग्यके निमित्त न तो ज्योतिषकी सहायता लेता है और न शान्तिके लिये पुरश्चरण आदि कराता है। रामायणका वचन है—

'मोर दास कहाइ नर आसा। करै तो कहहु कहाँ बिसवासा॥'

(७) सतत और सब कामोंमें ईश्वर-स्मरण—साधकको सतत ईश्वर-स्मरण करना चाहिये। अगर ऐसा न हो सके तो प्रत्येक कार्यके आदि, मध्य और अन्तमें ईश्वर-स्मरण अवश्य कर लेना चाहिये—

आदौ मध्ये च अन्ते च हरिः सर्वत्र गीयते।

प्रत्येक कार्यके आदि, मध्य और अन्तमें ईश्वरका स्मरण करके उसे ईश्वरार्पण कर देना गणेश-योग है, जिसे काशीके गणेशमहालके श्रीगणेशजीने बतलाया था। सोनेके पूर्व ईश्वरका स्मरण करके ईश्वरके निमित्त ही सोना चाहिये।

(८) विश्वव्यापी आकाशको पिता जानकर प्रणाम करना चाहिये और विश्वव्यापी पृथ्वीको माता जानकर प्रणाम करना चाहिये।

(९) सम्पूर्ण भौतिक जगत्को अपने साथ एक और युक्त देखना चाहिये; फिर स्थूल और सूक्ष्म, अन्तरिक्षके अदृश्य जगत्को भी मानसिक दृष्टिसे अपने साथ एक, युक्त और अभिन्न जानना चाहिये; और वर्तमान स्थूल जगत्, अन्तरिक्ष और अध्यात्म तीनों लोकोंको आत्माकी दृष्टिसे अपने साथ एक, युक्त और अभिन्न जानना चाहिये। इस ज्ञानके लिये सबसे प्रेम, मैत्री, दया आदिका भाव मन, वचन, कर्मसे रखना चाहिये।

(१०) मन, वचन और कर्मसे सबके साथ पूर्ण अहिंसाका बर्ताव रखना चाहिये। इससे ज्ञानदृष्टि मिलती है। जिससे यथार्थ प्रेम, महाभाव, श्रेय और निःश्रेयसकी प्राप्ति होती है।

(११) प्रातःकाल शय्यासे उठते ही पहले माता-पिता, फिर विद्यागुरु, फिर आचार्य और फिर गुरुकी वन्दना करनी चाहिये। उसके बाद जगत्पति श्रीब्रह्माको गुरुरूपसे, फिर विश्वके पालनवाले विराट् श्रीविष्णुको गुरु-भावसे, और फिर उत्तम निर्माणके निमित्त संहारकर्त्ता श्रीमहेश्वरको गुरु-भावसे वन्दन करना चाहिये। उसके बाद परम परात्पर सबके परम कारण परब्रह्मको गुरुरूपमें वन्दना करनी चाहिये। उसके बाद सृष्टिमात्रके कल्याणकी कामना करनी चाहिये। इसके लिये वचन हैं—

(१) मातृपितृभ्यां नमः। (२) शिक्षकेभ्यो नमः। (३) आचार्येभ्यो नमः। (४) श्रीगुरवे नमः। (५) गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात्॥
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ गोविन्द उत्तिष्ठ गरुडध्वज।
उत्तिष्ठ कमलाकान्त त्रैलोक्यमङ्गलं कुरु॥

इस योगकी साधना इसके आचार्य श्रीसुधीररञ्जन भादुड़ी, भृगु-कार्यालय, ३७। ३७ बाँसका फाटक बनारस सिटीसे सीखनी चाहिये। यह सन्ध्याके समय मुफ्तमें उपदेश देते हैं और गुरु होनेका दावा नहीं रखते। यह साधना उपासनासम्मिलित राजयोगके समान है, जिसका थोड़ा-सा दिग्दर्शन नीचे कराया जाता है—

(१) रात्रिके समय अन्धकारमें दृष्टिको एकाग्र करना चाहिये।

(२) शक्ति-सञ्चार—अपने इष्टके चित्रको इस तरह रखना चाहिये कि वह ठीक हृदयके सामने पड़े और फिर उसके समक्ष खड़े होकर अपने नेत्रोंको इष्टके चरण-कमलोंमें गड़ा देना चाहिये। अपने शरीरको लोहेके समान कड़ा कर लेना चाहिये। फिर अपने दोनों हाथोंको दोनों बगलमें नीचे गिरे हुए रखकर वहाँसे फिर धीरे-धीरे ऊपर उठाना चाहिये। यह सब करते समय इष्टके मन्त्रका जप भी करते रहना चाहिये। दोनों हाथोंको पृथक्-पृथक् दोनों ओर उठाकर अपने मस्तकके ऊपर जहाँतक सम्भव हो, ले जाना चाहिये। उसके बाद ऊपर दोनों हाथोंको मिलाकर साथ ही अपने सामने नीचे उतारना चाहिये। जब दोनों हाथ हृदयके समक्ष आ जायँ तब सम्पूर्ण शरीरको दोनों हाथोंके साथ, एकदम ढीला कर देना चाहिये। स्मरण रहे, इतने समयतक दोनों हाथोंके समेत सारा शरीर लोहेके समान कठिन रहना चाहिये और दोनों सटे हुए हाथोंको इस भावनाके साथ हृदयके सामने लाना चाहिये कि इष्टदेवके चरण-कमलके अमृतका सञ्चार हमारे हृदयमें हुआ है। फिर इष्टदेवके चित्रको नमस्कार करके आसनपर बैठ जाना चाहिये।

(३) अम्बुज-मुद्रा—दोनों हाथकी अँगुलियोंको पृथक्-पृथक् करके अर्द्धवृत्तके समान बना लेना चाहिये और एक हाथकी प्रत्येक अँगुलीके सामने दूसरे हाथकी समान अँगुली रखनी चाहिये। किन्तु दोनों हाथकी अँगुलियोंको सटाना नहीं चाहिये, अँगुलियोंके बीच प्रायः आधी इञ्चका अन्तर रहना चाहिये। इस तरह हाथोंको रखकर यथासाध्य इष्टके मन्त्रका जप करना चाहिये।

(४) दृष्टि-पूजा—अपने इष्टके चित्रके चरणोंमें दृष्टिको एकाग्रताके साथ सन्निविष्ट करके इष्ट-मन्त्रका जप करना चाहिये। उसके बाद अपने हृदयमें इष्टकी मूर्तिके चरणोंमें ध्यान लगाकर मन्त्र-जप करना चाहिये। तत्पश्चात् इष्टके चित्रमें दृष्टि सन्निवेशित कर बिना मन्त्रके ध्यान करना चाहिये और उसके बाद पुनः हृदयमें इष्टके चरणोंका बिना मन्त्रके ध्यान करना चाहिये।

(५) नाभिमें दृष्टि-पूजा—नाभिके बाहरी भागमें दृष्टि लगाकर सौ बार इष्टमन्त्र जपना चाहिये—इससे न अधिक जपना चाहिये न कम। संख्या ठीक रखनेके लिये प्रत्येक मन्त्र-जपके बाद संख्या भी कहते जाना चाहिये। जैसे, यदि मन्त्र 'राम' हो तो राम एक, राम दो, राम तीन इत्यादि; इस तरह सौतक कहना चाहिये। उसके बाद नाभिके सामनेके मेरुदण्डके बाहरी भागमें दृष्टि जमाकर पचीस बार मन्त्रजप करना चाहिये। उसके बाद नाभिके भीतर फिर सौ बार और तत्पश्चात् नाभिके भीतरी भागके सामने मेरुदण्डके अन्दर जहाँ मणिपूरचक्र है, वहाँ पचीस बार जप करना चाहिये। इस साधनासे पाकशक्तिकी भी वृद्धि होती है।

(६) षट्चक्रबेध—यह बेध मेरुदण्डके छः चक्रोंमें क्रमशः केवल चिन्तनद्वारा होता है। सबसे पहले प्रथम चक्र मूलाधारमें, जो मेरुदण्डके नीचे लिङ्ग और गुदाके बीचमें भीतर है, अन्तर्दृष्टि करनी चाहिये और 'एकाय नमः' अथवा 'एक' का उच्चारण करना चाहिये। फिर दूसरे चक्र स्वाधिष्ठानमें, जो लिङ्गके सामने भीतर मेरुदण्डमें है, अन्तर्दृष्टि रखकर 'द्वितीयाय नमः' अथवा दो कहे। इसी प्रकार नाभिके सामनेके चक्र मणिपूरमें तीन अथवा 'तृतीयाय नमः', हृदयके सामनेके अनाहतमें 'चतुर्थाय नमः' या चार, कण्ठके सामने विशुद्धिमें 'पञ्चमाय नमः' अथवा पाँच, भ्रूमध्यके भीतर आज्ञाचक्रमें 'षष्ठाय नमः' अथवा छः कहना चाहिये। फिर वहाँसे लौटनेमें आज्ञाचक्रमें ही 'सप्तमाय नमः' अथवा सात कहना चाहिये, विशुद्धिमें आठ, अनाहतमें नौ, मणिपूरमें दस, स्वाधिष्ठानमें ग्यारह और मूलाधारमें बारह कहना चाहिये। अर्थात् प्रत्येक चक्रमें चक्रकी संख्या एक, दो अथवा एकाय, द्वितीयाय अथवा एकाय नमः, द्वितीयाय नमः इत्यादि कहना चाहिये। इस तरह जितनी बार इच्छा हो चिन्तन और संख्याका उच्चारण करके ऐसी भावना करनी चाहिये कि चक्र-बेध हो गया। कुछ दिनोंके बाद मेरुदण्ड फूटेगा और चींटीके चलनेके समान अनुभव होगा। फिर मालिश होनेके समान अनुभव होगा और वायु चक्रोंको बेधकर ऊपरको उठेगी। फिर आनन्दका अनुभव होगा।

(७) अजपा जप—श्वास उठनेपर बाहर और नीचेसे वायु भीतर और उदरमें आती है और फिर वह फिरकर बाहर और नीचे जाती है। यह श्वास-प्रश्वासकी गति सदा होती रहती है। अजपा जप यह है कि जब श्वासमें पूरक हो यानी वायु ऊपर और भीतर जाय तब 'सो' मन्त्रका उसके द्वारा उच्चारण होता हुआ समझना चाहिये, जैसा कि स्वयं होता रहता है। फिर जब थोड़ी देर ठहरकर श्वास वापस आवे अर्थात् बाहर और नीचे जाय तब 'अहम्' पर जिसका स्वाभाविक उच्चारण होता है, ध्यान देना चाहिये। फिर पूरा रेचक हो जानेपर बहुत थोड़ी देर ठहरकर उसके पूरकपर ध्यान देना चाहिये जब कि 'सो' का उच्चारण होता है। इस प्रकार जबतक इच्छा हो, इस 'सोऽहम्' के अजपा जपपर जो स्वाभाविक होता रहता है, ध्यान देना चाहिये। उसके बाद मूलाधारसे जो वायु उठकर आज्ञाचक्रतक भीतरसे जाती है, उसपर ध्यान देना चाहिये। जब वायु मूलाधारसे उठकर आज्ञाचक्रतक जाती है, उस समय 'सो' के जपका ध्यान करना चाहिये और बहुत थोड़ी देर ठहरकर जब वायु फिर आज्ञाचक्रसे चार चक्रोंको स्पर्श करती हुई मूलाधारमें जाती है, उस समय 'अहम्' जपका ध्यान करना चाहिये। फिर वहाँ बहुत थोड़ा ठहरकर श्वास ऊपरकी ओर बीचके चक्रोंको स्पर्श करता हुआ जायगा, उस समय 'सो' का जप करना चाहिये। इस प्रकार भीतर चक्रोंमें श्वास-प्रश्वासके आवागमनके साथ 'सोऽहम्' का जप करना चाहिये। फिर भ्रूमध्यके भीतर अग्रभागसे श्वासको लेकर भ्रूमध्यके पीछेके भागको स्पर्श कराकर ऊपर सहस्रारमें ले जाना चाहिये, जिससे 'सो' का जप होता है; और सहस्रारमें बहुत थोड़ी देर ठहरकर उसे वहाँसे भ्रूमध्यके पश्चाद्भागमें लाते हुए उसके अग्रभागमें समाप्त कर देना चाहिये, जिससे 'अहम्' का जप होता है। फिर वहाँ थोड़ी देर ठहरकर पहलेकी भाँति भ्रूमध्यके पश्चात् भागको स्पर्शकर सहस्रारमें ले जाना और वहाँ थोड़ा ठहरकर फिर नीचे उसी क्रमसे लाना चाहिये। यह अजपा जपका तीसरा प्रकार है। इस प्रकार तीनों प्रकारका अजपा जप यथाशक्ति करना चाहिये।

(८) महामुद्राका अभ्यास—हठयोगके ग्रन्थोंमें महामुद्राका, जो एक प्रकारका आसन है, वर्णन है। उसे जानकर अभ्यास करना चाहिये। यह पश्चिमतान आसनके समान है। व्यायामवाले इसे abdominal व्यायाम कहते हैं। यदि महामुद्रा न हो सके तो उसके बदले इष्टका ध्यान-जप हृदयमें करना चाहिये।

(९) सोलह आधारोंमें दृष्टि—ये सोलह आधार पैरके अँगूठेसे लेकर सहस्रारतक हैं। साधकको चिन्तन करना चाहिये कि प्राणवायु पैरके अँगूठेसे चलकर बीचके आधारोंको क्रमशः स्पर्श करती हुई सोलहवें आधार सहस्रारमें पहुँची और वहाँसे लौटकर बीचके आधारोंको क्रमशः स्पर्श करती हुई पुनः अँगूठेमें आयी। इस प्रकार यथासाध्य कई बार चिन्तन करना चाहिये। इसका उत्तम परिणाम यह होता है कि इस साधनासे और सत्यादि सद्भावके अभ्याससे सत्वगुणकी वृद्धि होती है और मृत्युके समय प्राणवायुके ब्रह्मरन्ध्रके द्वारा निकलनेमें सुगमता होती है। ब्रह्मरन्ध्रद्वारा प्राणके प्रयाण करनेसे जीवात्मा ऊर्ध्वलोकमें जाता है। षोडश आधार इस प्रकार हैं-(१) पैरका अँगूठा, (२) गुल्फ, (३) जानु, (४) जंघा, (५) ऊरु, (६) नितम्ब, (७) मूलाधार-चक्र, (८) स्वाधिष्ठान, (९) मणिपूर, (१०) अनाहत, (११) विशुद्ध, (१२) आज्ञा, (१३) तालुके ऊपर ललना नाड़ी, (१४) हंसचक्र जो गुरुपीठ है, (१५) द्विदल कमल और (१६) सहस्रार।

यहाँतक साकारोपासनाकी साधना हुई। किन्तु जो लोग निर्गुण-मार्गका अनुसरण करना चाहते हैं, उन्हें नीचेकी साधना करनी चाहिये। सगुणोपासक भी इस साधनाको कर सकते हैं।

(१०) आँख बन्द करके भ्रूमध्यमें बिना आँखको दाबे ध्यान करना चाहिये। कुछ दिनोंतक ध्यान करनेपर तीन अथवा पाँच बिन्दु दिखायी देंगे, जिनमें एक कृष्ण और बाकी श्वेत हैं, ऐसी भावना करनी चाहिये। बिन्दुके भीतर प्रवेश करनेपर भीतरका भूताकाश दिखायी पड़ेगा। उसके बाद तृतीय नेत्र प्रकट होगा; जो ज्योतिसे घिरा रहेगा। यह ज्योति मकड़ीके जालके समान होती है और काँपती रहती है। फिर उस ज्योतिमें वर्ण दिखायी पड़ेगा, उसमें गुहा, और गुहाके भीतर चन्द्रमा और तारे दिखायी देंगे। उसके बाद अन्धकारपूर्ण गुहा अपने भीतर स्वतः ले जायगी। उसके भीतर महाकाश है जिसमें हिरण्यवर्णके सूर्य हैं। वहाँपर ईश्वर प्रेमस्वरूप हैं और सर्वत्र प्रेम व्याप्त है। उसके बाद चिदाकाश है, जिसमें आत्मदर्शन होता है। वहाँकी सब वस्तुएँ 'सोऽहम्' 'सोऽहम्' उच्चारण करती हुई मालूम होंगी। उसके बाद दूधके समान हंस और उसके बाद त्रिकोण दिखायी पड़ेगा। जिसके मध्यमें भीतर ब्रह्म-बिन्दु होगा। ध्यानमें बिन्दुका लय हो जायगा। यही यथार्थ अन्तिम योगका ध्यान-बिन्दु है।

(११) कानोंको अँगुलीसे अथवा मोमसे बन्द करके अनाहत-शब्द सुननेका अभ्यास करना चाहिये। प्रथम अग्निके जलनेका शब्द मालूम होगा, फिर आरतीकी घण्टी—इस तरह दस प्रकारके शब्द सुनायी देंगे। फिर सुन पड़ेगा 'विराम' अर्थात् ठहरो, फिर सिंहनाद, फिर धीमा और दूरीपर वंशीनाद, और फिर समीप सुनायी देगा। किन्तु इस वंशीध्वनिको अधिक नहीं सुनना चाहिये; क्योंकि इसमें लय हो जानेकी सम्भावना रहती है। पीछे 'सोऽहम्' शब्द बहुत धीमे, फिर 'सी सी'-जैसा शब्द और अन्तमें ओंकार (ॐ) का शब्द सुनायी पड़ेगा। इसके बाद पवित्र ज्योति दिखायी पड़ेगी, जिसमें सिद्ध महात्मागण दीख पड़ेंगे। और फिर ज्योतिमें रक्त हंस दिखायी देगा—तत्पश्चात् आत्मदर्शन होगा।

अन्तमें शाम्भवी मुद्राका अभ्यास किया जाता है, जो गुरुगम्य है।

इस अभ्यासको करनेवाला साधक कुछ समय अभ्यास करनेके बाद ८ से १२ घण्टेतक बीमार पड़ता है, जिसमें ज्वर, दस्त और कम्प रहते हैं। किन्तु इससे किसी प्रकारका भय नहीं करना चाहिये। बीमारी स्वयं चली जाती है।

तारकयोग

(लेखक—श्रीमन्निजानन्द-सम्प्रदायके आदिपीठस्थ आचार्य श्रीधनीदासजी)

'योग' विषय गूढ़ तथा व्यापक होनेसे योग-शब्दाभिप्रेत सभी तत्त्वोंका परिचय संक्षेपमें नहीं दिया जा सकता। आजकल योग शब्द इतना व्यापक हो गया है कि उसके वाच्यार्थकी नियत प्रतीतिका पतातक नहीं। फिर भी साधारणतया 'योग' का अर्थ किसी अभीष्ट वस्तुके लिये 'अन्तःकरणपूर्वक तत्पर होना' मान लें तो अनुचित न होगा। कारण, योगान्तर्गत जितनी भी क्रियाएँ हैं वे सब किसी अभीष्टप्राप्ति या मिलापके लिये ही की जाती हैं; वे चाहे किसी रूपमें क्यों न हों। लोकमें भी किसी अभीष्ट वस्तुके मिलापको 'योग' और अलग होनेको 'वियोग' कहते हैं। किसी वस्तुके साथ अन्य पदार्थके सहकारको भी योग कहा जाता है। यद्यपि महर्षि पतञ्जलि योगका अर्थ 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' कहकर चित्तवृत्तिका निरोध बताते हैं तथापि चित्तके निरोधमात्रसे योगका अर्थ पर्यवसित नहीं होता। व्यासभाष्यमें योगका अर्थ समाधि किया है। पर समाधि भी किसी परीप्सित अर्थके लिये ही होती है। इस प्रकार प्रसङ्गानुसार योगके अनेक अर्थ हो सकते हैं। फिर भी योग शब्दसे उसी क्रिया-कलापका ग्रहण करना होगा जो किसी अलौकिक अथवा लोकोत्तर अभीष्ट वस्तुकी प्राप्तिके लिये किया जाता हो। ऐसी वस्तु ब्रह्मसाक्षात्कार किंवा परमात्मप्राप्तिके अतिरिक्त और कोई नहीं हो सकती। अतः मानना होगा कि ब्रह्मप्राप्तिके मार्गका नाम 'योग' है, वह चाहे किसी प्रकारका क्यों न हो। ब्रह्मप्राप्ति मन्त्र-तन्त्र, जप-योग, समाधि-साधना आदि अनेक प्रकारसे मानी गयी है। अतएव अनेक प्रकारके योगोंका उल्लेख पाया जाता है। जिसे जिस योगद्वारा अभीष्ट वस्तु प्राप्त हुई उसने उसीको सर्वोत्तम समझ उपदेश किया। इस प्रकार योगको अनन्त नामरूप प्राप्त हो गये। इन सबमें कौन-सा योग श्रेष्ठ है, यह कहना कठिन है। परन्तु अनुभव और उदाहरणोंपरसे प्रत्येक प्राणी अपने विचारोंको सर्व-साधारणके समक्ष रखनेका हकदार है। निजानन्द-सम्प्रदाय (प्रणामीधर्म) के आदिसंस्थापक सद्गुरु श्रीदेवचन्द्रजी तथा प्राणनाथ प्रभुने अपने सिद्धान्तोंमें जिस योगको माना है उसका संक्षिप्त रूप 'योगाङ्क' पाठकोंके समक्ष रखना धर्म होगा।

आपने एक अपूर्व और अद्वितीय ज्ञानका अन्वेषण किया है जिसे तारकयोग किंवा तारकप्रेमयोग कहते हैं। तारकयोगमें अन्य योगोंकी भाँति विशेष क्रिया-कलापोंकी आवश्यकता नहीं है। हाँ, अधिकारी पात्र योग्य होना चाहिये। बस, जिस प्रकार एक दीपसे अन्य दीपोंका संयोग होते ही सभी दीप तत्काल एक कालावच्छेदेन तत्समान प्रकाशयुक्त होते चले जाते हैं। और प्रथम दीपको किसी प्रकारका कष्ट नहीं होता, उसी प्रकार तारकयोग-द्वारा प्रत्येक योग्य अधिकारीको, बिना क्रम, समान शक्ति प्राप्त होते देर नहीं लगती और ब्रह्मसाक्षात्कारके योग्य प्राणी बन जाता है। जैसे दीप अन्य दीपको समान प्रकाश प्रदानकर घट-पट आदिका बोधक बना देता है वैसे ही तारकयोगद्वारा तत्काल समान शक्तिसम्पन्न योगी माया-ब्रह्मके यथार्थ स्वरूपका ज्ञाता हो ब्रह्मानन्दका अनुभव करने लग जाता है। अतः दीपवत् गुण होनेसे इसे 'दीपकज्ञान' नामसे भी पुकारते हैं। इस विषयमें तत्काल समान शक्तिप्राप्त शिष्योंद्वारा कही हुई साखी भी पायी जाती है। यथा—

> गुरु कंचन, गुरु पारस, गुरु चंदन परमान।
> तुम सद्गुरु दीपक भये, गुरु कियो जु आपु समान॥
> दीपक ज्ञान हाथ कर दीन्हो। क्षीर नीरको निरनय कीन्हो॥

तारकयोग कहिये या दीपकज्ञान, तात्पर्य दोनोंका एक है। इस नश्वर जगत्से बिना श्रम तारनेवाला होनेके कारण 'तारतम' ज्ञान भी इसीका नाम है। तारकयोग-शक्तिसम्पन्न योगीको गर्भ-जन्म, जरा-मरण आदि सांसारिक भय नहीं रहते—

गर्भजन्मजरामरणसंसारमहद्भयात्संतारयति तस्मात्तारकम्। (अद्वय० श्रुति)

संसारजन्य कर्म, क्लेश, विपाक, जन्म-मरण आदि यावद् दुःखपरम्परासे तारनेके कारण ही 'तारक' नाम अन्वर्थक है। इस तारतम्यके रहस्यमय योगको प्राप्त कर

मनुष्य कृतकृत्य हो जाता है, उसे कुछ कर्तव्य शेष नहीं रहता; जीवन्मुक्तदशामें विचरने लगा—फिर बाकी क्या रहा! 'मद्भक्तियुक्तो भुवनं पुनाति'—उसकी कौन कहे, वह तो विश्वको पावन करने लगा, अब उसके दर्शन और परमात्माके दर्शनमें अन्तर नहीं रहा—'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति' वह ब्रह्मतुल्य हो गया।

तस्मादन्तर्दृष्ट्या तारक एवानुसन्धेयः।

(अद्वय० श्रुति)

इसलिये विज्ञजनोंको आत्मदृष्टिद्वारा तारकयोगका ही अनुसन्धान करना चाहिये, इस प्रकार श्रुति आज्ञा प्रदान करती है। इस बातका अनुमोदन स्मृति भी मुक्तकण्ठसे करती है। यथा—

गुरुर्विश्वेश्वरः साक्षात् तारकं ब्रह्म निश्चितम्।

इस तारकज्ञानके प्रदान करनेवाले गुरुको साक्षात् ईश्वरस्वरूप समझना चाहिये और तारकज्ञानयोग निश्चय ब्रह्मस्वरूप है। जो तारकयोग प्रदान कर अन्यको भी अपने समान शक्तिसम्पन्न बना देता है वह ईश्वरस्वरूप तो है ही, इसमें सन्देह क्या? महर्षि पतञ्जलि भी अपने योगदर्शनके एक सूत्रमें 'तारकयोग' की अपूर्वता और विशेषता स्वीकार करते हैं। यथा—

तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्। (योग० ३।५४)

'विवेकद्वारा प्राप्त किया गया 'तारकयोगज्ञान' बिना क्रम सब विषयोंको प्रकाशित करता है' अर्थात् जैसे अन्य विद्या या योग क्रमशः धीरे-धीरे प्राप्त होते हैं, ऐसा तारक नहीं। यह तो एक कालावच्छेदेन अतीत अनागत समस्त प्रपञ्चका प्रकाशक होते हुए ब्रह्मसाक्षात्कार करानेवाला है। इसलिये इसे तारक नामसे पुकारते हैं। इस योगज्ञानके संस्थापक श्रीदेवचन्द्रजी महाराज हैं। जो एक दिव्य शक्तिसम्पन्न योगिराज थे। सम्भवतः विकराल कलिकालकवलित प्राणियोंको योगविषयमें असमर्थ देखकर परमात्माने देवचन्द्र व्यक्तिविशेषद्वारा इसे प्रकट कराया होगा, ऐसा प्रतीत होता है। इनके पश्चात् इस तारकयोगबलका विशेष प्रचार इनके शिष्य स्वामी प्राणनाथजीने किया है। यही प्राणनाथ प्रभु बुन्देलखण्ड-केशरी वीर छत्रशालके धर्मगुरु थे। आपने इसी योगबलसे वीर छत्रशालको हीरोंकी खान प्रदान की है। इसी योगबलसे आपने जहरीली नदीको पान करने योग्य बनाया। यह नदी आज भी पन्नामें विद्यमान है। इनके अनेक शिष्य हुए हैं। आज भी इसके अनुयायी लगभग पाँच लाखकी संख्यामें विद्यमान हैं जो परनामी कहे जाते हैं।

यह योग क्या है और इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है, यह द्रष्टव्य है। तारकयोग एक मन्त्रविशेषद्वारा प्राप्त ज्ञानको कहते हैं जिसमें ब्रह्मसाक्षात्कारका भेद बताया गया है। इसे परा ब्रह्मविद्या भी कहते हैं। इसका मुख्य साधन प्रेम है। जहाँतक सच्चा प्रेम उत्पन्न नहीं होता वहाँतक तारकयोग सिद्ध नहीं होता। इसका बल प्रेम बिना प्रकट नहीं होता। अन्य क्रियाओंद्वारा सहायता मिलती है परन्तु इसका प्राण तो प्रेम ही है। प्रेमपुट लगते ही तारकज्ञान अपूर्व योगको प्राप्त हो जाता है। प्रेममें दबाव न सही किन्तु आकर्षण है। भयङ्करता नहीं किन्तु तल्लीनता है; अभिमान नहीं किन्तु अपनापन है; निराशता नहीं अपितु विश्वास है। अतएव 'तारकयोग' प्राप्त करनेके लिये प्रधान साधनभूत प्रेम ही माना गया है। प्रेमद्वारा इसे प्राप्त करते विलम्ब नहीं, किन्तु होना चाहिये सच्चा प्रेम। इस योगमें एक अपूर्व विशेषता यह है कि इसका सम्यक् ज्ञान होते ही मनुष्य पद्मपलाशवत् निर्लिप्त होकर निर्भय विचरने लग जाता है। और सच्चिदानन्दके ज्ञानका अनुभवी होकर किसी प्रकारके विक्षेपको प्राप्त नहीं होता—

इतहीं बैठे घर जागे धाम। पूरन मनोरथ हुए सब काम॥

इस विनश्वर विश्वमें बैठा हुआ भी वह अपनेको ब्रह्म-धाममें मानता है और पूर्णकाम होकर जन्ममरणके बन्धनसे मुक्त हो जाता है।

ऋजु-योग

(लेखक—श्रीप्रभुदत्तजी ब्रह्मचारी)

भक्त्या पुमाञ्जातविराग ऐन्द्रियाद्-
दृष्टश्रुतान्मद्रचनानुचिन्तया ।
चित्तस्य यत्तो ग्रहणे योगयुक्तो
यतिष्यते ऋजुभिर्योगमार्गैः ॥ *

(श्रीमद्भाग० ३ । २५ । २६)

संसारमें आसक्त हुआ मन जिसके द्वारा परमात्मामें जोड़ा जाय उसीका नाम योग है। अतः प्रभु-प्राप्तिके जितने साधन हैं सभी योग हैं। राजयोग, हठयोग, सुरतिशब्दयोग, कर्मयोग, क्रियायोग, सांख्ययोग आदि अनेकों योग हैं। जो जिस योगका अधिकारी होता है, उसके लिये वही योग उपयुक्त भी होता है। एक भक्तियोग ही ऐसा है जिसमें सबके लिये गुंजाइश है। भक्तियोग या भक्तिमार्गमें किसीके लिये मनाही नहीं; वह राजपथ है। अन्धा भी आँखें बन्द करके सहज ही चला जा सकता है, किन्तु उसके लिये भी एक योग्यताकी आवश्यकता है—

कथं विना रोमहर्षं द्रवता चेतसा विना।
विनानन्दाश्रुकलया .... ॥

जिसका हृदय स्वाभाविक ही मुलायम न हो, जिसे भगवत्-गुण-श्रवण-स्मरणसे रोमाञ्च न होते हों, जिसकी आँखें आनन्दाश्रु न बहाती हों; वह भक्तिका यथार्थ अधिकारी नहीं। इसीलिये भक्तिके दो भेद हैं—स्वाभाविकी और वैधी। जैसे प्यासा बिना पानीके रह ही न सके, जैसे अग्नि लगी देखकर स्वाभाविक ही मनुष्य उससे दूर भागता है, ऐसे ही विषयोंसे स्वाभाविक विराग होकर प्रभुप्राप्तिकी स्वाभाविक इच्छा होना स्वाभाविकी भक्ति है। और शास्त्रोंमें भक्तिका माहात्म्य सुनकर भक्ति करना यह वैधी भक्ति है। किन्तु हमारी इन झूठी आँखोंमें न तो कभी आनन्दाश्रु ही आते हैं, न यह वज्र-जैसा हृदय ही पसीजता है, फिर हम ऐसे मूढ़मति पुरुषोंके लिये भी कोई मार्ग है क्या ? शास्त्रकारोंने हम-जैसे अल्पज्ञ पुरुषोंके लिये भी उपाय बताये हैं। भक्तिमार्ग बड़ा विशद है। उसके श्रवण, कीर्तन, स्मरण, वन्दन, पादसेवन, सख्य, दास्य, अर्चन और आत्मनिवेदन ये नौ अङ्ग हैं। दास्य, सख्य, वात्सल्य, शान्त और मधुर—ये पाँच भाव हैं। और भी अनेकों अनुभाव-विभावोंसे भक्तिमार्ग सुविस्तृत है। इसी भक्ति-सागरको मथकर इसका अल्पीभाव बनाकर हम सर्व-साधारण लोगोंके लिये मनीषियोंने ऋजु-योग-जैसे मार्ग बताये हैं। ऋजु-योग भक्तियोगके ही अन्तर्गत है। इसमें मृदुता और सरलता ही एक आवश्यक वस्तु है। हमारे जीवनमें पग-पगपर बनावट है। यह बनावट किसी तरहसे मिट जाय तो वह प्यारे प्रभु अपने-आप ही हमें हृदयसे चिपटा लें। छोटा निष्कपट सरल शिशु कभी किसीसे यह नहीं कहता कि तुम मुझसे प्यार करो। किन्तु उसकी सरलता, मृदुता और निष्कपट चेष्टाको देखकर चित्त बिना प्यार किये रह ही नहीं सकता। यदि इसी तरह हमारे जीवनमेंसे यह दुनियावी कपट-छल निकल जायँ तो भगवान् प्रेम करनेको विवश हो जायँगे। कपट-छल ही उन्हें अच्छा नहीं लगता—

निरमल मन जन सो मोहि पावा। मोहि कपट-छल छिद्र न भावा॥

किन्तु कपट-छल जीवनमेंसे जाय कैसे ? वह ऋजु-योगके ही द्वारा सुगमता और सरलतासे जा सकता है। ऋजु-योगकी नींव श्रद्धाके ऊपर है। पूरी न हो, स्वाभाविकी न हो, थोड़ी ही सही, सुनकर ही सही, हठपूर्वक ही हो, शास्त्रवाक्योंमें और गुरुवाक्योंमें श्रद्धा होनी चाहिये। थोड़ी भी श्रद्धा होनेसे इस मार्गमें आनेपर धीरे-धीरे श्रद्धा स्वतः ही बढ़ जाती है। जो वेद, शास्त्र और गुरुवाक्योंकी निन्दा करता है, उन्हें ढोंग समझता है वह तो इधर आवेगा ही नहीं। यदि अणुमात्र श्रद्धासे या वैसे ही शुरू कर देनेपर जो बढ़ता है, वह तो बढ़ता ही जाता है 'स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ।'

ऋजु-योगके चार अङ्ग हैं—सत्सङ्ग, भगवत्कथा-श्रवण, कीर्तन और जप। इन चारोंके ही द्वारा मनुष्य परमपद-

---

* भगवत्-कथा-श्रवणसे मनुष्यको भक्ति उत्पन्न होती है, भक्ति हो जानेपर देखे हुए और स्वर्गादि सुने हुए जितने इन्द्रिय-जन्य सुख हैं, उनमें वैराग्य उत्पन्न हो जाता है। ऐसा योगयुक्त पुरुष आत्मसाधनके उद्योगमें तत्पर होकर ऋजु-योग-मार्गोंसे प्रभु-प्राप्तिके लिये यत्न करता रहता है।

तक पहुँच सकता है। इन्हींका नाम ऋजु-योग है, इसमें सभी श्रेणीके स्त्री-पुरुषोंका अधिकार है। सभी इस सरल सुगम संक्षिप्त मार्गसे अपने गन्तव्य मार्गतक पहुँच सकते हैं। बहुत संक्षेपमें इन चारोंपर यहाँ विचार कर लीजिये—

१. सत्सङ्ग—ऋजु-योगकी सर्वप्रथम सीढ़ी है सत्सङ्ग। भगवान् कपिलने अपनी माता देवहूतिको ऋजु-योगका उपदेश देते हुए आरम्भमें ही कहा है—

सतां प्रसङ्गान्मम वीर्यसंविदो
भवन्ति हृत्कर्णरसायनाः कथाः।
तज्जोषणादाश्वपवर्गवर्त्मनि
श्रद्धा रतिर्भक्तिरनुक्रमिष्यति॥

अन्तःकरणको और बाह्य करणोंको आनन्दित करनेवाली कमनीय कथाएँ साधु पुरुषोंके सत्सङ्गमें ही सुननेको मिल सकती हैं। उन कथाओंके श्रवणसे अति शीघ्र ही परमार्थस्वरूप प्रभुकी प्राप्तिके विषयमें प्रथम श्रद्धा होती है, श्रद्धा होनेपर रति होती है और रति होनेपर भक्ति प्राप्त होती है। सत्सङ्गके बिना इस मार्गमें आना ही नहीं हो सकता। सत्सङ्गतिकी महिमा तो शास्त्रोंमें भरी पड़ी है, किन्तु विचारणीय यह है कि हम मन्दमतियोंको यह निर्णय कैसे हो कि यह साधु है। आजकल बहुत-से असाधु साधुवेषमें घूमते हैं। यद्यपि शास्त्रोंमें तितिक्षु, करुणायुक्त, सर्वप्राणियोंके मित्र, निर्वैर, शान्त, निरन्तर भक्ति करनेवाले, वीतरागी, गृहत्यागी, भगवत्कथा सुननेवाले आदि बहुत-से गुण साधुओंके बताये हैं, किन्तु हम साधारण लोगोंमें इतनी बुद्धि कहाँ कि जो इन गुणोंकी परीक्षा कर सकें। इसलिये साधुकी मोटी पहचान यही है कि जो हर समय भगवत्-भजन, भगवत्-कथा-श्रवण और भगवन्नाम-जपमें लगा रहता हो। जिसका कोई भी समय व्यर्थकी बातोंमें—गप-शपमें न जाय। जो अपने शरीरके सुखोंके लिये चिन्ता न करता हो, यदि उसे कोई चिन्ता हो भी तो वह दूसरोंके दुःखोंकी चिन्ता हो। उसे साधु समझना चाहिये। श्रीमद्भागवतमें एक जगह लिखा है—

तप्यन्ते लोकतापेन साधवः प्रायशो जनाः।
परमाराधनं तद्धि पुरुषस्याखिलात्मनः॥

समदर्शी साधु लोगोंके दुःखोंको देखकर दुखी होते हैं। इस अखिल ब्रह्माण्डमें व्याप्त उस अखिलेश्वर जनतारूपी जनार्दनकी सेवा करनेके निमित्त दुःख भोगना ही उनकी परम आराधना है। जिनकी सभी चेष्टाएँ प्रेमपूर्ण हों और जिनके शारीरिक काम यदि हों भी तो वे परोपकारके लिये हों। बस, उन्हींको साधु समझकर उनकी सङ्गतिमें रहना चाहिये। साधु दूसरोंकी निन्दा न करेगा, न दूसरोंके दोषोंका ही वर्णन करेगा, उसकी सभी क्रियाएँ प्रेममयी होंगी और वह दूसरोंके गुणोंको ग्रहण करनेमें सर्वदा तत्पर रहेगा। राजर्षि भर्तृहरिने सन्तकी कैसी सुन्दर सर्वांगीण व्याख्या की है, वे कहते हैं—

मनसि वचसि काये प्रेमपीयूषपूर्णा-
स्त्रिभुवनमुपकारश्रेणिभिः प्रीणयन्तः।
परगुणपरमाणून् पर्वतीकृत्य नित्यं
निजहृदि विकसन्तः सन्ति सन्तः कियन्तः॥

जिनका मन प्रेमपीयूषसे परिप्लावित हो, जिनकी वाणी प्रेममयी मधुमयी हो, जिनका शरीरके अङ्ग-प्रत्यङ्गोंकी चेष्टाओंमें प्रेम प्रकट होता हो और जो अपने उपकारोंकी बाढ़से त्रिभुवनको बहाते-से रहते हों तथा दूसरोंके अणुमात्र गुणको पर्वतके समान बनाकर अपने हृदयमें विकसित करते रहते हों ऐसे सन्त इस धराधामपर कितने हैं! यदि सौभाग्यसे ऐसे सन्त मिल जायँ और ढूँढ़नेपर मिल ही जाते हैं तो उनका सङ्ग निरन्तर करना चाहिये।

२. भगवत्कथाश्रवण—दूसरी सीढ़ी है भगवत्कथाश्रवणकी। इच्छापूर्वक, अनिच्छापूर्वक जैसे भी बने वैसे ही कथा सुननी चाहिये। भगवत्कथाश्रवणका व्यसन लग जाना चाहिये। अफीम-जैसी कड़वी चीजको स्वादसे, स्वेच्छासे पहले-ही-पहले कोई नहीं खाता। खाते-खाते जब आदत पड़ जाती है, तब फिर बिना उसके रहा ही नहीं जाता। वैसे ही भगवत्कथा हमारे शरीरकी खूराक बन जाय। यह कभी मत सोचो कि बिना मनके कथा सुननेसे क्या लाभ? स्कूल-कालेजोंके अधिकांश छात्र बिना मनके ही पढ़ने जाते हैं। यदि उन्हें घरवालोंका, फेल होनेका और जुर्मानेका भय न हो तो महीनेमें बहुत कम दिनों वे अपनी इच्छासे पढ़ने जायँ। वहाँ जानेपर भी सबका मन अध्यापककी व्याख्यापर या पाठपर ही लगा रहता हो सो भी बात नहीं। प्रायः सभी कानोंसे व्याख्यान सुनते हैं। मनसे मित्र, दोस्त, सिनेमा, सभा और शतरंजकी बातें सोचते रहते हैं। फिर भी वे पास हो जाते हैं और इसी बेमनके श्रवणसे बी० ए०, एम० ए० बन जाते हैं। इसी बातको लक्ष्य करके भगवान् कपिल कह रहे हैं—

नैकात्मतां मे स्पृहयन्ति केचिन्
मत्पादसेवाभिरता मदीहाः ।
येऽन्योऽन्यतो भागवताः प्रसज्य
सभाजयन्ते मम पौरुषाणि ॥

'जिन्होंने सब कार्य मेरे ही अर्पण कर दिये हैं और जिन्हें मेरे ही पानेकी इच्छा है वे मुझसे एकात्म होनेकी अर्थात् मोक्षकी भी इच्छा नहीं करते, क्योंकि वे तो मेरे पाद-पद्मोंकी सेवामें संलग्न हैं। वे परस्परमें बैठकर हठपूर्वक भी—मन न लगता हो तो भी—एक दूसरेको आपसमें मेरे गुणोंको सुनाते रहते हैं और सुनते रहते हैं।'

भगवत्-कथाओंमें सुनते-सुनते रस आने लगता है। छोटा बच्चा पहले बेमनसे—माताके हठपूर्वक खिलानेपर अन्न खाता है; खाते-खाते अभ्यास हो जाता है। फिर रुचि भी बढ़ने लगती है, तदनन्तर वह उसमें ऐसा तल्लीन हो जाता है कि बिना अन्न खाये उसे चैन ही नहीं पड़ता। जी तड़फड़ाने लगता है। इसी प्रकार हठपूर्वक कथा सुनते-सुनते सुननेका अभ्यास होगा फिर रुचि भी बढ़ने लगेगी। अन्तमें तो उसमें तल्लीन हो जाओगे। कथा सुने बिना कल ही न पड़ेगी। यह दूसरा अङ्ग है।

३. कीर्तन—तीसरी सीढ़ी है भगवन्नामकीर्तन। जैसे बने तैसे गाकर, रोकर, जोर-जोरसे, धीरे-धीरे, सबके साथ मिलकर, अकेलेमें, बैठकर, खड़े होकर, तालस्वरसे, बिना तालके, गा-गाकर अथवा बाजोंके तालस्वरके सहित भगवन्नामोंका और भगवत्-गुणोंका कीर्तन करना चाहिये। वैसे तो कीर्तन सभी युगोंमें सर्वश्रेष्ठ साधन है, किन्तु कलियुगमें तो कीर्तनके सिवा कोई गति ही नहीं। भगवान् व्यासदेव कहते हैं—

कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसङ्गः परं व्रजेत्।

अर्थात् केवल श्रीकृष्णकीर्तनसे ही मनुष्य इस घोर कलिकालमें परमपदको प्राप्त कर सकता है। कीर्तनके विषयमें विशेष बतानेकी आवश्यकता नहीं। शास्त्रोंमें इसकी अनन्त महिमा है।

४. जप—ऋजु-योगकी चौथी सीढ़ी है जप। जप वेदमन्त्रोंका तथा पौराणिक मन्त्रोंका भी होता है। उनकी शास्त्रोंमें अनेक विधियाँ हैं। विधिपूर्वक करनेसे उनका प्रत्यक्ष फल मिलता है। इसीलिये महादेवजीने जोर देकर पार्वतीजीसे तीन बार कहा है—

जपात् सिद्धिर्जपात् सिद्धिर्जपात् सिद्धिर्वरानने।

'हे वरानने! मैं तीन बार प्रतिज्ञा करके कहता हूँ जपसे सिद्धि होती है, होती है, होती है।'

किन्तु वैदिक मन्त्रोंके जपकी विधिको द्विजेतर मनुष्य नहीं कर सकते। द्विजोंमें भी पढ़े-लिखे और संस्कृत पुरुष ही कर सकते हैं किन्तु भगवन्नामजपमें किसी प्रकारकी विधि नहीं। यह जप तो सब विधिनिषेधोंसे परे है। चाहे जो हो, स्त्री, शूद्र, अन्त्यज, चाण्डाल कोई हो, किसी भी अवस्थामें हो, किसी भी देशमें कहीं हो, हर समय इसका जप कर जाता है। और श्रद्धापूर्वक भगवन्नाम-जपसे वही फल मिल जाता है जो अन्य वैदिक मन्त्रोंसे मिलता है। इससे सरल कोई मार्ग ही नहीं।

इस प्रकार ऋजु योगके ये चार अङ्ग हैं। यदि आप राजयोग नहीं कर सकते, हठयोगके लायक आपका शरीर नहीं है, यदि आप प्राणोंको दसवें द्वारमें ले जाकर समाधि नहीं लगा सकते, यदि आप भगवत्-विग्रहकी षोडशोपचार-रीतिसे पूजा करनेमें भी असमर्थ हैं तो आप मनसे, बेमनसे जैसे भी बने, भगवान्के नामोंका जप कीजिये। श्रीरामायण, भागवत और महाभारतकी कथा सुनिये, साधु पुरुषोंका सङ्ग कीजिये और भगवन्नाम तथा गुणोंका कीर्तन कीजिये। आप सभी योगियोंसे बढ़ जायँगे, आप उस निर्वाणपदको भी पार कर जायँगे। शास्त्रोंमें इसे ऋजु-योग, संक्षिप्तयोग, सरलयोग या मृदुयोग कहा है।

यह बात नहीं कि ये चारों अङ्ग ही हों और बिना चारोंके किये सिद्धिलाभ होती ही न हो। ये चारों स्वतन्त्र भी हैं। केवल कथा ही श्रवण करते रहें और कुछ भी मत करें, निरन्तर भगवल्लीलाओंका श्रवण और उनका मनन करते रहें आप परमपदको प्राप्त कर लेंगे। और किसी भी साधनकी जरूरत नहीं। महाराज परीक्षित इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। केवलमात्र कथाश्रवणसे ही वे सर्वसंगविनिर्मुक्त हो गये।

केवलमात्र सत्संग ही करते रहें, साधु पुरुषोंकी सेवा करें, उनके वचनामृतोंको सुनें, उनकी सब प्रकारसे शुश्रूषा करें, आपको परमयोगियोंसे भी ऊँची पदवी प्राप्त हो जायगी। बहुत-से यातुधान, खग, मृग, स्त्री, शूद्र केवलमात्र सत्सङ्गके सहारे ही इस संसाररूपी घोर सागरको बात-की-बातमें तर गये। केवल सत्सङ्ग ही सभी साधनोंका फल दे देता है।

'सत्सङ्गतिः कथय किं न करोति पुंसाम् ।'

केवलमात्र कीर्तनको ही अपने जीवनका एकमात्र साधन बना लें । उठते-बैठते सर्वदा हरिकीर्तन करते रहें तो उसीसे प्रभुप्राप्ति होगी, इसमें सन्देह करना भी घोर पाप है । नारदादि इसके साक्षी हैं ।

इसी प्रकार केवलमात्र जपसे ही परम समाधि लगती है और सिद्धि प्राप्त होती है । वाल्मीकिजी तो उलटा नाम जपकर ही सिद्ध हो गये । इसलिये ये चारों मिला लिये जायँ तब तो एक हैं, और अलग कर दिये जायँ तो स्वतन्त्र हैं, इसीलिये सर्वप्रथम जो श्लोक दिया है उसमें 'ऋजुभिर्योगमार्गैः' ऐसा बहुवचन है, ये चारों ही ऋजुयोग हैं । चारों ही स्वतन्त्र हैं और एक भी हैं । हम सर्व-साधारणकी एकमें निष्ठा होनी कठिन है, अतः हमारे लिये सुगमता यही है कि कुछ काल जप करें, कुछ काल कीर्तन करें और कुछ काल सत्सङ्गमें बैठकर भगवत्कथाश्रवण करें । जो भाई इस ऋजुयोगका आचरण करेंगे, वे सभी संसारी तापोंसे छूट जायँगे । वे इस संसारसागरको गौके खुरकी तरह बात-की-बातमें लाँघ जायँगे ।

जपयोग

(बालयोगी श्रीबालस्वामीजी महाराज (श्री न० रा० निगुडकर) के अनुभवयुक्त विचार)

योग क्या है ?

योग शब्दके अनेक अर्थ हैं पर मुख्य अर्थ दो हैं—एक 'जोड़ना', और दूसरा 'उपाय' । योगसाधनके द्वारा साधकका मन अन्तर्यामीके साथ जोड़ा जाता है । साध्य एक होनेपर भी उसे सिद्ध करनेके अधिकार-भेदसे अनेकानेक साधन होते हैं, यही तो हिन्दूधर्मकी विशेषता ही है । ऐसे सब साधनोंका सामान्य नाम 'योग' है और फिर प्रकारभेदसूचक शब्द लगाकर अमुक योग कहा जाता है जैसे कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, हठयोग, नादयोग, लययोग, जपयोग इत्यादि । अर्थात् जिस-जिस उपायसे चित्तका स्वरूपके साथ योग होता है उसको योग ही कहते हैं । योगशास्त्रमें ऐसे अनेक योग हैं । उन्हींमें एक जपयोग है ।

बन्ध-मोक्ष

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
चित्ते चलति संसारो निश्चले मोक्ष उच्यते ॥

(श्रुति)

'मनुष्यका मन ही मनुष्यके बन्ध और मोक्षका वास्तविक कारण है । चित्तके चलाये संसार है और अचल किये मोक्ष है ।'

श्रीमद्भगवद्गीताके १६ वें अध्यायमें जो आसुरी सम्पत्ति कही गयी है उससे जब मनुष्यका मन युक्त होता है तब वह बन्धनका कारण है और जब वही मन दैवी सम्पत्तिसे युक्त होता है तब वह मोक्षका कारण है । पूर्ववासनाबलसे चित्त चञ्चल होता है और वह आत्मस्वरूपमें विचित्र संसारचित्त भासित करता है । यह चञ्चल चित्त ही संसार बनता है और द्रष्टा उस दृश्यपर मोहित हो निज स्वरूप भूल जाता है और जीवदशा तथा तदनुषंगिक दुःखोंको भोगता रहता है । जबतक चित्त चञ्चल रहता है तबतक सच्चे सुखका लाभ उसे नहीं होता और आवागमनके चक्रमें भटकता रहता है । परन्तु जब चित्त स्वरूपमें स्थिर होता है तब उसे निजानन्द प्राप्त होता है और वह कृतार्थ होता है । ग्रन्थ-प्रामाण्य और अनुभवप्रामाण्यसे यह बात प्रत्यक्ष होती है । परमार्थसाधनके जितने भी उपाय हैं उनमें प्रधान हेतु चित्तकी स्थिरता ही है । इस मुख्य हेतुका यदि ध्यान न रहे तो कोई भी साधन हो वह निष्फल है । श्रुतियोंमें चित्त-स्थैर्यके अनेक उपाय बताये हैं और उनके अनुसार अनुभवी महात्माओंने अनेक साधन निर्माण किये हैं । जपयोग भी ऐसा ही एक शास्त्रोक्त और अनुभवसिद्ध साधन है ।

वेदशास्त्रप्रमाण

हमारे धर्मका मुख्य प्रमाण वेद है । (मनु० २ । ६) इस विषयमें कोई मतभेद नहीं । और वैदिक धर्मका मुख्य लक्षण 'यज्ञ' है यह भी स्पष्ट है । वैदिक वाङ्मय यज्ञमय है और अपने इस देशमें कोई समय ऐसा था जब सर्वत्र यज्ञ-ही-यज्ञ हुआ करते थे । महाभारतसे यह जान पड़ता है कि चारों वर्णोंके लिये भिन्न-भिन्न यज्ञ थे । (शान्तिपर्व अ० २३८ । ३१)

पीछे यज्ञोंमें हिंसा बहुत बढ़ गयी—अति हो गयी,

तब श्रौत यज्ञोंके स्थानमें स्मार्त यज्ञ उत्पन्न हुए। त्रिसुपर्णमें यज्ञके सम्बन्धमें एक आध्यात्मिक कूट है, उसे देखनेसे यह मालूम हो जाता है कि किस प्रकार यह परिवर्तन किया गया। महाभारतमें अनेक स्थलोंपर द्रव्यमय हिंसाप्रधान यज्ञोंकी निन्दा की गयी है। पुराणोंने तो हिंसा उठानेमें बहुत बड़ा काम किया है। फिर भगवान् बुद्धदेव, भगवान् जिनदेव और भगवान् शङ्कराचार्यने हिंसात्मक यज्ञोंका विरोध ही किया। भगवान् श्रीकृष्णकी शिक्षा तो यज्ञके विषयमें यही थी कि—

श्रेयान्द्रव्यमयाद्यज्ञाज्ज्ञानयज्ञः परंतप।
(गीता ४। ३३)

अर्थात् द्रव्यमय यज्ञसे ज्ञानयज्ञ श्रेष्ठ है। इन यज्ञोंमें भी भगवान्ने 'जपयज्ञ' को ही अपनी विभूति बताया है (गीता १०। २५) जपयज्ञ सबके लिये सुगम है, इस समयके लिये तो बड़े ही कामका है। यह यज्ञ है भी ऐसा कि इसमें कोई खर्च नहीं और चाहे जब यह किया भी जा सकता है। वैदिक धर्मानुष्ठानका जो कुछ फल है वह इस यज्ञसे प्राप्त हो यह तो कालक्रमसे ही प्राप्त है। इसी जपयज्ञको जपयोग कहते हैं।

वैदिक युगमें जपयज्ञका स्वरूप 'स्वाध्याय' था। वेदाज्ञा है कि 'स्वाध्यायके विषयमें प्रमाद न करो।' दूसरी वेदाज्ञा है कि 'स्वाध्यायका अध्ययन करो।' स्वाध्यायका अर्थ है वेदाध्ययन। यह स्वाध्याय द्विजातिमात्रके लिये था। गुरुमुखसे वेदाध्ययन करके पीछे उसका पारायण करना—वेदमन्त्रोंका जप करना मुख्य तप था। बहुत कालतक ऐसा ही था। पीछे शाखा-प्रशाखाओंका बहुत विस्तार होनेसे अपनी शाखाका अध्ययन ही 'स्वाध्याय' कहा जाने लगा। तथापि स्वाध्यायरूप जप-तप चलता ही था। इस विषयके पृथक् ग्रन्थ थे और उनमें जपके सम्बन्धमें नियम थे। महर्षि शौनकका 'ऋग्विधान' ऐसा ही ग्रन्थ है। रामायणकालमें भी स्वाध्यायकी यह परिपाटी थी। 'तपःस्वाध्यायनिरतम्' यह वचन श्रीमद्वाल्मीकिरामायणमें आरम्भमें ही आता है। मर्यादापुरुषोत्तम भगवान् श्रीरामचन्द्र वनवास करते हुए यजुर्वेदका स्वाध्याय करते थे, इस बातका स्पष्ट उल्लेख है। महाभारतके समयमें भी यह परिपाटी थी, पर यहींसे स्वाध्यायरूप जप-तप उत्तरोत्तर घटता दिखायी देता है। इसके पश्चात् बड़ा परिवर्तन हुआ है। यज्ञ-यागादि उठ गये, भक्तिमार्ग बढ़ा और तीर्थक्षेत्रों और देवमन्दिरोंके उत्सव बढ़ने लगे। वैदिक मन्त्र पिछड़ गये, पौराणिक मन्त्र-तन्त्र आगे बढ़े—देशभरमें इन्हींका प्रचार हुआ। साध्य तो वही था जो पहले था, पर बाह्य साधन बदल गये। इस समय वैदिक देवताओं, यज्ञों और वेदमन्त्रोंके स्थानमें पौराणिक देवता, अवतार, देवप्रतिमा, देवालय, तीर्थक्षेत्र और उनके उत्सव, गीतासहस्रनामादिकोंके पाठ, पौराणिक मन्त्रोंके जप और भगवन्नामस्मरण ही प्रतिष्ठित हैं। यह केवल बाह्यरूपमें भेद है, साध्य तो सदासे एक ही चला आता है।

भगवान् मनु जपयज्ञका माहात्म्य बतलाते हैं—

विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः।
उपांशुः स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसः स्मृतः॥
ये पाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः।
सर्वे ते जपयज्ञस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम्॥
(मनुस्मृति २—८५, ८६)

'दर्शपौर्णमासरूप कर्मयज्ञोंकी अपेक्षा जपयज्ञ दसगुना श्रेष्ठ है। उपांशुजप सौगुना और मानसजप सहस्रगुना श्रेष्ठ है। कर्मयज्ञ (दर्शपौर्णमास) ये जो चार पाकयज्ञ हैं—वैश्वदेव, बलिकर्म, नित्यश्राद्ध और अतिथिपूजन वे जपयज्ञके सोलहवें अंशके बराबर भी नहीं हैं।'

प्रणव और गायत्री

महर्षि पतञ्जलिने अपने योगसूत्रोंमें मन्त्रसिद्धि मानी है, और यह कहा है कि इष्टमन्त्रके जपसे इष्टदेवके दर्शन होते हैं। प्रणव मुख्य मन्त्र है और उसके अर्थकी भावना करते हुए उसका जप करनेसे सिद्धि प्राप्त होती है, यह महर्षि पतञ्जलि बतलाते हैं। प्रणवजपका श्रेष्ठत्व भगवान् मनुने भी कथन किया है। कारण, प्रणव वेदोंका मूल है। श्रुतिमें भी प्रणवकी महिमा गायी गयी है।

प्रणवके बाद बड़े महत्त्वका मन्त्र गायत्री है। यह वैदिक मन्त्र है और सबने इसकी महिमा गायी है। यह मन्त्र सब सिद्धियोंका देनेवाला है और द्विजातिमात्रको इसका अधिकार है। संस्कृतभाषामें इस विषयके अनेक प्रबन्ध हैं।

पौराणिक मन्त्र

इसके बाद भिन्न-भिन्न देवताओंके मन्त्र आते हैं और इन्हींका आजकल विशेष प्रचार है। कारण, इनका उच्चारण सुगम है और इनका अर्थ भी जल्दी समझमें आता है;

नियमोंकी कोई विशेष कड़ाई नहीं है, चाहे जब चाहे जहाँ जप किया जा सकता है। इन्हीं कारणोंसे इनका विशेष प्रचार हुआ है और हो रहा है।

इन प्रमाणोंसे यह स्पष्ट हुआ कि मन्त्रजप या जपयोग सर्वमान्य है और केवल मन्त्रजपसे सब सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं और सर्वधर्मानुष्ठानका फल मिलता है। यह ऐसा साधन है कि इसमें कोई कठिनाई नहीं, कोई खर्च नहीं, कोई आयास नहीं, कोई कठोर नियम नहीं। अब यह देखें कि इस योगका साधन कैसे किया जाय।

नामस्मरण और मन्त्रजप

नामस्मरण और मन्त्रजप भिन्न-भिन्न दो साधन हैं, एक नहीं। बहुतोंको तो यह भी मालूम नहीं है कि नामस्मरण क्या होता है। नामका केवल उच्चारण करनेसे, नामकी पवित्रताके कारण फल तो अवश्य होता है परन्तु बहुत ऊँचा नहीं। पर नामका यथार्थ स्मरण होनेके लिये मानसिक क्रिया आवश्यक है। जिस किसी देवताका नाम हो, नामके लेते ही उन देवताका रूप मानस चक्षुके सामने खड़ा हो जाना चाहिये, उनके गुण-कर्मोंका स्मरण होना चाहिये, भक्तोंके लिये उन्होंने क्या-क्या किया यह मालूम होना चाहिये और भगवान्का सर्वोत्तमत्व और अपना अत्यन्त क्षुद्रत्व ध्यानमें आना चाहिये और उनके अपार दया-प्रेमसे गद्गद होकर उनके स्वरूपमें मिलनेका प्रयत्न होना चाहिये। ऐसा नामस्मरण श्रेष्ठ है। शास्त्रों और साधुसन्तोंने ऐसे ही नामस्मरणकी महिमा गायी है; इसीसे कहा गया है।

> राम नाम सब कोइ कहे, ठग ठाकुर अरु चोर।
> तारे ध्रुव प्रहलादको, वहै नाम कछु और॥

नामस्मरणमें विशेष नियम तो नहीं है, पर जो दस नामापराध हैं वे न होने चाहिये, तभी तो नामस्मरण पूर्ण फलप्रद होता है।

> राम नाम सब कोइ कहे, दश रित कहे न कोय।
> एक बार दश रित कहे, कोटि यज्ञ फल होय॥

इस दोहेमें जिन्हें 'दशरित' कहा है वे ही दस नामापराध हैं जिनसे नामस्मरण 'रित' (रिक्त) होना चाहिये। ये नामापराध हैं—१ निन्दा, २ आसुरी प्रकृति वालेको नाममहिमा बतलाना, ३ हरि-हरमें भेदबुद्धि रखना, ४ वेदोंपर विश्वास न रखना, ५ शास्त्रोंपर अविश्वास, ६ गुरुपर अविश्वास, ७ नाममहिमाको असत् जानना, ८ नामके भरोसे निषिद्ध कर्म करना, ९ नामके भरोसे विहित कर्म न करना और १० भगवन्नामके साथ अन्य साधनोंकी तुलना करना। इन दसका परहेज रक्खा जाय तो नामजपसे शीघ्र परम सिद्धि प्राप्त होती है, इसमें कोई सन्देह नहीं।

नामस्मरणके अलावा मन्त्रजप कुछ और है। जप मन्त्रका ही होना युक्त है। केवल भगवान्के नाम अथवा 'रघुपति राघव राजा राम' इत्यादि धुनोंका स्मरण या कीर्तन हो सकता है पर उसे जपयज्ञ कहना ठीक नहीं। मन्त्रोंकी रचना विशिष्ट पद्धतिसे मन्त्रशक्तिके विशेषज्ञ अनुभवी महात्माओंद्वारा की हुई होती है। उनका अर्थ गहन होता है और मन्त्रशास्त्रके नियमोंके अनुसार ही अक्षर जोड़कर मन्त्र बनाये जाते हैं और ये मन्त्र परम्परया जपके कारणसे सिद्ध और अमोघ फलदायक होते हैं। ऐसे मन्त्रोंको साम्प्रदायिक रीतिसे ग्रहण करके विशेष पद्धतिसे उनका जप करना होता है। पुस्तकोंमें मन्त्रोंको पढ़ लेनेमात्रसे कोई विशेष लाभ नहीं होता।

कुछ लोग पुस्तकोंमें कोई मन्त्र पढ़कर कुछ दिन उसका जप करते हैं, कुछ लाभ होता न देख फिर उसे छोड़ देते हैं, तब कोई दूसरा मन्त्र जपते हैं, और इसी तरह नये-नये मन्त्र जपते और निराश होते हैं। कुछ लोग कई मन्त्र एक साथ ही जपते हैं पर किसी एकसे भी उन्हें कोई लाभ नहीं होता। कुछ लोग माला जपनेको ही मन्त्रजप समझते हैं और कोई बड़ी-सी माला लेकर यन्त्रवत् घुमाया करते हैं, और समझते यह हैं कि हमने इतनी संख्या जप किया। पर इतने जपका फल पूछिये तो वह नहींके बराबर होता है। परमार्थका साधन इस प्रकार नहीं हुआ करता।

> माला तो करमें फिरे, जीभ फिरे मुँहमाँहि।
> मनीराम चहुँदिस फिरे, यह तो सुमिरन नाहि॥

सन्तोंकी यह बात साधकोंको ध्यानमें रखनी चाहिये।

मन्त्रजपमें मालाका महत्त्व अधिक नहीं है। स्मरण दिलाना और जपसंख्याका मालूम होना ये ही दो काम मालाके हैं और माला स्वयं पवित्र भी है, इसलिये भक्त लोग उसे धारण करते हैं। पर भोले लोग मालाको

अपने सम्प्रदायका चिह्न और पापनाशका साधन जानकर धारण करते हैं। कविवर मोरोपन्त तो कहते हैं कि 'मन बन्धन तोड़कर परधन और कामिनीकी ओर भागनेवाला पशु है। इसके गलेमें विवेकके रस्सेसे वैराग्यका काष्ठ बाँध देना चाहिये।'

दीक्षा

ऊपर हम लोग देख आये हैं कि मन्त्रजप यज्ञ है और वह ईश्वरकी विभूति है। यज्ञका अधिकार दीक्षाविधिसे ही प्राप्त होता है, यह वैदिक नियम है। संहिता ब्राह्मणमें इस विषयके वचन हैं। इसलिये किसी अधिकारी पुरुषसे ही मन्त्रकी दीक्षा लेकर तब जप करना चाहिये। श्रद्धालु साधक ऐसा ही करते हैं। गायत्रीमन्त्र दीक्षाविधिसे ही लिया जाता है और उस विधिको व्रतबन्ध कहते हैं। शैव-वैष्णवादि सम्प्रदायोंमें दीक्षाविधि चलती ही है। बहुत-से लोग दीक्षा लेना-देना नहीं मानते, पर यह उनकी भूल है। कुछ लोगोंकी तो यह हालत होती है कि मन्त्र जपते हैं किसी देवताका और ध्यान करते हैं किसी दूसरे ही देवताका। इससे सिद्धि कैसे मिले? भगवान् यद्यपि एक हैं तो भी उनके अभिव्यक्त रूप तो भिन्न-भिन्न हैं। अपनी अभिरुचिके अनुसार परन्तु शास्त्रविधिको बिना छोड़े किसी भी मार्गका अवलम्बन करनेसे शीघ्र फल-प्राप्ति होती है। इसलिये मन्त्र दीक्षाविधिसे ही लेना चाहिये। जिसने स्वयं दीक्षाविधिसे मन्त्र लिया हो और जपा हो उससे मन्त्र लेनेमें कोई हर्ज नहीं है। दीक्षाविधिके लिये शुभ समय, शुभ स्थान और चित्तमें उत्साह होनेकी बड़ी आवश्यकता है। मन्त्र ले चुकनेपर फिर एक दिन भी मन्त्र जापके बिना खाली न जाय।

जपविधि

श्रीगुरुसे मन्त्रदीक्षा लेकर साधन-मन्त्रका जप आरम्भ करे। जिनके लिये सुभीता हो, वे किसी एकान्त पवित्र स्थानमें, नदी-किनारे अथवा शिवालयमें जप करें। जिनके ऐसा सुभीता न हो वे अपने घरमें ही जपके लिये कोई रम्य स्थान बना लें। इस स्थानमें देवताओं, तीर्थों और साधु-महात्माओंके चित्र रक्खें। उन्हें फूल-माला चढ़ावें, धूप दें। स्वयं स्नान करके भस्म-चन्दन लगाकर चैलाजिन-कुशोत्तर आसन बिछाकर, पूर्व या उत्तर दिशाकी ओर मुख करके कन्धेपर उपवस्त्र धारण किये, इष्टदेव और गुरुका स्मरण करते हुए आसनपर बैठे। जो नित्य कर्म करनेवाले हैं वे पहले सन्ध्या-वन्दन कर लें तब प्रातःकालमें सूर्य नारायणको नमस्कार करें, पश्चात् देवपूजन करके नित्य पाठ कर लें। जो सन्ध्या आदि करना नहीं जानते * वे पहले गङ्गा, नर्मदा आदि नामोंसे शरीरपर जल मार्जन करें, तब एकाग्रचित्त हो, सूर्यध्यान करके नमस्कार करें, अनन्तर अपने इष्टदेवका ध्यान करके गुरुमन्त्रसे सब उपचार उन्हें अर्पण करें। फिर स्तोत्र-पाठादि करके आसनपर बैठें। आसन स्वस्तिक, पद्म अथवा सिद्ध इनमेंसे कोई भी हो। दृष्टिको नासाग्र करके प्राणायाम करें। अनन्तर थोड़ी देर सावकाश पूरक और रेचक करें। इसके बाद माला हाथमें लेकर जप आरम्भ करें। मेरु-मणिका उल्लङ्घन न करें। अपनी सुविधा देखकर जपसंख्या निश्चित कर लें और रोज उतनी संख्या पूरी करें और वह जप अपने इष्टदेवको अर्पण करें। इसके पश्चात् अपने इष्टदेवके पुराण और उपदेशसे कुछ पढ़ लें। श्रीरामके भक्त हों तो श्रीअध्यात्मरामायण, श्रीरामगीता और श्री-रामचरितमानस। श्रीकृष्णके भक्त हों तो श्रीभागवत और श्रीगीता पढ़ें। अनन्तर तीर्थप्रसाद लेकर उठें। इस क्रमसे श्रद्धापूर्वक कोई साधना करे तो वह कृतार्थ हो जायगा। यह सब तर्कसे नहीं, करके देखनेसे ही कोई भी जान सकता है। उसका चित्त आनन्दसे भर जायगा। पाप, ताप, दैन्य सब नष्ट हो जायगा। ईश्वरस्वरूपमें चिरविश्रान्ति प्राप्त होगी। सम्पूर्ण तत्त्वज्ञान स्फुरित होने लगेगा और शान्ति भी प्राप्त होगी। प्रत्येक देवताके सहस्र नाम हैं, प्रत्येकके अपने उपदेश हैं; भक्त इनका उपयोग करे। प्रातःकाल गीता आदिसे कोई श्लोक पढ़कर दिनभर उसका मनन करे। सायंकालमें पञ्चोपचार, पूजा आदि होनेके बाद जप करके सहस्र नाममेंसे कोई नाम ध्यानमें लाकर उसके अर्थका विचार करते हुए सो जाय। इससे शीघ्र सिद्धि प्राप्त होती है।

जपके अनेक प्रकार हैं। उन सबको समझ लें तो एक जपयोगमें ही सब साधन आ जाते हैं। परमार्थसाधनके कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग ये चार बड़े विभाग हैं। जपयोगमें इन चारोंका अन्तर्भाव हो जाता है। जपके कुछ मुख्य प्रकार ये हैं—१ नित्य जप, २ नैमित्तिक जप, ३ काम्य जप, ४ निषिद्ध जप, ५ प्रायश्चित्त जप, ६ अचल जप, ७ चल जप, ८ वाचिक जप, ९ उपांशु

* द्विजोंको सन्ध्या जाननी और करनी ही चाहिये।

जप, १० भ्रमर-जप, ११ मानस जप, १२ अखण्ड जप, १३ अजपा जप और १४ प्रदक्षिणा जप इत्यादि।

१ नित्य जप

प्रातः-सायं गुरुमन्त्रका जो नित्य-नियमित जप किया जाता है वह नित्य जप है। यह जप जपयोगीको नित्य ही करना चाहिये। आपत्कालमें, यात्रामें अथवा बीमारीकी अवस्थामें, जब स्नान भी नहीं कर सकते तब भी हाथ, पैर और मुँह धोकर कम-से-कम कुछ जप तो अवश्य कर ही लेना चाहिये। जैसे झाड़ना-बुहारना, बर्तन मलना और कपड़े धोना रोजका ही काम है वैसे ही नित्य कर्म भी नित्य ही होना चाहिये। उससे नित्य दोष दूर होते हैं, जपका अभ्यास बढ़ता है, आनन्द बढ़ता जाता है और चित्त शुद्ध होता जाता है। ईश्वरकी समीपता बढ़ती जाती है। वाचा शुद्ध होती है और धर्मविचार स्फुरने लगते हैं। पाप और अधर्मसे घृणा होने लगती है। ऐसे अनेक लाभ हैं, और जप-संख्या ज्यों-ज्यों बढ़ती है त्यों-त्यों ईश्वरी कृपा अनुभूत होने लगती और अपनी निष्ठा दृढ़ होती जाती है।

२ नैमित्तिक जप

किसी निमित्तसे जो जप होता है वह नैमित्तिक जप है। देव-पितरोंके सम्बन्धमें कोई हो तब यह जप किया जाता है। सप्ताहमें अपने इष्टका एक-न-एक वार होता ही है। उस दिन तथा एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या आदि पर्वदिनोंमें और महाएकादशी, महाशिवरात्रि, श्रीराम-नवमी, श्रीकृष्णाष्टमी, श्रीदुर्गानवरात्र, श्रीगणेशचतुर्थी, श्रीरथसप्तमी आदि शुभ दिनोंमें तथा ग्रहणादि पर्वोंपर एकान्त स्थानमें बैठकर अधिक अतिरिक्त जप करना चाहिये। इससे पुण्य-संग्रह बढ़ता है और पापका नाश होकर सत्त्वगुणकी वृद्धि होती और ज्ञान सुलभ होता है। यह जप रातमें एकान्तमें करनेसे दृष्टान्त भी होते हैं। 'न देव-तोषणं व्यर्थम्'—देवको प्रसन्न करना कभी व्यर्थ नहीं होता, यही मन्त्रशास्त्रका कहना है। इष्टकालमें इसकी सफलता आप ही होती है। पितरोंके लिये किया हुआ जप उनके सुख और सद्गतिका कारण होता है और उनसे आशीर्वाद मिलते हैं। हमारा उनकी कोखसे जन्म लेना भी इस प्रकार चरितार्थ हो जाता है। जिसको उद्देश्य करके संकल्पपूर्वक जो जप किया जाता है वह उसीको प्राप्त होता है, यह मन्त्रशास्त्रका सिद्धान्त है। इस प्रकार पुण्य जोड़कर वह पितरोंको पहुँचाया जा सकता है, इससे उनके ऋणसे मुक्ति मिल सकती है। इसलिये कव्यकर्मके प्रसङ्गमें और पितृपक्षमें भी यह जप अवश्य करना चाहिये। गुरुमन्त्रसे हव्यकर्म भी होता है।

३ काम्य जप

किसी कामनाकी सिद्धिके लिये जो जप किया जाता है उसे काम्य जप कहते हैं। यह काम्य कर्म-जैसा है, मोक्ष चाहनेवालेके कामका नहीं। आर्त, अर्थार्थी, कामकामी लोगोंके लिये उपयोगी है। इसके साधनमें पवित्रता, नियमोंका पूर्ण पालन, सावधानता, जागरूकता, धैर्य, निरलसता, मनोनिग्रह, इन्द्रियनिग्रह, वाक्संयम, मिताहार, मितशयन, ब्रह्मचर्य इन सबका होना अत्यन्त ही आवश्यक है। योग्य गुरुसे योग्य समयमें लिया हुआ योग्य मन्त्र हो, विधिपूर्वक जप हो, मनकी एकाग्रता हो, दक्षिणा दे, भोजन करावे, हवन करे, इस साङ्गताके साथ अनुष्ठान हो तो साधककी कामना अवश्य पूर्ण होती है। इसमें कोई गड़बड़ हो तो मन्त्र सिद्ध नहीं हो सकता। काम्य जप करनेके अनेक मन्त्र हैं। जपसे पुण्यसंग्रह तो होता है पर भोगसे उसका क्षय भी होता है। इसलिये प्राज्ञ पुरुष इसे अच्छा नहीं समझते। परन्तु सभी साधक समान नहीं होते। कुछ ऐसे भी कनिष्ठ साधक होते ही हैं जो शुद्ध मोक्षके अतिरिक्त अन्य धर्माविरुद्ध कामनाएँ भी पूरी करना चाहते हैं। क्षुद्र देवताओं और क्षुद्र साधनोंके पीछे पड़कर अपनी भयंकर हानि कर लेनेकी अपेक्षा, वे अपने इष्ट मन्त्र-का काम्य जप करके चित्तको शान्त करें और परमार्थप्रवण हों, यह अधिक अच्छा है।

४ निषिद्ध जप

मनमाने ढंगसे अविधिपूर्वक अनियम जप जपनेको निषिद्ध जप कहते हैं। निषिद्ध कर्मकी तरह यह बहुत बुरा है। मन्त्रका शुद्ध न होना, अपवित्र मनुष्यसे मन्त्र लेना, देवता कोई और मन्त्र कोई और हो, अनेक मन्त्रोंको एक साथ अविधिपूर्वक जपना, मन्त्रका अर्थ और विधि न जानना, श्रद्धाका न होना, देवताराधनके बिना ही जप करना, किसी प्रकारका भी संयम न रखना, ये सब निषिद्ध जपके लक्षण हैं। ऐसा निषिद्ध जप कोई न करे, उससे लाभ होनेके बदले प्रायः हानि ही हुआ करती है।*

* भगवान्के नाममें कोई विधिनिषेध नहीं है। —सम्पादक

५ प्रायश्चित्त जप

अपने हाथसे अनजानते कोई दोष या प्रमाद हो जाय तो उस दुरित-नाशके लिये जो जप किया जाता है वह प्रायश्चित्त जप है। प्रायश्चित्त कर्मके सदृश है और आवश्यक है। मनुष्यके मनकी सहज गति अधोगतिकी ओर है और इससे उसके हाथों अनेक प्रमाद हो सकते हैं। यदि इन दोषोंका परिमार्जन न हो तो अशुभ कर्मोंका सञ्चित निर्माण होकर मनुष्यको अनेक दुःख भोगने पड़ते हैं और उर्वरित सञ्चित प्रारब्ध बनकर भावी दुःखोंकी सृष्टि करता है। पापोंके नाशके लिये शास्त्रमें जो उपाय बताये गये हैं उनको करना इस समय इतना कठिन हो गया है कि प्रायः असम्भव ही कह सकते हैं। इसलिये ऐसे जो कोई हों वे यदि सङ्कल्पपूर्वक यह जप करें तो विमलात्मा बन सकते हैं। मनुष्यसे नित्य ही अनेक प्रकारके दोष हो जाते हैं। यह मानवस्वभाव है। इसलिये नित्य ही उन दोषोंको नष्ट करना मनुष्यका कर्तव्य ही है। नित्य जपके साथ यह जप भी हुआ करे। अल्प दोषके लिये अल्प और अधिकके लिये अधिक जप करना चाहिये। नित्यका नियम करके चलाना कठिन मालूम हो तो सप्ताहमें एक ही दिन सही, यह काम करना चाहिये। प्रातःकालमें पहले गोमूत्र प्राशन करे, तब गङ्गाजीमें या जो तीर्थ प्राप्त हो उसमें स्नान करे। यह भी न हो तो 'गङ्गा गङ्गेति' मन्त्र कहते हुए स्नान करे और भस्म-चन्दनादि लगाकर देव, गुरु, द्विज आदिके दर्शन करे। अश्वत्थ, गौ आदिकी परिक्रमा करे। केवल तुलसीदल-तीर्थ पान करके उपवास करे और मनको एकाग्र करके सङ्कल्पपूर्वक अपने मन्त्रका जप करे। इससे पवित्रता बढ़ेगी और मन आनन्दसे झूमने लगेगा। जब ऐसा हो तब समझे कि अब सब पाप भस्म हो गये। दोषके हिसाबसे जपसंख्या निश्चित करे और वह संख्या पूरी करे।

६ अचल जप

यह जप करनेके लिये आसन, गोमुखी आदि साहित्य तथा व्यावहारिक और मानसिक स्वास्थ्य होना चाहिये। इस जपसे अपने अन्दर जो गुप्त शक्तियाँ हैं वे जागकर विकसित होती हैं और परोपकारमें उनका उपयोग करते बनता है। इसमें इच्छाशक्तिके साथ-साथ पुण्यसंग्रह बढ़ता जाता है। इस जपके लिये व्याघ्राम्बर अथवा मृगाजिन, माला और गोमुखी होनी चाहिये। स्नानादि करके आसनपर बैठे, देश-कालका स्मरण करके दिग्बन्ध करे और तब जप आरम्भ करे। अमुक मन्त्रका अमुक संख्या जप होना चाहिये और नित्य इतना होना चाहिये, इस प्रकारका नियम इस विषयमें रहता है सो समझ लेना चाहिये और नित्य उतना जप एकाग्रतापूर्वक करना चाहिये। जप निश्चित संख्यासे कभी कम न हो। जप करते हुए बीचमें ही आसनपरसे उठना या किसीसे बात करना ठीक नहीं, उतने समयतक चित्तकी और शरीरकी स्थिरता और मौन साधे रहना चाहिये। इस प्रकार नित्य करके जपकी पूर्ण संख्या पूरी करनी चाहिये। यह चर्या बीचमें कहीं खण्डित न हो। इसके लिये स्वास्थ्य होना चाहिये, इसलिये आहार-विहार नियमित हो। एक स्थानपर बैठ निश्चित समयमें निश्चित जप-संख्या एकाग्र होकर पूरी करके देवताको वश करना ही इस जपका मुख्य लक्षण है। इस काममें विघ्न तो होते ही हैं, पर धैर्यसे उन्हें पार कर जाना चाहिये। इस जपसे अपार आध्यात्मिक शक्ति सञ्चित होती है। भस्म, जल अभिमन्त्रित कर देनेसे वह उपकारी होता है, यह बात अनुभवसिद्ध है।

७ चल जप

यह जप नामस्मरण-जैसा है। प्रसिद्ध वामन पण्डितके कथनानुसार 'आते-जाते, उठते-बैठते, करते-धरते, देते-लेते, मुखसे अन्न खाते, सोते-जागते, रतिसुख भोगते सदा-सर्वदा लोकलाज छोड़कर भगवच्चिन्तन करने' की जो विधि है, वही इस जपकी है, अन्तर यही कि भगवन्नामके स्थानमें अपने मन्त्रका जप करना है। यह जप कोई भी कर सकता है। इसमें कोई बन्धन, नियम या प्रतिबन्ध नहीं है। अन्य जप करनेवाले भी इसे कर सकते हैं। इससे वाचा शुद्ध होती और वाक्शक्ति प्राप्त होती है। पर इस जपको करनेवाला कभी मिथ्या भाषण न करे; निन्दा, कठोर भाषण, जली-कटी सुनाना, अधिक बोलना, इन दोषोंसे बराबर बचता रहे। इससे बड़ी शक्ति सञ्चित होती है। इस जपसे समय सार्थक होता है, मन प्रसन्न रहता है; सङ्कट, कष्ट, दुःस्वप्न, आघात, उत्पात, अपघात आदिका मनपर कोई असर नहीं होता। जप करनेवाला सदा सुरक्षित रहता है। सुखपूर्वक संसार-यात्रा पूरी करके अनायास परमार्थको प्राप्त होता है। उसकी उत्तम गति होती है, उसके सब कर्म यज्ञमय होते हैं, और इस कारण वह कर्मबन्धसे छूट जाता है। मन निर्विषय हो जाता

है। ईश-सान्निध्य बढ़ता और साधक निर्भय होता है। उसका योगक्षेम भगवान् वहन करते हैं। वह मनसे ईश्वरके समीप और तनसे संसारमें रहता है। इस जपके लिये यों तो मालाकी कोई आवश्यकता नहीं है, पर कुछ लोग छोटी-सी 'सुमिरनी' रखते हैं, इसलिये कि कहीं विस्मरण होनेका-सा मौका आ जाय तो वहाँ यह 'सुमिरनी' विस्मरण न होने देगी। 'सुमिरनी' छोटी होनी चाहिये, वस्त्रमें छिपी रहनी चाहिये, किसीको दिखायी न दे। सुमिरन करते हुए होंठ भी न हिलें। सब काम चुपचाप होना चाहिये, किसीको कुछ मालूम न हो।

८ वाचिक जप

जिस जपका इतने जोरसे उच्चारण होता है कि दूसरे भी सुन सकें उसे वाचिक जप कहते हैं। बहुतोंके विचारमें यह जप निम्न कोटिका है और इससे कुछ लाभ नहीं है। परन्तु विचार और अनुभवसे यह कहा जा सकता है कि यह जप भी अच्छा है। विधि-यज्ञकी अपेक्षा वाचिक जप दसगुना श्रेष्ठ है, यह स्वयं मनु महाराजने ही कहा है। जपयोगीके लिये पहले यही जप सुगम होता है। आगेके जप क्रमसाध्य और अभ्याससाध्य हैं। इस जपसे कुछ यौगिक लाभ होते हैं। सूक्ष्म शरीरमें जो षट्चक्र हैं उनमें कुछ वर्णबीज होते हैं। महत्त्वपूर्ण मन्त्रोंमें उनका विनियोग रहता है। इस विषयको विद्वान् और अनुभवी जपयोगियोंसे जानकर भावनापूर्वक जप करनेसे वे वर्णबीजशक्तियाँ जाग उठती हैं। इस जपसे वाक्सिद्धि तो होती ही है। उसके शब्दोंका बड़ा महत्त्व होता है। वे शब्द कभी व्यर्थ नहीं होते। अन्य लोग उसकी आज्ञाका पालन करते हैं। जितना जप हुआ रहता है उसी हिसाबसे यह अनुभव भी प्राप्त होता है। एक वाक्शक्ति भी सिद्ध हो जाय तो उससे संसारके बड़े-बड़े काम हो सकते हैं। कारण, संसारके बहुत-से काम वाणीसे ही होते हैं। वाक्शक्ति संसारकी समूची शक्तिका तीसरा हिस्सा है। यह जप प्रपञ्च और परमार्थ दोनोंके लिये उपयोगी है।

९ उपांशु जप

वाचिक जपके बादका यह जप है। इस जपमें होंठ हिलते हैं और मुँहमें ही उच्चारण होता है, स्वयं ही सुन सकते हैं, बाहर और किसीको सुनायी नहीं देता। विधियज्ञकी अपेक्षा मनु महाराज कहते हैं कि, यह जप सौ गुना श्रेष्ठ है। इससे मनको मूर्च्छना होने लगती है, एकाग्रता आरम्भ होती है, वृत्तियाँ अन्तर्मुख होने लगती हैं और वाचिक जपके जो-जो लाभ होते हैं वे सब इसमें होते हैं। इससे अपने अंग-प्रत्यंगमें उष्णता बढ़ती हुई प्रतीत होती है। यही तपका तेज है। इस जपमें दृष्टि अर्धोन्मीलित रहती है। एक नशा-सा आता है और मनोवृत्तियाँ कुण्ठित-सी होती हैं, यही मूर्च्छना है। इसके द्वारा साधक क्रमशः स्थूलसे सूक्ष्ममें प्रवेश करता है। वाणीके सहज गुण प्रकट होते हैं। मन्त्रका प्रत्येक उच्चार मस्तकपर कुछ असर करता-सा मालूम होता है—भालप्रदेश और ललाटमें वेदनाएँ अनुभूत होती हैं। अभ्याससे पीछे स्थिरता आ जाती है।

१० भ्रमर-जप

भ्रमरके गुञ्जारवकी तरह गुनगुनाते हुए जो जप होता है वह भ्रमर-जप कहाता है। किसीको यह जप करते देखने-सुननेसे इसका अभ्यास जल्दी हो जाता है। इसमें होंठ नहीं हिलते, जीभ हिलानेका भी कोई विशेष कारण नहीं। आँखें झपी रखनी पड़ती हैं। भ्रूमध्यकी ओर यह गुञ्जारव होता हुआ अनुभूत होता है। यह जप बड़े ही महत्त्वका है। इसमें प्राण सूक्ष्म होता जाता है और स्वाभाविक कुम्भक होने लगता है। प्राणगति धीरे-धीमी होती है, पूरक जल्दी होता है और रेचक धीरे-धीरे होने लगता है। पूरक करनेपर गुञ्जारव आरम्भ होता है और अभ्याससे एक ही पूरकमें अनेक बार मन्त्रावृत्ति हो जाती है। इसमें मन्त्रोच्चार नहीं करना पड़ता। वंशीके बजनेके समान प्राणवायुकी सहायतासे ध्यानपूर्वक मन्त्रावृत्ति करनी होती है। इस जपको करते हुए प्राण-वायुसे ह्रस्व-दीर्घ कम्पन हुआ करते हैं और आधार-चक्रसे लेकर आज्ञाचक्रतक उनका कार्य अल्पाधिकरूपसे क्रमशः होने लगता है। ये सब चक्र इससे जाग उठते हैं। शरीर पुलकित होता है। नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु और भ्रूमध्यमें उत्तरोत्तर अधिकाधिक कार्य होने लगता है। सबसे अधिक परिणाम भ्रूमध्यभागमें होता है। वहाँके चक्रके भेदनमें इससे बड़ी सहायता मिलती है। मस्तिष्कमें भारीपन नहीं रहता। उसकी सब शक्तियाँ जाग उठती हैं। स्मरणशक्ति बढ़ती है। प्राक्तन स्मृति

जागती है। मस्तक, भालप्रदेश और ललाटमें उष्णता बहुत बढ़ती है। तैजस परमाणु अधिक तेजस्वी होते हैं और साधकको आन्तरिक प्रकाश मिलता है। बुद्धिका बल बढ़ता है। मनोवृत्तियाँ मूर्छित हो जाती हैं। नागस्वर बजानेसे साँपकी जो हालत होती है वही इस गुञ्जारवसे मनोवृत्तियोंकी होती है। उस नादमें मन स्वभावसे ही लीन हो जाता है और तब नादानुसन्धानका जो बड़ा काम है वह सुलभ हो जाता है। 'योगतारावली' में भगवान् श्रीशङ्कराचार्य कहते हैं कि भगवान् श्रीशङ्करने मनोलयके सवा लाख उपाय बताये, उनमें नादानुसन्धानको सबसे श्रेष्ठ बताया। उस अनाहत संगीतको श्रवण करनेका प्रयत्न करनेके पूर्व भ्रमर-जप सध जाय तो आगेका मार्ग बहुत ही सुगम हो जाता है। चित्तको तुरन्त एकाग्र करनेका इससे श्रेष्ठ उपाय और कोई नहीं है। इस जपसे साधकको आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है और उसके द्वारा वह स्वपरहित साधन कर सकता है। यह जप प्रपञ्च और परमार्थ दोनोंमें काम देता है। शान्त समयमें यह जप करना चाहिये। इस जपसे यौगिक तन्द्रा बढ़ती जाती है और फिर उससे योगनिद्रा आती है। इस जपके सिद्ध होनेसे आन्तरिक तेज बहुत बढ़ जाता है और दिव्य-दर्शन होने लगते हैं, दिव्य जगत् प्रत्यक्ष होने लगता है, इष्टदर्शन होते हैं, दृष्टान्त होते हैं और तपका तेज प्राप्त होता है। कविकुलतिलक कालिदासने जो कहा है—

> शमप्रधानेषु तपोधनेषु
> गूढं हि दाहात्मकमस्ति तेजः।

बहुत ही ठीक है—'शमप्रधान तपस्वियोंमें (शत्रुओंको) जलानेवाला तेज छिपा हुआ रहता है।'

११ मानस जप

यह तो जपका प्राण ही है। इससे साधकका मन आनन्दमय हो जाता है। इसमें मन्त्रका उच्चार नहीं करना होता। मनसे ही मन्त्रावृत्ति करनी होती है। नेत्र बन्द रहते हैं। मन्त्रार्थका चिन्तन ही इसमें मुख्य है। श्रीमनु महाराजने कहा है कि विधियज्ञकी अपेक्षा यह जप हजारगुना श्रेष्ठ है। भिन्न-भिन्न मन्त्रोंके भिन्न-भिन्न अक्षरार्थ और कूटार्थ होते हैं, उन्हें जाननेसे इष्टदेवके स्वरूपका बोध होता है। पहले इष्टदेवका सगुण ध्यान करके यह जप किया जाता है, पीछे निर्गुण स्वरूपका ज्ञान होता है। और तब उसका ध्यान करके जप किया जाता है। नादानुसन्धानके साथ-साथ यह जप करनेसे बहुत अधिक उपकारी होता है। केवल नादानुसन्धान या केवल जपकी अपेक्षा दोनोंका योग अधिक अच्छा है। श्रीमदाद्यशङ्कराचार्य नादानुसन्धानकी महिमा कथन करते हुए कहते हैं—'एकाग्र मनसे स्वरूपचिन्तन करते हुए दाहिने कानसे अनाहत ध्वनि सुनायी देती है। भेरी, मृदङ्ग, शङ्ख आदि आहत नादमें ही जब मन रमता है तब अनाहत मधुर नादकी महिमा क्या बखानी जाय? चित्त जैसे-जैसे विषयोंसे उपराम होगा वैसे-वैसे यह अनाहत नाद अधिकाधिक सुनायी देगा। नादाभ्यन्तर ज्योतिमें जहाँ मन लीन हुआ तहाँ फिर इस संसारमें नहीं आना होता अर्थात् मोक्ष ही प्राप्त होता है।' (प्रबोधसुधाकर १४४—१४८) 'योगतारावली' में श्रीमदाद्यशङ्कराचार्यजीने इसका वर्णन किया है। श्रीज्ञानेश्वर महाराजने 'ज्ञानेश्वरी' में इस साधनकी बात कही है। अनेक संत महात्मा इस साधनके द्वारा परम पदको प्राप्त हो गये। यह ऐसा साधन है कि अल्पायाससे निजानन्द प्राप्त होता है। नादमें बड़ी विचित्र शक्ति है। बाहरका सुमधुर संगीत सुननेसे जो आनन्द होता है उसका अनुभव तो सभीको है पर भीतरके इस संगीतका माधुर्य और आनन्द ऐसा है कि तुरन्त मनोलय होकर प्राणजय और वासनाक्षय होता है।

> इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
> मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः॥
>
> (ह० प्र०)

'श्रोत्रादि इन्द्रियोंका स्वामी मन है, मनका स्वामी प्राणवायु है। प्राणवायुका स्वामी मनोलय है और मनोलय नादके आसरे होता है।'

सतत नादानुसन्धान करनेसे मनोलय बन पड़ता है। आसनपर बैठकर, श्वासोच्छ्वासकी क्रिया सावकाश करते हुए, अपने कान बन्द करके अन्तर्दृष्टि करनेसे नाद सुनायी देता है। अभ्याससे बड़े नाद सुनायी देते हैं और उनमें मन रमता है। मन्त्रार्थका चिन्तन, नादका श्रवण और प्रकाशका अनुसन्धान ये तीन बातें साधनी पड़ती हैं। इस साधनके सिद्ध होनेपर मन स्वरूपमें लीन होता है, तब प्राण, नाद और प्रकाश भी लीन हो जाते हैं और अपार आनन्द प्राप्त होता है।

१२ अखण्ड जप

यह जप खासकर त्यागी पुरुषोंके लिये है। शरीर-यात्राके लिये आवश्यक आहारादिका समय छोड़कर बाकी सब समय जपमय करना पड़ता है। कितना भी हो तो क्या, सतत जपसे मन उचट ही जाता है; इसलिये इसमें यह विधि है कि जपसे जब चित्त उचटे तब थोड़ा समय ध्यानमें लगावे, फिर तत्त्वचिन्तन करे और फिर जप करे। कहा है—

जपाच्छ्रान्तः पुनर्ध्यायेद् ध्यानाच्छ्रान्तः पुनर्जपेत्।
जपध्यानपरिश्रान्त आत्मानं च विचारयेत्॥

'जप करते-करते जब थक जाय तब ध्यान करे, ध्यान करते-करते थके तब फिर जप करे और जप तथा ध्यान दोनोंसे थके तब आत्मतत्त्वका विचार करे।'

'तज्जपस्तदर्थभावनम्' इस योगसूत्रके अनुसार मन्त्रार्थका विचार करके उस भावनाके साथ मन्त्रावृत्ति करे। तब जप बन्द करके स्वरूपवाचक 'अजो नित्यः' इत्यादि शब्दोंका विचार करते हुए स्वरूपध्यान करे। तब ध्यान बन्द करके तत्त्वचिन्तन करे। आत्मविचारमें ज्ञानविषयक ग्रन्थावलोकन भी आ ही जाता है। उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र, भगवद्गीता, शाङ्करभाष्य, श्रीमदाचार्यके स्वतन्त्र ग्रन्थ, अद्वैतसिद्धि, स्वाराज्यसिद्धि, नैष्कर्म्यसिद्धि, खण्डनखण्ड-खाद्य, अष्टावक्रगीता, अवधूतगीता, योगवासिष्ठ आदि ग्रन्थोंका अवलोकन अवश्य करे। जो संस्कृत नहीं जानते वे भाषामें ही इनके अनुवाद पढ़ें अथवा अपनी भाषामें सन्त-महात्माओंके जो तात्त्विक ग्रन्थ हों, उन्हें देखें। आत्मानन्दके साधनस्वरूप जो दो सम्पत्तियाँ हैं उनके विषयमें कहा है—

अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातुर्ज्ञेयस्य वस्तुनः।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते तत्राभ्यासिनः स्थिताः॥
(यो० वा०)

'ज्ञाता और ज्ञेय दोनों मिथ्या हैं ऐसी बुद्धिका स्थिर होना अभावसम्पत्ति कहाता है और ज्ञाता और ज्ञेय-रूपसे भी उनकी प्रतीतिका न होना अत्यन्त अभाव-सम्पत्ति कहाता है। इस प्रकारकी सम्पत्तिके लिये जो लोग युक्ति और शास्त्रके द्वारा यत्नवान् होते हैं वे ही मनो-नाश आदिके सच्चे अभ्यासी होते हैं।'

ये अभ्यास तीन प्रकारके होते हैं—ब्रह्माभ्यास, बोधा-भ्यास और ज्ञानाभ्यास।

दृश्यासम्भवबोधेन रागद्वेषादितानवे।
रतिर्नवोदिता यासौ ब्रह्माभ्यासः स उच्यते॥
(यो० वा०)

'दृश्य पदार्थोंके असम्भव होनेके बोधसे रागद्वेष क्षीण होते हैं तब जो नवीन रति होती है उसे ब्रह्माभ्यास कहते हैं।'

सर्गादावेव नोत्पन्नं दृश्यं नास्त्येव तत्सदा।
इदं जगदहं चेति बोधाभ्यासं विदुः परम्॥
(यो० वा०)

'सृष्टिके आदिमें यह जगत् उत्पन्न ही नहीं हुआ। इसलिये वह यह जगत् और अहं (मैं) हैं ही नहीं, ऐसा जो बोध होता है उसे ज्ञाता लोग बोधाभ्यास कहते हैं।'

तच्चिन्तनं तत्कथनमन्योन्यं तत्प्रबोधनम्।
एतदेकपरत्वं च ज्ञानाभ्यासं विदुर्बुधाः॥
(यो० वा०)

'उसी तत्त्वका चिन्तन करना, उसीका कथन करना, परस्पर उसीका बोध करना और उसीके परायण होकर रहना, इसको बुधजन ज्ञानाभ्यासके नामसे जानते हैं।'

अभ्यास अर्थात् आत्मचिन्तनका यह सामान्य स्वरूप है। ये तीनों उपाय अर्थात् जप, ध्यान और तत्त्वचिन्तन सतत करना ही अखण्ड जप है। सतत बारह वर्षपर्यन्त ऐसा जप हो तब उसे तप कहते हैं। इससे महासिद्धि प्राप्त होती है। गोस्वामी तुलसीदास, समर्थ गुरु रामदास आदि अनेक संतोंने ऐसा तप किया था।

१३ अजपा जप

यह सहज जप है और सावधान रहनेवालेसे ही बनता है। किसी भी तरहसे यह जप किया जा सकता है। अनुभवी महात्माओंमें यह जप देखनेमें आता है। इसके लिये मालाका कुछ काम नहीं। श्वासोच्छ्वासकी क्रिया बराबर हो ही रही है, उसीके साथ मन्त्रावृत्ति की जा सकती है। अभ्याससे मन्त्रार्थभावना दृढ़ हुई रहती ही है सो उसका स्मरण होता है। इस रीतिसे सहस्रों संख्या जप होता रहता है। इस विषयमें एक महात्मा कहते हैं—

राम हमारा जप करै हम बैठे आराम।

१४ प्रदक्षिणा जप

इस जपमें हाथमें रुद्राक्ष या तुलसीकी माला लेकर वट, औदुम्बर या पीपल-वृक्षकी अथवा ज्योतिर्लिङ्गादिके

मन्दिरकी या किसी सिद्ध पुरुषकी, मनमें ब्रह्मभावना करके, मन्त्र कहते हुए परिक्रमा करनी होती है। इससे भी सिद्धि प्राप्त होती है—मनोरथ पूर्ण होता है।

यहाँतक मन्त्रजपके कुछ प्रकार, विस्तारभयसे संक्षेपमें ही निवेदन किये। अब यह देखें कि जपयोग कैसे है—योगसे इसका कैसा साम्य है। योगके यम-नियमादि आठ अंग होते हैं। ये आठों अंग जपमें आ जाते हैं। (१) यम—यह बाह्येन्द्रियोंका निग्रह अर्थात् 'दम' है। आसनपर बैठना, दृष्टिको स्थिर करना यह सब यम ही है। (२) नियम—यह अन्तरिन्द्रियोंका निग्रह अर्थात् 'शम' है। मनको एकाग्र करना इत्यादिसे इसका साधन इसमें होता है। (३) स्थिरतासे सुखपूर्वक विशिष्ट रीतिसे बैठनेको आसन कहते हैं। जपमें पद्मासन आदि लगाना ही पड़ता है। (४) प्राणायाम—विशिष्ट रीतिसे श्वासोच्छ्वासकी क्रिया करना प्राणायाम है। जपमें यह करना ही पड़ता है। (५) प्रत्याहार—शब्दादि विषयोंकी ओर मन जाता है, वहाँसे उसे लौटाकर अन्तर्मुख करना प्रत्याहार है सो इसमें करना पड़ता है। (६) धारणा—एक ही स्थानमें दृष्टिको स्थिर करना जपमें आवश्यक है। (७) ध्यान—ध्येयपर चित्तकी एकाग्रता जपमें होनी ही चाहिये। (८) समाधि—ध्येयके साथ तदाकारता जपमें आवश्यक ही है। तात्पर्य, अष्टाङ्गयोग जपमें आ जाता है, इसीलिये इसे जपयोग कहते हैं। कर्म, उपासना, ज्ञान और योगके मुख्य-मुख्य अङ्ग जपयोगमें हैं, इसलिये यह मुख्य साधन है। यह योग सदा सर्वत्र सबके लिये है। इस समय तो इससे बढ़कर कोई साधन ही नहीं।

(प्रेषक—श्रीराजाराम नारायण वल्लेकर)

मन्त्रयोगके अङ्ग

(लेखक—श्रीरामेश्वरप्रसादजी वकील)

मन्त्रयोगका पहला अङ्ग

भक्ति

सृष्टेरतीतो बुद्धेश्च परः स भक्तिलभ्यः।

(अङ्गिरा, दैवीमीमांसादर्शन; रसपाद—सूत्र ५)

'सृष्टिसे अतीत और बुद्धिसे परे वह परमात्मा भक्तिसे प्राप्त किया जाता है।'

भक्तिरेवैनं नयति भक्तिरेवैनं दर्शयति।
भक्तिवशः पुरुषो भक्तिरेव भूयसि॥

(श्रुति)

'भक्तिके ही द्वारा परमात्मा प्राप्त होता है, भक्तिसे भगवान्‌के दर्शन होते हैं, भगवान भक्तिके ही वशमें हैं।'

तद्भक्तिर्निःश्रेयसकरीम्। (अं॰ दै॰ मी॰ रसपाद—सूत्र २२)

'भगवद्भक्तिके द्वारा परमानन्द और कैवल्यपदकी प्राप्ति होती है।'

अन्त्यजयोनिरप्यधिक्रियते।······पारम्पर्यात् सामान्यम्। (अं॰ दै॰ मी॰ रस॰ सूत्र १६)

'नीच योनिका मनुष्य भी भक्तिका अधिकारी है। सब भक्त परम्पराविचारसे बराबर हैं।'

अभ्युदितायामपि महाकल्मषनाशः।

(अं॰ सूत्र ३५)

'सामान्यभक्तिके उदय होनेपर भी महापापका नाश होता है।'

अविपक्वभावादपि तल्लोकलाभः(?) ~ **अविपक्वभावादपि तत्सालोक्यम्।** (अं॰ सूत्र ३८)

'भक्तिमें भाव दृढ़ न हो तो भी पतित होनेकी सम्भावना नहीं; उससे इष्टदेवके लोककी प्राप्ति तो होती ही है।'

अन्यस्मात् सौलभ्यं भक्तौ। (श्रीनारदभक्तिसूत्र ५८)

'अन्य सब साधनोंकी अपेक्षा भक्ति सुलभ है!'

नाहं वेदैर्न तपसा न दानेन न चेज्यया।
शक्य एवंविधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा॥
भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप॥

(गीता ११। ५३-५४)

'हे अर्जुन! वेद, तप, यज्ञ, दान किसीके द्वारा इस रूपका साक्षात्कार नहीं होता—केवल अनन्य भक्तिसे ही इस रूपको जान सकते हो, देख सकते हो और अन्दर प्रवेश कर सकते हो।'

आराधितो यदि हरिस्तपसा ततः किं
नाराधितो यदि हरिस्तपसा ततः किम्।

अन्तर्बहिर्यदि हरिस्तपसा ततः किं
नान्तर्बहिर्यदि हरिस्तपसा ततः किम् ॥
(श्रीनारदपाञ्चरात्र)

'भगवान्‌की आराधना होती है तो तपसे क्या होगा ? और यदि भगवान्‌की आराधना नहीं होती है तो तपसे क्या होगा ? यदि अन्दर-बाहर हरि विराज रहे हैं तो तपका क्या काम ? और श्रीहरि यदि अन्दर भी नहीं, बाहर भी नहीं तो तपसे क्या होगा ?'

वैधी भक्ति (नवधा भक्ति)

विधिसाध्यमाना वैधी सोपानरूपा ।
(अं० दै० मी० सूत्र ११)

'विधिसे साधन होनेवाली भक्तिको 'वैधी' कहते हैं, वह सोपानरूपमें है ।'

नवधा भक्तिके अङ्ग

(१) श्रवण

यथाग्निः सुसमृद्धार्चिः करोत्येधांसि भस्मसात् ।
तथा तद्विषया भक्तिः करोत्येनांसि कृत्स्नशः ॥
प्रविष्टः कर्णरन्ध्रेण स्वानां भावसरोरुहम् ।
धुनोति शमलं कृष्णः सलिलस्य यथा शरत् ॥
(स्मृति)

'जैसे प्रज्वलित अग्नि ढेर-के-ढेर काष्ठको भस्म कर देती है उसी प्रकार भगवान्‌की भक्ति साधकके पापसमूहको समूल निर्मूल कर देती है । भगवान्‌का मधुर-मधुर नाम कर्ण-कुहरमें प्रवेश करते ही हृदयका समस्त पाप दूर कर देता है जैसे शरद् ऋतु जलका गँदलापन दूर कर देता है ।'

(२) कीर्तन

नाहं वसामि वैकुण्ठे योगिनां हृदयेऽपि वा ।
मद्भक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ॥

'वैकुण्ठमें चाहे मैं न रहूँ, अथवा योगियोंके हृदयमें भी मेरा पता न लगे, पर जहाँ मेरे भक्त मेरे गुणोंका गान करते हैं वहाँ तो मैं रहता ही हूँ ।'

(३) स्मरण

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥
(गीता ८ । १४)

'जो अनन्यचित्त होकर नित्य मेरा सतत स्मरण करता है, हे अर्जुन ! मैं उस नित्ययुक्त योगीके लिये सुलभ हूँ ।'

(४) पादसेवन, (५) अर्चन, (६) वन्दन

यत्पादसेवाभिरुचिस्तपस्विना-
मशेषजन्मोपचितं मलं धियः ।
सद्यः क्षिणोत्यन्वहमेधती सती
यथा पदाङ्गुष्ठविनिःसृता सरित् ॥

'जिस चरणसे निकलकर पुण्यसलिला श्रीगङ्गाजी समस्त संसारको पवित्र करती हैं, उस चरणकमलकी सेवा करनेसे अनन्त जन्मोंकी सञ्चित चित्तकी मलिनता तुरन्त नष्ट हो जाती है ।'

(७) दास्य, (८) सख्य, (९) आत्मनिवेदन

इन तीन अङ्गोंकी परिसमाप्ति 'रागात्मिका' भक्तिमें होती है । इनका स्वरूप इस प्रकार है—

स वै मनः कृष्णपदारविन्दयो-
र्वचांसि वैकुण्ठगुणानुवर्णने ।
करौ हरेर्मन्दिरमार्जनादिषु
श्रुतिं चकाराच्युतसत्कथोदये ॥
मुकुन्दलिङ्गालयदर्शने दृशौ
तद्भृत्यगात्रस्पर्शेऽङ्गसङ्गमम् ।
घ्राणं च तत्पादसरोजसौरभे
श्रीमत्तुलस्या रसनां तदर्पिते ॥
पादौ हरेः क्षेत्रपदानुसर्पणे
शिरो हृषीकेशपदाभिवन्दने ।
कामं च दास्ये न तु कामकाम्यया
यथोत्तमश्लोकजनाश्रया रतिः ॥
(श्रीमद्भा० ९ । ४ । १८—२०)

'आत्मनिवेदनभक्तिकी अवस्थामें मन भगवान्‌के चरणकमलोंमें, वचन उनके गुणगानमें, हाथ मन्दिरादि मार्जन करनेमें, कर्ण उनकी सत्कथा श्रवण करनेमें, नेत्र उनकी मूर्ति देखनेमें, अङ्ग उनके भक्तोंके शरीर स्पर्श करनेमें, घ्राण उनके चरणसरोजके सुगन्धमें, जिह्वा उनके प्रसादके रस लेनेमें, चरण उनके तीर्थोंकी यात्रामें, मस्तक उनके चरणोंमें प्रणाम करनेमें और सकल कामना उनके दासत्वमें समर्पित होती है ।'

रागात्मिका भक्तिकी अवस्था

रसानुभाविकानन्दशान्तिदा रागात्मिका ।
(अं० दै० मी० सूत्र १२)

'रस अनुभव करानेवाली, आनन्द और शान्ति देनेवाली भक्तिको 'रागात्मिका' कहते हैं ।'

रसानुभव और आनन्दकी दशा

वाग् गद्गदा द्रवते यस्य चित्तं
रुदत्यभीक्ष्णं हसति क्वचिच्च।
विलज्ज उद्गायति नृत्यते च
मद्भक्तियुक्तो भुवनं पुनाति ॥
(श्रीमद्भा० ११।१४।२४)

एवंव्रतः स्वप्रियनामकीर्त्या
जातानुरागो द्रुतचित्त उच्चैः।
हसत्यथो रोदिति रौति गाय-
त्युन्मादवन्नृत्यति लोकबाह्यः ॥
(श्रीमद्भा० ११।२।४०)

क्वचिद्रुदन्त्यच्युतचिन्तया क्वचिद्
हसन्ति नन्दन्ति वदन्त्यलौकिकाः।
नृत्यन्ति गायन्त्यनुशीलयन्त्यजं
भवन्ति तूष्णीं परमेत्य निर्वृताः ॥
(श्रीमद्भा० ११।३।३२)

'रागात्मिका भक्तिके लाभ करनेपर भक्तको लोकलज्जा, लोकभय आदि किसी बातका विचार नहीं रहता। वह कभी निर्लज्ज होकर उच्च हास करता है, कभी उन्मादग्रसित (पागल) का-सा नृत्य करता है, कभी उच्च स्वरसे गाता हुआ सर्वत्र भ्रमण करता है, कभी रोता है, कभी भगवान्के आनन्दामृतको पान करके निस्तब्ध होता है, कभी आत्मामें एकान्त रति प्राप्तकर जगत्को भूल जाया करता है।' रागात्मिका भक्तिकी यह अपूर्व महिमा है।

रागात्मिका भक्तिकी परा शान्तिकी दशा

भक्तिं हरौ भगवति प्रवहन्नजस्र-
मानन्दबाष्पकलया मुहुरर्द्यमानः।
विक्लिद्यमानहृदयः पुलकाचिताङ्गो
नात्मानमस्मरदसाविति मुक्तलिङ्गः ॥

इत्यच्युताङ्घ्रिं भजतोऽनुवृत्त्या
भक्तिर्विरक्तिर्भगवत्प्रबोधः ।
भवन्ति वै भागवतस्य राजन्
ततः परां शान्तिमुपैति साक्षात् ॥
(श्रीमद्भा० स्कन्ध ११)

'रागात्मिका भक्तिके उदय होनेसे साधकका चित्त पुलकित हो जाता है, आँखोंसे आनन्दाश्रुधारा प्रवाहित होती है और सकल साधनोंके फलस्वरूप परम पवित्र शान्ति उस भक्तशिरोमणि बड़भागी भक्तको प्राप्त हो जाती है।'

परा भक्तिकी अवस्था

स्वरूपज्ञानापरपर्याया सा।
(भ० दै० मी० सूत्र २९)

परा भक्ति, स्वरूपज्ञान दोनों एक ही हैं। परा भक्ति, स्वरूपज्ञान, निर्विकल्प समाधि, परवैराग्य सबकी एक ही स्थिति है—कोई भेद नहीं है। इसी स्थितिमें भक्त निखिल ब्रह्माण्ड—समस्त चराचर जगत्को भगवान्मय देखता है।

'तत्त्वमसि,' 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' इत्यादि महावाक्यों-की चरितार्थता इसी दशामें होती है।

सर्वभूतेषु यः पश्येद्भगवद्भावमात्मनः।
भूतानि भगवत्यात्मन्येष भागवतोत्तमः ॥
(श्रीमद्भागवत)

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥
(गीता ६।२९)

'परा भक्तिकी दशा प्राप्त होनेसे भक्त भागवतोत्तम कहलाते हैं। जो सकल जगत्में भगवान्को और भगवान्में ही सकल चराचर जगत्को देखते हैं वे ही सर्वोत्तम भागवत हैं।'

चार प्रकारके भक्तोंमें केवल 'ज्ञानी भक्त' ही परा भक्तिका अधिकारी हो सकता है।

मन्त्रयोगका दूसरा अंग

शुद्धि

शुद्धि दो प्रकारकी है—बाहरकी शुद्धि और अन्तरकी शुद्धि।

बहिःशुद्धिमें—(१) शरीरकी शुद्धि
(२) स्थानकी शुद्धि
(३) दिशाकी शुद्धि

अन्तःशुद्धिमें—(१) मनकी शुद्धि। यह मन्त्रयोगमें परमावश्यक है।

(१) शरीरकी शुद्धि—स्नानसे होती है। स्नान सात प्रकारका है—

(१) मान्त्रस्नान—'गङ्गे च यमुने च'-इत्यादि मन्त्र-से जल लेकर स्नान करनेसे होता है।

(२) भौमस्नान—गमछेसे अङ्ग पोछनेसे ।

(३) आग्नेय—भस्म लगानेसे ।

(४) वायव्य—गोरज स्पर्श करनेसे ।

(५) दिव्य—सूर्यदर्शनके होते हुए वर्षामें स्नान करनेसे ।

(६) वारुण्य—जलमें गोता लगाकर स्नान करनेसे तालाब-नदी इत्यादिमें ।

(७) मानस—श्रीभगवान्‌के रूपका मनमें ध्यान करनेसे ।

(२) स्थानकी शुद्धि—गोमयसे अथवा बरगद, पीपल, अशोक, बिल्व, आँवलेके वृक्ष (पञ्चवटी) के नीचे बैठकर साधना-पूजा करनेसे होती है ।

(३) दिशाकी शुद्धि—दिनमें पूर्वमुख या उत्तरमुख बैठकर और रात्रिमें उत्तरमुख बैठकर पूजा करनेसे होती है ।

(४) अन्तःशुद्धि—मनकी शुद्धि दैवी सम्पत्तिके अभ्याससे होती है । अर्थात् इन्द्रियसंयम, भयशून्यता, चित्तप्रसन्नता, दान, यज्ञ, वेदपाठ, वेदसम्मत शास्त्रपाठ, तप, सरलता, अहिंसा, सत्य, अक्रोध, लोभका त्याग, अहङ्कार, कुकर्मका त्याग, चञ्चलताका त्याग, चित्तकी शान्ति, अविरोध, धैर्य, शौच, क्षमा इत्यादि भावोंके अभ्याससे होती है ।

शुद्धिका फल—बाहरकी शुद्धिसे आरोग्य, आत्मप्रसाद और इष्टदेवकी कृपा प्राप्त होती है । मनकी शुद्धिसे इष्टदेवका दर्शन होता है और समाधि प्राप्त होती है ।

मन्त्रयोगका तीसरा अङ्ग

आसन

मन्त्रयोगके साधनमें स्वस्तिकासन और पद्मासन, इन्हीं दो आसनोंका उल्लेख है । आसनकी आज्ञा श्रीगीताजीके छठे अध्यायमें इस प्रकार है—

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥

(११-१४)

'पवित्र स्थानपर स्थिर आसन लगावे, न बहुत ऊँचा न बहुत नीचा । पहले कुशका आसन, उसपर मृगचर्म, उसपर वस्त्र । चित्त और इन्द्रियोंको वशमें करके, एकाग्र मनसे आसनपर बैठकर, शरीर, पीठ, मस्तक, गर्दनको समदेशमें अचल रखकर, इधर-उधर न देखे, नासिकाके अग्रभागमें दृष्टि जमाकर शान्तचित्त, जितेन्द्रिय, निर्भय, ब्रह्मचर्यका पालन करता हुआ मेरा ध्यान करे ।'

श्रीमद्भागवतके एकादश स्कन्ध, अध्याय १४ में भी इसी आसनका वर्णन है ।

शुद्ध आसनका फल—श्रीभगवान्‌का सान्निध्य प्राप्त होना ।

मन्त्रयोगका चौथा अङ्ग

पञ्चाङ्गसेवन

अपने-अपने इष्टदेव और सम्प्रदायके अनुसार गीता, सहस्रनाम, स्तव, कवच, हृदयका पाठ प्रतिदिन करनेसे योगी पापरहित होकर योगसिद्धिको प्राप्त होता है ।

मन्त्रयोगका पाँचवाँ अङ्ग

आचार

सात्त्विक साधकके लिये दिव्याचार, राजसिक साधकके लिये दक्षिणाचार और तामसिकके लिये वामाचार होता है । वामाचार केवल शक्ति-उपासनामें ही देखा जाता है । पर वामाचारमें उन्नतिके बदले गिर जानेका सर्वदा भय है । इसके साधनको तलवारकी धारपर चलना कहा गया है । इसी वामाचारके बढ़नेसे बङ्गालमें अत्यन्त हानि हुई और बड़ा दुराचार फैला, जिसे देखकर, कहते हैं कि, स्वयं श्रीकृष्ण भगवान्‌को दुराचारका नाश करके शुद्ध प्रेमके प्रचारार्थ श्रीगौराङ्ग महाप्रभुके रूपमें अवतरित होना पड़ा ।

मन्त्रयोगका छठा अङ्ग

धारणा (Concentration)

धारणा दो प्रकारकी है—(१) बहिर्धारणा, (२) आन्तर धारणा ।

बाहरके पदार्थोंमें मूर्ति, विग्रह, चित्र आदिमें धारणा करनेको बहिर्धारणा कहते हैं ।

अन्तर्जगत्‌के विषयोंमें धारणा आन्तर धारणा कही जाती है ।

फल—धारणाकी सहायतासे दिव्यदेशमें इष्टदेवका आविर्भाव होता है । इष्टदेव विग्रह, चित्र इत्यादिसे प्रकट होकर साधकसे वार्तालाप करते हैं और मनोवाञ्छित वर देते हैं ।

'भक्तमाल' इत्यादि ग्रन्थोंमें और पूज्यपाद श्रीरामकृष्ण परमहंस प्रभृति महात्माओंके जीवनमें ऐसी अनेक घटनाओंका वर्णन है।

मन्त्रयोगका सातवाँ अङ्ग

दिव्यदेशसेवन

दिव्यदेश सोलह हैं। धारणाकी सिद्धि होनेपर भक्ति, आचार, प्राणसंयम, जपसिद्धि, देवतासान्निध्य, आचार, दिव्यदेशादिमें दैवी शक्तिका आविर्भाव और इष्टदेव-दर्शन दिव्यदेशमें होता है।

मन्त्रयोगका आठवाँ अङ्ग

प्राणक्रिया

प्राणायाम—चित्तवृत्तिसंयम, आरोग्य, मनकी एकाग्रता और ध्यानकी सहायताके लिये प्राणायामका विधान है। प्राणायामके साथ करन्यास, अङ्गन्यास, मातृकान्यास, ऋष्यादिन्यासका भी विधान मिलता है।

श्रीमद्भागवतके एकादश स्कन्धमें ध्यानयोगके वर्णनमें भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रने श्रीमुखसे १० प्राणायाम प्रातः, १० प्राणायाम मध्याह्न और १० प्राणायाम सन्ध्याकालमें करनेकी आज्ञा दी है। इससे नाडीकी शुद्धता और शरीरकी नीरोगता सिद्ध होती है।

सहितप्राणायामकी विधि मन्त्रयोगमें सहायक है। सहितप्राणायाम पूरक, कुम्भक, रेचकको मन्त्रके साथ साधना करनेसे होता है।

मन्त्रयोगका नवाँ अङ्ग

मुद्रा

अपने-अपने इष्टदेव और सम्प्रदायके लिये पृथक्-पृथक् मुद्राओंका वर्णन है। मुद्रा-प्रदर्शन करनेसे इष्टदेव प्रसन्न होते हैं।

इष्टदेव **मुद्रा**

श्रीराम—धनुष, बाण आदि।

श्रीकृष्ण—वेणु, कदम्बफल आदि।

श्रीविष्णु—शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म, श्रीवत्स, कौस्तुभ, वनमाला, ज्ञान, बिल्व, गरुड, नारसिंही, वाराही, हायग्रीवी, धनुष, बाण, परशु, जगन्मोहनिका, कामनामिका।

श्रीमहादेव—त्रिशूल, माला, वर, अभय, मृग, खट्वाङ्ग, कपाल, डमरू इत्यादि।

श्रीगणेश—दन्त, पाश, अङ्कुश, विघ्न, परशु, लड्डुक आदि।

श्रीसूर्य—पद्ममुद्रा।

श्रीदुर्गादेवी—पाश, अङ्कुश, वर, अभय, खड्ग, चर्म, धनुष, शर, मूसल आदि।

इसी प्रकार श्रीलक्ष्मी, अग्निदेव, श्यामादेवी, तारादेवी, त्रिपुरसुन्दरी इत्यादि देव-देवियोंकी पृथक्-पृथक् मुद्राओंका वर्णन है।

मन्त्रयोगका दसवाँ अङ्ग

तर्पण

अपने-अपने इष्टदेवका तर्पण करके अन्य देव-देवियों, ऋषि और पितृगणोंका तर्पण करना चाहिये। तर्पणसे इष्टदेव और अन्य देव-देवियोंकी तृप्ति होती है। पृथक्-पृथक् काम्य-कर्मोंमें तर्पणकी सामग्री भी पृथक्-पृथक् है।

मन्त्रयोगका ग्यारहवाँ अङ्ग

हवन

हवनसे निखिल सिद्धियाँ लाभ होती हैं। नित्य होमसे इष्टदेव प्रसन्न होते हैं और सब देव-देवियोंकी तृप्ति होती है।

पहले १६ आहुति मूलमन्त्रसे अपने इष्टदेवके लिये देकर तत्पश्चात् अन्य देव-देवियोंको अपने इष्टदेवके अङ्गीभूत जानकर उनके लिये हवन करना चाहिये।

मन्त्रयोगका बारहवाँ अङ्ग

बलि

बलिसे इष्टदेवकी प्रसन्नता और विघ्नोंकी शान्ति होती है। आत्मबलिद्वारा अहङ्कारका नाश होकर साधक कृतकृत्य हो जाता है। यह सर्वश्रेष्ठ है। काम-क्रोधादि रिपुओंकी बलि द्वितीयस्थानीय है। उत्तम फलोंकी बलि भी इष्टदेवको देनी चाहिये। अपने-अपने सम्प्रदायके अनुकूल इष्टदेवको हिंसारहित बलि समर्पण करके अन्य देवों और पितरोंको बलि दे; तत्पश्चात् भूतों, कुत्तों, श्वपचों, पक्षियोंको भी बलि दे अर्थात् उन्हें खानेको दे।

मन्त्रयोगका तेरहवाँ अङ्ग

याग

याग दो प्रकारका है—

(१) अन्तर्याग (*मानसिक पूजा*)

(२) बहिर्याग

बहिर्यागसे अन्तर्याग श्रेष्ठ है।

इष्टदेवकी पूजा करनेके लिये पञ्चोपचार, दशोपचार, षोडशोपचार और एकविंशति उपचारका वर्णन

है, जो मानसिक पूजा और बहिर्पूजा दोनोंमें होता है ।

पञ्चोपचार-गन्ध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य ।

दशोपचार-पाद्य, अर्घ्य, स्नान, मधुपर्क, आचमन, गन्ध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य ।

षोडशोपचार-आवाहन, पाद्य, अर्घ्य, स्नान, वस्त्र, उपवीत, भूषण, गन्ध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य, आचमन, ताम्बूल, आरति, प्रणाम ।

एकविंशति उपचार-आवाहन, स्वागत, आसन, स्थापन, पाद्य, अर्घ्य, स्नान, वस्त्र, उपवीत, भूषण, गन्ध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य, आचमन, ताम्बूल, माल्य, आरति, नमस्कार, विसर्जन ।

श्रीरामोपासकके लिये श्रीअगस्त्यसंहिता अध्याय ३३ में, मानसिक पूजाके लिये इकतीस उपचारोंका वर्णन है । वह अवश्य दर्शनीय है ।

एकत्रिंशत् उपचार-ध्यान, आवाहन, रत्नसिंहासनप्रदान, सन्निधान, सम्मुखीकरण, प्रार्थना, अर्घ्य, मधुपर्क, प्रसन्नकरण, आचमन, पञ्चामृत, स्नान, वस्त्र, यज्ञोपवीत, भूषण, गन्ध, चन्दन, तुलसी, पुष्प, अङ्गपूजा, धूप, दीप, नैवेद्य, आचमन, फलदान, ताम्बूल, राजोपचार, नीराजन, स्तुति, हृदयमें आसन, प्रार्थना ।

यागका फल-यागकी साधनासे साधकको अखण्ड फलकी प्राप्ति होती है और अन्तमें वह साधक कैवल्य लाभ करता है ।

उपयाग

ब्रह्मयाग और जीवयागको उपयाग कहते हैं ।

वेद, स्मृति, पुराणोंका पाठ ब्रह्मयाग, और ब्राह्मण, अतिथि और समस्त जीवधारियोंके कल्याणके लिये भोजन, वसन, जल आदि देना जीवयाग है । यह भी साधकको अवश्य करना चाहिये ।

उपयागका फल-ब्रह्मयाग और जीवयागसे साधक इस लोकमें और परलोकमें अनन्त कल्याण प्राप्त करते हैं ।

मन्त्रयोगका चौदहवाँ अङ्ग

जप

जप तीन प्रकारका है—

(१) वाचिक-जो दूसरेको सुनायी दे ।

(२) उपांशु-जो केवल साधकको सुनायी दे ।

(३) मानस-जो साधकको भी सुनायी न दे ।

वाचिकसे उपांशु (जिह्वाजप) शतगुण और उपांशुसे मानसजप शतगुण श्रेष्ठ है । अति शीघ्रता या अधिक विलम्बसे जप नहीं करना चाहिये । शीघ्रतासे जप करनेसे धनक्षय, विलम्बसे जप करनेसे रोग होता है । अतएव मध्यम वृत्तिसे जप करे ।

मन्त्रजपसे हृदयकी ग्रन्थि खुल जाती है और समस्त अवयव प्रवृद्ध होते हैं—

जपात्सिद्धिर्जपात् सिद्धिर्जपात् सिद्धिर्न संशयः ।

जपके लिये अपने-अपने सम्प्रदाय और इष्टदेवके अनुकूल मालाका पृथक्-पृथक् वर्णन है ।

तुलसीमाला-अक्षय फल देनेवाली, श्रीविष्णुभक्तिको देनेवाली है ।

रुद्राक्षमाला-शिवभाव और शिवलोक देनेवाली है । कितने तन्त्रशास्त्रोंका मत है कि रुद्राक्षमाला पञ्च सम्प्रदायके साधकके लिये हितकर है ।

तुलसी-माहात्म्य श्रीअगस्त्यसंहिता अध्याय ६ में, और रुद्राक्ष-माहात्म्य रुद्राक्षजाबालोपनिषत्में विशेषरूपसे वर्णित है ।

मन्त्रयोगका पन्द्रहवाँ अङ्ग

ध्यान

अपने-अपने इष्टदेवके रूपको मनसे देखनेको ध्यान कहते हैं । ध्यानसे ही बन्ध और ध्यानसे ही मोक्ष होता है । आत्मा केवल ध्यानसे ही वश हो सकता है, आत्माके वश करनेका दूसरा उपाय नहीं है ।

ध्यानसे समाधिकी प्राप्ति होती है ।

मन्त्रयोगका सोलहवाँ अङ्ग

समाधि

मन्त्रसिद्धिके साथ देवतामें मन लय होनेसे जब मन, मन्त्र और देवताका स्वतन्त्र बोध नहीं रहता, तीनों एक-दूसरेमें लय हो जाते हैं, तभी ध्याता, ध्यान, ध्येयरूपी त्रिपुटीका लय हो जाता है । इसी अवस्थामें आनन्दाश्रु, रोमाञ्च आदि लक्षणोंका विकास होकर, मन लयको प्राप्त करता है और समाधिका उदय होता है ।

समाधि-प्राप्त साधक कृतकृत्य हो जाता है ।

मन्त्र

मन्त्रयोगके आचार्य—देवर्षि नारद, महर्षि अङ्गिरा, कश्यप, वसिष्ठ,

मन्त्रयोगका लक्ष्य—श्री

मन्त्रयोग

मन्त्र

१ भक्ति

- गौणी
  - (साधनकालकी भक्ति)
    - वैधी (नवधा भक्ति)
      - (१) श्रवण
      - (२) कीर्तन
      - (३) स्मरण
      - (४) पादसेवन
      - (५) अर्चन
      - (६) वन्दन
      - — प्रथम अवस्थाकी भक्ति
      - (७) दास्य
      - (८) सख्य
      - (९) आत्म-निवेदन
      - — इन तीनोंकी परिसमाप्ति रागात्मिका-में होती है
    - रागात्मिका (स्नानसे) स्नान ७ प्रकारका है
      - (१) मान्त्र
      - (२) भौम
      - (३) आग्नेय
      - (४) वायव्य
      - (५) दिव्य
      - (६) वारुण्य
      - (७) मानस
- परा
  - (सिद्ध अवस्थाकी भक्ति)

२ शुद्धि

- शरीर
- मन — दैवी सम्पत्ति-के अभ्यास-से
- दिशा — पूर्व, उत्तर मुख बैठकर पूजा करनेसे
- स्थान — गोमयसे अथवा
  - (१) पीपल
  - (२) बरगद
  - (३) अशोक
  - (४) बिल्व
  - (५) आँवलाके नीचे बैठकर पूजा करनेसे

३ आसन

- स्वस्तिक
- पद्मासन

४ पञ्चाङ्गसेवन

- (१) गीता
- (२) सहस्रनाम
- (३) स्तव
- (४) कवच
- (५) हृदयका पाठ प्रतिदिन

७ गौणरस

उदाहरण

- (१) हास्य—गोपाल बालक
- (२) वीर—भीष्मपितामह
- (३) करुण—दशरथ
- (४) अद्भुत—बलि, अर्जुन, यशोदा, विराट्‌रूप देखनेसे
- (५) भयानक—कंस
- (६) बीभत्स—अघासुर
- (७) रौद्र—इन्द्र

मलिन रस

७ मुख्यरस

उदाहरण

- (१) दास्य—श्रीहनुमानजी
- (२) सख्य—अर्जुन, उद्धव
- (३) वात्सल्य—दशरथ-कौसल्या, नन्द-यशोदा
- (४) कान्ता—व्रजगोपी
- (५) आत्मनिवेदन—श्रीनारद
- (६) गुण-कीर्तन—श्रीव्यास
- (७) तन्मयासक्ति—श्रीहरि, श्रीहर

शुद्ध रस

योग

अगस्त्य, भरद्वाज, गर्ग, शाण्डिल्य, वाल्मीकि, भृगु, बृहस्पति, शुक्र इत्यादि ।

सगुणब्रह्मका साक्षात् दर्शन ।

के १६ अङ्ग

योग

५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
आचार	धारणा	दिव्यदेशसेवन	प्राणक्रिया	मुद्रा	तर्पण	हवन	बलि	याग	जप	ध्यान	समाधि

आचार: (१) दिव्य (२) दक्षिण (३) वाम

धारणा: (१) अन्त-धारणा (२) बहि-धारणा

दिव्यदेशसेवन: (१) अग्नि (२) जल (३) लिङ्ग (४) स्थण्डिल (५) कुड्य (६) पट (तसवीर) (७) मण्डल (८) विशिख (९) नित्ययन्त्र (१०) भावयन्त्र (११) पीठ (१२) विग्रह (१३) विभूति (१४) नाभि (१५) हृदय (१६) मूर्धा

प्राणक्रिया: (१) प्राणायाम (२) करन्यास (३) अङ्गन्यास (४) मातृकान्यास (५) ऋष्यादि-न्यास

मुद्रा: अपने अपने इष्टदेवकी पृथक्-पृथक् मुद्रा है

तर्पण: (१) अपने-अपने इष्टदेव-का तर्पण (२) अन्य देव-देवियोंका तर्पण (३) ऋष्यादि तर्पण (४) पितृतर्पण

याग: (१) अन्तर्याग (२) बहिर्याग उपयाग

जप: वाचिक उपांशु मानस

ध्यान: अपने-अपने इष्टदेवके रूपका ध्यान

समाधि: महाभाव

सप्त ज्ञानभूमिका

(लेखक—श्रीहरिलाल भोगीलाल त्रिवेदी वैद्य)

सृष्टि, स्थिति और संहारशक्तिके अधिष्ठाता, परम सेव्य, ज्ञेय, ध्येय, परमकारुणिक सद्गुरु परमात्मा श्रीमन्नरसिंहाचार्यजीको इस शुभ चिन्तनके प्रारम्भमें सप्रेम प्रणति समर्पण करता हूँ।

प्राचीन कालमें अनेकों महर्षियोंने अध्यात्मबलको प्राप्तकर, परम प्राप्तव्य वस्तुको लाभकर जिस सर्वोत्कृष्ट स्थितिके भोक्ता बननेका सौभाग्य प्राप्त किया था, उस स्थितिको पानेके लिये प्रयत्नशील होनेकी जिसके हृदयमें उत्कट इच्छा जाग्रत हुई है उसी मनुष्यमें मनुष्यत्व है। अन्यथा केवल मनुष्य-देहधारण करनेसे ही वास्तविक मनुष्यत्व नहीं आता। परन्तु परम दयामय देवेशने मनुष्यको जो-जो उत्तम साधन प्रदान किये हैं उन साधनोंकी सर्वोत्तम शुद्धि करते हुए मनुष्यत्वकी अपेक्षा अत्यन्त श्रेष्ठ गुणयुक्त देवत्व और उससे भी उच्चतम ईशत्वको प्राप्त करनेके लिये प्रयत्न करनेवाला वीर साधक ही मनुष्य नाम पानेके योग्य है।

इस जगत्का प्रत्येक अणु—सजीव या निर्जीव प्रतिक्षण उत्तरोत्तर शुद्ध होकर विकासमार्गमें गतिशील हो रहा है। इसीके अनुसार मानव प्राणीके भीतर भी अन्तिम सर्वोत्कृष्ट स्थिति—मुक्तिस्थिति—प्राप्त करनेकी अभिलाषा ज्ञान या अज्ञानभावसे रहती ही है। श्रुति भगवती कहती है—'ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः'। इससे यह सिद्ध है कि ज्ञान प्राप्त हुए बिना मोक्षाभिलाषीकी मुक्त होनेकी आशा निरर्थक है। वह ज्ञान क्या है, यह जानना चाहिये। इस जगत्में दीखनेवाली प्रत्येक लौकिक विद्या दुःखोंकी आत्यन्तिकी निवृत्ति और सुखकी परावधिकी प्राप्ति करवानेमें सर्वथा असमर्थ है। यह बात बुद्धिमानोंके लिये सुस्पष्ट है। तब वह ऐसी कौन-सी विद्या है जिसके द्वारा मनुष्य कर्तव्य, ज्ञातव्य और प्राप्तव्यकी परमोत्तम सिद्धिको साधकर कृतकृत्य हो सकता है? इस विश्वमें आविष्कृत तथा अन्वेषित समस्त विद्याओंमें केवल ब्रह्मविद्या ही सर्वोपरि है, और उसीकी सहायतासे मनुष्य मनुष्यत्वसे देवत्व और देवत्वसे आगे जाकर ईशत्वमें स्थिर हो सकता है।

यथार्थतः उन्नतिपथमें शीघ्र अग्रसर होनेकी इच्छा करनेवाले व्यक्तिको अपने स्थूल, सूक्ष्म, कारण और महाकारण—इस देहचतुष्टय, तथा मन, चित्त, बुद्धि और अहंकार इस अन्तःकरण-चतुष्टयको शुद्ध करना परमावश्यक है। शुद्धि होनेपर ही सत्य वस्तुका यथार्थ ज्ञान हो सकता है और सत्य ज्ञान होनेपर ही कर्तव्यकी परावधि प्राप्त होती है। जबतक यह स्थिति प्राप्त नहीं होती तबतक बार-बार इस दृश्यप्रपञ्चमें प्रवेशकर नाना प्रकारके अनुभव करने पड़ते हैं अर्थात् तबतक जन्म-मरणके बन्धनसे मुक्ति नहीं मिलती। जो महापुरुष मुमुक्षुपदमें स्थित हैं और जिनके अन्दर तीव्र मोक्ष-अभिलाषका उद्भव हुआ है, उनके लिये परम पूज्य महर्षियोंके पवित्र चरण-चिह्नोंका अनुसरण करना और उनकी आज्ञाके अनुसार कर्तव्य कर्मोंको सम्पन्न करनेके लिये कटिबद्ध होना बहुत ही आवश्यक है।

मोक्षप्राप्तिके उपयोगी दो मार्ग हैं—योगविद्या और वेदान्तशास्त्र। श्रीयोगवासिष्ठ महारामायणमें स्पष्ट लिखा है—

> **द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं च राघव।**
> **योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम्॥**
> **असाध्यः कस्यचिद्योगो कस्यचिद् ज्ञाननिश्चयः।**
> **प्रकारौ द्वौ ततो देवो जगाद परमेश्वरः॥**

करोड़ों वर्षोंमें तय होनेयोग्य लम्बा रास्ता किस प्रकार सहज हो सकता है यह बतलाना योगका कार्य है। जिनको मुक्त होनेकी तीव्र इच्छा है उनको नजदीकका मार्ग बताना योगका उद्देश्य है। जिस मार्गसे चलनेपर बहुत ही थोड़े समयमें परमपद प्राप्त होता है अर्थात् सामान्य मनुष्यको जिस वस्तुकी प्राप्तिमें करोड़ों वर्ष लगाने पड़ते हैं उस वस्तुकी प्राप्ति एक ही जन्ममें सिद्ध महात्मा कर सकते हैं, वही मार्ग योगमार्ग है। आत्मतत्त्वकी अनन्त अपार शक्तियोंका अटूट धाराबद्ध प्रवाह बहा देनेका प्रधान मार्ग ही योगप्रणाली है। परम तत्त्वके चैतन्यसागरमेंसे अनन्त सामर्थ्य प्राप्त करनेकी कला ही योगविद्या है। इस कलाको हस्तगत करनेपर इस विश्वमें कुछ भी दुर्लभ नहीं रहता, और इसी कारणसे योगतत्त्वविद् महापुरुष कहते हैं कि योगविद्या ही सब विद्याओंकी परम अवधि है।

तत्त्वनिश्चय—तत्त्वका सत्य ज्ञान प्राप्त करनेके लिये मनुष्यको श्रीसद्गुरुका आश्रय लेना अनिवार्य है। क्योंकि

वेदान्तशास्त्रके सिद्धान्तको सत्यरूपमें केवल सद्गुरु ही समझा सकते हैं, उनकी सहायताके बिना केवल मिथ्या भ्रान्तिमें पड़कर मनुष्य अवनतिको प्राप्त हो सकता है। इसी कारण दीर्घदर्शी तत्त्वज्ञानसम्पन्न शास्त्रकारोंने भी आज्ञा दी है—

तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत्। (मुण्डकोपनिषद्)

इस सूत्रके समर्थनमें परमपूज्य आचार्यचूडामणि श्रीशङ्करभगवान् भी कहते हैं—

गुरुमेवाचार्यं शमदमादिसम्पन्नमभिगच्छेत्। शास्त्रज्ञोऽपि स्वातन्त्र्येण ब्रह्मज्ञानान्वेषणं न कुर्यात्।

'शमदमादिसम्पन्न गुरुके समीप जाना चाहिये। शास्त्रका ज्ञान होनेपर भी ब्रह्मज्ञानकी मनमानी खोज नहीं करनी चाहिये।' लौकिक विद्याकी सिद्धिके लिये ही जब गुरुकी आवश्यकता पड़ती है तब ब्रह्मविद्याकी सिद्धिके लिये तो सद्गुरुकी निरतिशय आवश्यकता है, यह सुस्पष्ट है। क्योंकि जिसको जिस वस्तुका अधिकार प्राप्त होता है, उसीके लिये वह प्राप्त हुआ पदार्थ हितकारक होता है। अनधिकारी वेदान्तशास्त्रके मार्मिक रहस्यपूर्ण हेतुको नहीं समझ सकता, इसीलिये ब्रह्मज्ञानकी प्राप्तिके लिये सद्गुरुकी आवश्यकता हमारे सारे शास्त्र मुक्तकण्ठसे स्वीकार करते हैं।

जब वेदान्तप्रदेशमें विचरण करनेका समय आता है तब ब्रह्मज्ञान, तत्त्वज्ञान आदि शब्दोंसे ज्ञानको समझाना सहज होता है। ज्ञान और उस ज्ञानसे विभूषित महापुरुषोंकी अन्तर्बाह्य स्थितिके स्वरूपको समझनेमें सरलता हो, इसीलिये ज्ञानकी सात भूमिकाओंका वर्णन किया गया है।

इस विश्वमें सातका अङ्क बड़े ही महत्त्वका है। Alchemy ने कहा है कि 'सातकी संख्या बड़ी ही चमत्कारिक है'। हिब्रू लोग इस संख्याके द्वारा शपथ खाते हैं। संगीतविद्यामें भी स्वरसप्तककी व्यवस्था है। ज्योतिःशास्त्र और आयुर्वेद आदिमें भी सप्ताङ्कका महत्त्व विराजमान है। पृथ्वीकी धातुएँ सात हैं; उपधातु भी सात हैं; मनुष्यदेहमें भी सात धातु हैं, और सात उपधातु हैं। चर्मके परत भी सात हैं, अग्निकी कलाएँ भी सात हैं, और उसमें रहनेवाले आशय भी सात हैं। सप्ताहके दिन भी सात हैं, जगत्की लौकिक शिक्षाकी पद्धतियाँ भी सात हैं और अज्ञानकी भूमिकाएँ भी सात हैं। इसी प्रकार ज्ञानकी भी सात भूमिकाएँ हैं। जैसे जगत्में चौथी नीतिसे ही महत्त्वका यथार्थ प्रारम्भ होता है उसी प्रकार इनमें चौथी भूमिकामें ही ज्ञानकी यथार्थ उत्पत्ति होती है। इस प्रकार 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' इस सूत्रके अनुसार वेदान्तविज्ञान सर्वत्र ओतप्रोत है। वे सात भूमिकाएँ ये हैं—

भूमयः सप्त तद्वस्त्युज्ञानस्योक्ता महर्षिभिः।
शुभेच्छा ननु तत्राद्या ज्ञानभूमिः प्रकीर्तिता।
विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा॥
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यादसंसक्तिश्च पञ्चमी।
पदार्थाभावनी षष्ठी सप्तमी चाथ तुर्यगा॥

(वेदान्तसिद्धान्तादर्श १९०—१९२)

महर्षियोंने ज्ञानकी सात भूमिकाएँ कही हैं—पहली शुभेच्छा, दूसरी विचारणा, तीसरी तनुमानसा, चौथी सत्त्वापत्ति, पाँचवीं असंसक्ति, छठी पदार्थाभावनी और सातवीं तुर्यगा।

१–शुभेच्छा–**नित्यानित्यवस्तुविवेकादिपुरःसरा फलपर्यवसायिनी मोक्षेच्छा शुभेच्छा।**

'नित्यानित्यवस्तुविवेक-वैराग्यादिके द्वारा सिद्ध हुई फलमें पर्यवसित होनेवाली मोक्षकी इच्छा अर्थात् विविदिषा, मुमुक्षुता, मोक्षके लिये आतुर इच्छा ही शुभेच्छा है।'

२–विचारणा–**गुरुमुपसृत्य वेदान्तवाक्यविचारात्मकश्रवणमननात्मिका वृत्तिः सुविचारणा।**

'श्रीसद्गुरुके समीप वेदान्तवाक्यके श्रवण-मनन करनेवाली जो अन्तःकरणकी वृत्ति है वह सुविचारणा कहलाती है।'

३–तनुमानसा–**निदिध्यासनाभ्यासेन मनस एकाग्रतया सूक्ष्मवस्तुग्रहणयोग्यता तनुमानसा।**

'निदिध्यासन (ध्यान और उपासनाके अभ्यास) से मानसिक एकाग्रता प्राप्त होती है, उसके द्वारा जो सूक्ष्म वस्तुके ग्रहण करनेकी सामर्थ्य (योग्यता) प्राप्त होती है उसे तनुमानसा कहते हैं।'

ये तीन भूमिकाएँ जाग्रत् भूमिकाएँ कहलाती हैं। क्योंकि इनमें जीव और ब्रह्मका भेद स्पष्ट ज्ञात होता है। इनमें स्थित व्यक्ति साधक माना जाता है, ज्ञानी नहीं। क्योंकि—

एतस्मिन्नवस्थात्रये ज्ञानोत्पादनयोग्यतामात्रं संपद्यते न च ज्ञानमुत्पद्यते।

इन तीनों अवस्थाओंमें तत्त्वज्ञानके प्राप्तिकी योग्यता प्राप्त होती है, ब्रह्मज्ञान नहीं प्राप्त होता; अर्थात् इन तीन भूमिकाओंमें विचरता हुआ पुरुष ब्रह्ममें अभेद भावको प्राप्त नहीं होता। परन्तु ज्ञानकी प्राप्तिके लिये इनकी पहले अत्यन्त आवश्यकता होनेके कारण इनकी गणना अज्ञानकी भूमिकामें न होकर ज्ञानकी भूमिकामें ही होती है।

ज्ञानभूमिकात्वं तु ज्ञानेतरकर्माद्यनधिकारित्वे सति ज्ञानस्यैवाधिकारित्वात्।

इन तीन भूमिकाओंमें स्थित पुरुष ज्ञानसे इतर कर्मादिका अधिकारी नहीं होता, प्रत्युत केवल ज्ञान—तत्त्वज्ञानका ही अधिकारी होता है।

४–सत्त्वापत्ति–**निर्विकल्पब्रह्मात्मैक्यसाक्षात्कारः सत्त्वापत्तिः।**

संशयविपर्ययरहित ब्रह्म और आत्माके तादात्म्य अर्थात् ब्रह्मस्वरूपैकात्मत्वका अपरोक्ष अनुभव ही सत्त्वापत्ति नामकी चतुर्थ भूमिका है। यह सिद्धावस्था है। इस भूमिकामें स्थित महापुरुषको 'ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या' का वास्तविक अनुभव हो जाता है। यद्यपि इस दशाको प्राप्त पुरुषको जगत्‌का भान होता है और शरीर तथा अन्तःकरणद्वारा सभी क्रियाएँ सावधानीके साथ होती हैं, तथापि मायावश जीव जिस जगत्‌को सत्यस्वरूप देखता है, उस जगत्‌के मिथ्यात्वका उसे यथार्थ अनुभव हो गया है। यह भूमिका स्वप्न कहलाती है।

५–असंसक्ति–**सविकल्पकसमाध्यभ्यासेन निरुद्धे मनसि निर्विकल्पकसमाध्यवस्थासंसक्तिः।**

सविकल्प समाधिके अभ्यासके द्वारा मानसिक वृत्तियोंके निरोधसे जो निर्विकल्पक समाधिकी अवस्था होती है, वही असंसक्ति कहलाती है। इसे सुषुप्तिभूमिका भी कहते हैं, क्योंकि इस भूमिकामें सुषुप्ति-अवस्थाके समान ब्रह्मसे अभेदभाव प्राप्त हो जाता है। यह जगत्प्रपञ्चको भूला रहता है, परन्तु समयपर स्वयं ही उठता है और किसीके पूछनेपर उपदेश करता है तथा देहनिर्वाहकी क्रिया भी करता है।

अस्यामवस्थायां योगी स्वयमेव व्युत्तिष्ठते।

६–पदार्थाभावनी–**असंसक्तिभूमिकाभ्यासपाटवाच्चिरं प्रपञ्चापरिस्फूर्त्यवस्था पदार्थाभावनी।**

असंसक्ति नामक पाँचवीं भूमिकाके परिपाकसे प्राप्त पटुताके कारण दीर्घकालतक प्रपञ्चके स्फुरणका अभाव पदार्थाभावनी भूमिका कहलाती है। पाँचवीं भूमिकामें विश्वप्रपञ्चका विस्मरण अल्पकालतक ही रहता है और छठी भूमिकामें यह स्थिति दीर्घकालपर्यन्त रह सकती है। इन दोनों भूमिकाओंमें केवल समयका ही भेद होता है। इस भूमिकाको गाढ़ सुषुप्तिके नामसे पुकारते हैं। इस भूमिकामें स्थित महापुरुष देहनिर्वाहादि क्रिया भी स्वतः व्युत्थित दशामें आकर नहीं करता, परन्तु—

अस्यामवस्थायां परप्रयत्नेन योगी व्युत्तिष्ठते।

अर्थात् अन्यके द्वारा व्युत्थान पाकर वह क्रिया करता है। दूसरा कोई मुँहमें ग्रास दे देता है तो दाँत और जीभसे खानेकी क्रिया हो जाती है। इत्यादि।

७–तुरीया–तुर्यगा–**ब्रह्मध्यानावस्थस्य पुनः पदार्थान्तरापरिस्फूर्तिस्तुरीया।**

ब्रह्मचिन्तनमें निमग्न इस महापुरुषको पुनः किसी भी समय किसी भी अन्य पदार्थकी परिस्फूर्तिका न होना, यही ज्ञानकी सप्तम भूमिका तुरीया कहलाती है। इस स्थितिको प्राप्त महात्मा स्वेच्छापूर्वक या परेच्छापूर्वक व्युत्थानको प्राप्त ही नहीं होता, केवल एक ही स्थिति—ब्रह्मीभूत स्थितिमें ही सदा रमण करता है।

अस्यामवस्थायां योगी न स्वतो नापि परकीयप्रयत्नेन व्युत्तिष्ठते केवलं ब्रह्मीभूत एव भवति।

इस प्रकार ज्ञानकी सात भूमिकाओंमें प्रथम तीन भूमिकाएँ ज्ञानकी प्राप्तिके लिये योग्यता प्राप्त करनेके निमित्त बनायी गयी हैं। चौथीसे सातवीं भूमिकातक ज्ञानकी दशा है और यह उत्तरोत्तर उन्नत दशाकी भूमिका है। चतुर्थ भूमिकामें ही तत्त्वज्ञानका यथार्थ प्रादुर्भाव हो जाता है और वही तत्त्वज्ञान अन्तिम चारों भूमिकाओंमें स्थित रहता है। व्युत्थान दशाके तारतम्यसे इनमें भेद माना गया है।

शास्त्र कहता है—'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति।' अतः ब्रह्मके जाननेवालोंको ज्ञानी, तत्त्वज्ञानी, आत्मज्ञानीकी संज्ञासे शास्त्रोंने स्थान-स्थानपर उल्लेख किया है—

एताः सत्त्वापत्त्याद्याश्चतस्रो भूमिका एव ब्रह्मविद्-ब्रह्मविद्वरब्रह्मविद्वरीयोब्रह्मविद्वरिष्ठेत्येतैर्नामभिर्यथाक्रमेण पूर्वं व्याख्याताः।

'इस प्रकार सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावनी और तुरीया—इन चार भूमिकाओंमें स्थित महात्मा क्रमशः ब्रह्मविद्, ब्रह्मविद्वर, ब्रह्मविद्वरीयान् और ब्रह्मविद्वरिष्ठ कहलाता है।'

योगाभ्यासद्वारा तपोबलको बढ़ाकर उसके प्रभावके द्वारा विश्वको वशमें करनेवाले अनेकों महापुरुषोंका आविर्भाव हो; इस शुभ भावनाके साथ यह ज्ञानभूमिकाओंका परिचय समाप्त किया जाता है।

तुर्यगा

पदार्थाभाविनी

असंसक्ति

सत्त्वापत्ति

तनुमानसा

विचारणा

शुभेच्छा

सप्त ज्ञानभूमिका

भोगमें योग

(लेखक—काव्यतीर्थ पं० श्रीकृष्णदत्तजी शास्त्री, साहित्यायुर्वेदोभयाचार्य)

योग-विषय अनन्त तथा असीम है। सभी आचार्योंने इसकी पृथक्-पृथक् परिभाषाएँ की हैं। योग-जैसे गहन और दुरूह विषयमें पूर्वाचार्योंके अनेक मत होना स्वाभाविक है। जो विषय गूढ़ और जटिल होता है उसका अनेक प्रकारसे समीक्षण किया जाना भी एक प्रकारसे उसके महत्त्वका सूचक है। 'योग' शब्द प्रसङ्गाधीन अनेक अर्थोंमें पाया जाता है। अतः उसका सांकेतिक अर्थ करना उचित नहीं। कोई योगका अर्थ समाधि करता है तो किसीके मतमें अष्टाङ्गयोगद्वारा चित्तवृत्तिका निरोध करना ही योग है। कुछ लोग योगका अर्थ सहकार करते हैं तो किसीके मतमें 'योग' नाम दो भावोंके संयोग या मिलापका है। गवेषणापूर्वक निरीक्षण करनेसे पता चलता है कि योगका अर्थ 'त्याग' करना ही उचित है। वह चाहे किसी अभिप्रेत—अभीष्टके मिलापके लिये हो या स्वतन्त्र हो किन्तु योगका अर्थ 'त्याग' करना युक्ति एवं हेतुपूर्ण है। लोकमें भी योगका अर्थ त्याग ही देखा जाता है। जैसे अमुक मनुष्य योगी हो गया, अमुकने तो मानो संसारसे योग ही ले लिया हो; ऐसा लोग कहते हैं। संन्यासयोग, सांख्ययोग, निष्काम कर्मयोग आदि शब्दोंपरसे स्थिर होता है कि योग शब्द त्यागमात्रमें पर्यवसित है। क्योंकि एकके त्याग बिना दूसरेका मिलन नहीं होगा। वस्तुतः 'योग है क्या पदार्थ? उसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है और उसके लिये क्या करना होगा?' यह एक जटिल और गम्भीर प्रश्न है। इस विषयमें विद्वानोंके अनन्त मतभेद पाये जाते हैं—जैसे अष्टाङ्गयोग, हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, प्रेमयोग, ध्यानयोग, संन्यासयोग, सांख्ययोग, समाधियोग, क्रियायोग इत्यादि शतशः नाम लिये जा सकते हैं। परन्तु ध्येय सबका एक है। वह है '*ऐहिक पदार्थोंके प्रति अनासक्तिपूर्वक ब्रह्मसाक्षात्कार किंवा तत्प्राप्ति।*' इसपर किसीका वैमत्य नहीं। अतः सिद्ध होता है कि योगाभिप्रेत परीक्षाका परीक्ष्य विषय अनासक्ति और फल ब्रह्मप्राप्ति है। अनासक्तिको वासनात्याग भी कहते हैं। ऐहिक वासनाका सम्यक् लय करना योगका काम है। वासना किंवा आसक्ति-त्याग दो प्रकारसे किया जा सकता है। किसी प्रेय पदार्थका स्वरूपसे त्याग और कामना और वासना-त्याग। इस विश्वकी विचित्रता और व्यापकताको देखते हुए यथार्थ त्याग कामना और वासनाद्वारा ही हो सकता है। यदि हठयोगद्वारा जङ्गलमें जाकर या अन्य क्रियाओंद्वारा संसारका स्वरूपसे त्याग किया भी जाय तो पूर्ण त्याग नहीं बन सकता। किसी-न-किसी रूपमें संसारका अस्तित्व बना ही रहेगा। कदाचित् बाह्य जगत्का त्याग किया भी तो आन्तरिक जगत्का त्याग न होगा। पाञ्चभौतिक शरीरद्वारा ही पञ्चभूतोंका त्याग नहीं हो सकता। शरीरके रहते हुए शरीरका स्वरूप-त्याग नहीं बन सकता, अतः वासनात्याग-को ही यथार्थ मानना चाहिये।

वासनात्यागके लिये जङ्गलमें जानेकी या अमुक क्रिया करनेकी जरूरत नहीं, उसके लिये तो ब्रह्मज्ञ गुरुद्वारा आत्म-परमात्मस्वरूपका यथार्थ ज्ञान प्राप्तकर अन्तःकरण-वृत्त्यवच्छिन्न वासनाका त्याग करना होगा। संघर्षमय जीवनकी चञ्चलताको नष्टकर समताके साम्राज्यमें विचरना होगा। 'समत्वं योग उच्यते' का पालन करना होगा; 'सर्वमनास्था खलु' की धारणा दृढ़ करनी होगी; ऐहिक ऐश्वर्योंको पाकर भी पद्मपलाशवत् निर्लिप्त रहना होगा; जीते हुए मुरदा बनना पड़ेगा; सच्चा जनक विदेह बनना होगा; तभी भोगमें योगका आनन्द प्राप्त होगा, गृहमें जङ्गलसे अधिक मङ्गलमय जीवन व्यतीत होगा। इसीका नाम योग है। हठयोगद्वारा किसी वृत्तिको समूल नष्ट करना या किसी वृत्तिविशेषकी उत्पत्तिके पूर्व ही उसका नष्ट कर देना वास्तविक योग नहीं। दमनका नाम यथार्थ त्याग नहीं; बल्कि वह त्यागका उपहासमात्र है। त्याग-शक्तिकी दुर्बलताका परिचय देना तो एक प्रकारसे योग-की अवज्ञा करनेके बराबर है।

किसी प्रकार प्रश्न-पत्रोंको प्राप्त कर लेना, किसीसे पूछ लेना अथवा आत्मघातका भय दिखाकर परीक्षा पास कर लेनेको 'उत्तीर्ण' होना नहीं कह सकते। इसी प्रकार जन्मसे ही दूर रहकर हठयोगद्वारा वृत्तियोंका दमनकर वासनालय या आसक्तित्याग प्राप्त करना योगीका काम नहीं। योगी तो वही है जो विश्ववैभवसरोवरमें खड़ा होकर भी अपनेको सूखा रख सके; उसकी तरङ्गोंका रंग न चढ़ने दे; विषयद्वन्द्वमें भी निर्द्वन्द्व रहे। निर्वात

दीपकी भाँति चित्तको निश्चल और मनको एकाग्र रक्खे। विषयरसको नीरस बना दे। किसीने कहा भी है—

ईंधन बिहूनी आग राखिबेको जतन कहा,
ईंधनमें आग राखे वाहीको जतन है।
इन्द्री गलित करै, कहौ कौन साधपनो,
इन्द्री बलित बाँधे सोई साधपन है॥
'अक्षर अनन्य' बिन बिषय पाए त्याग कहाँ,
पाय करै त्याग सोई वैराग मन है।
घर छोड़ बन जोग माँडनको निहोरो कहा,
घरहीमें जोग माँडे सोई गुरुजन है॥

वास्तवमें योगविषयक 'अक्षर अनन्य' कविके उपर्युक्त पद्यका मात्र अक्षरशः सत्य है। जब सम्भावना ही नहीं तब त्याग किसका? बलात् इन्द्रियोंका दमन करना तो योगकी विडम्बना है। तृणके अभावमें अग्निका रखना, 'अग्निकी यथार्थ रक्षा' नहीं। तृणसमूहके होते हुए अग्निको सुरक्षित रखनेका नाम ही रक्षा है। कमल जलमें वास करता है किन्तु जलमें लिप्त नहीं। जो गृहमें रहकर भी गृहमें लिप्त नहीं, उसमें आसक्ति नहीं, वही सच्चा योगी है। किसीने सत्य कहा है—

पंकज ज्यों जलमाँहि बसै, तो पै भिन्न रहै, जल परस न लावै।
हंस बसै सर माँहि सदा, पै छीर भखै नीरहि बिलगावै॥
व्यूह-समूह बसै जिमि ध्यानी, पै ध्यान धरै, नहिं चित्त डिगावै।
भोग न बाधि सकै तिमि योगै जो भोगमें योग समाधि लगावै॥

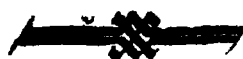
शुद्धान्तःकरण और सात्त्विक अन्नभोगीके चित्तमें कभी विक्षेप उत्पन्न नहीं होता तब बाधा कैसी? वह चाहे जिस आश्रममें बसे, किसीसे कम नहीं। चित्तवृत्तिके निरोधका नाम समाधि है, वह चाहे किसी प्रकार क्यों न प्राप्त हो। मानसिक वेगोंके शान्त होते ही 'नोद्विजति न च द्वेष्टि योगी विगतकल्मषः' हुआ नहीं कि वही सच्चा योगी हो गया।

यदि हमें भोगमें योग साधना है तो सबसे प्रथम आचार-विचारोंको शुद्ध और परिमित करना होगा। तभी अन्तःकरणवृत्त्यवच्छिन्न इस प्रपञ्चमय प्राणीको योगी बना सकेंगे। जहाँतक चित्तकी चञ्चलता और विक्षेपका नाश नहीं वहाँतक योग (त्याग) प्राप्त नहीं होता और त्याग बिना ब्रह्मसाक्षात्कार कैसा? अतः स्थिर धारणा प्राप्त करनी होगी। स्थिरता तो समतामें है। तराजूके किसी पलड़ेमें यदि बोझ कम-ज्यादा होगा तो स्थिरता नहीं प्राप्त हो सकती। बस, यही दशा योगीकी है। मनकी तरङ्गोंका रंग किसी तरफ चढ़ जाने दिया या उसकी परवा न की तो फिर स्थिरता कहाँ? चित्तवृत्तिमें विक्षेपका प्रवेश हुआ नहीं कि बस, किया-कराया सब धूल! अतः यदि भोगमें योग प्राप्त करना है तो चित्तमें विक्षेपका प्रवेश मत होने दो, मनके विकारोंको नष्ट करो, कल्पनाको मिटा दो, उदासीनताका सेवन सीखो, जङ्गलमें नहीं किन्तु घरमें ही सच्चे जनक विदेह बनो। कौन कहता है कि भोगमें योग नहीं हो सकता? निर्लेप होते ही सब ऋद्धि-सिद्धि आपकी दासी हो जायँगी। तृष्णा आपके आगे हाथ जोड़े खड़ी रहेगी। सन्तोष आपका मित्र होगा, फिर भय किसका? कल्पना-कालका अभाव हुआ कि आप अजर-अमर योगी हो गये—'जलमें न्हाइये, कोरे रहिये, अन्तरमें कीजे बास'। अब शेष क्या रहा? विशुद्धान्तःकरण मनुष्यको कुछ भी दुर्लभ नहीं—

विक्षेपकल्पनातीतः समचित्तो विचारधीः।
भोगे योगं न जानाति स योगी किं करिष्यति॥

कल्पना, काल एवं विक्षेपरूप शत्रुको जीतनेवाला, शान्तिके साम्राज्यमें स्थिरचित्त हो निश्चिन्त विचरनेवाला यदि भोगमें योग नहीं साध सकता तो वह योगी होकर ही क्या करेगा? अरे, बन्धन तो वासनामें है; जब वासनालय हो गया, तब जाग्रदवस्था होते कितनी देर लगती है। और वासनारहित योगी सदा ही जीवन्मुक्त है, उसे भोगबन्धन कैसे हो सकता है!

वासनालिङ्गसम्बद्धो जीवः संसृतिहेतुकः।
वासनालिङ्गनिर्लिप्तो योगी जाग्रदवस्थकः॥

शान्तिः शान्तिः शान्तिः

क्लेशोंका स्वरूप और निवृत्ति

(लेखक—सेठ श्रीकन्हैयालालजी पोद्दार)

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ।

(पातञ्जलयोगदर्शन, साधनपाद सू० ३)

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और **अभिनिवेश,** इन **पाँचोंकी क्लेश-संज्ञा है । इन पाँचोंमें** अस्मिता, राग, **द्वेष और अभिनिवेश इन चारोंका** मूल कारण भी अविद्या ही **है**—अस्मिता आदि चारों क्लेश अविद्याके कारण ही उत्पन्न **होते हैं और अविद्याके नष्ट होनेपर उनकी निवृत्ति है ।**

(१) **अविद्या**—अविद्याका अर्थ है विपर्यय ज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान । अर्थात् अनित्यमें नित्यकी, अशुचिमें शुचिकी, दुःखमें सुखकी और अनात्ममें आत्मत्वकी प्रतीति होना ।

(अ) अनित्यमें नित्यकी प्रतीति—अर्थात् अनित्य वस्तुको नित्य समझ लेना । स्वर्गादि लोक और उनके दिव्य भोगविलास, उनमें विहार करनेवाले देवता एवं अपने पुण्यकर्मोंके फलसे स्वर्गीय सुखोपभोग प्राप्त करनेवाले व्यक्ति, सभी अनित्य हैं । क्योंकि इन्द्रादि देवताओंकी भी अवधि निश्चित है और पुण्यकर्मसे स्वर्गादि उपलब्ध करनेवाले पुण्यात्माओंकी भी । उनका वह वैभव नित्य नहीं, पुण्य क्षीण होनेपर वे भी स्वर्गसे गिरा दिये जाते हैं । भगवान्ने उद्धवजीके प्रति कहा है—

तावत्प्रमोदते स्वर्गे यावत्पुण्यं समाप्यते ।
क्षीणपुण्यः पतत्यर्वागनिच्छन् कालचालितः ॥

(श्रीमद्भागवत ११ । १० । २६)

अतः स्वर्गलोकादिके अनित्य भोगोंको सर्वदा स्थिर समझकर उनके लिये अभिलाष करना प्रथम अविद्या है ।

(आ) अशुचिमें शुचिकी प्रतीति—अर्थात् अपवित्र वस्तुको पवित्र समझना । मनुष्यशरीरकी अत्यन्त अपवित्रता प्रत्यक्ष सिद्ध है—

स्थानाद् बीजादुपष्टम्भान्निःष्यन्दान्निधनादपि ।
कायमाधेयशौचत्वात्पण्डिता ह्यशुचिं विदुः ॥

(पातञ्जलदर्शन-भाष्य २ । ५)

अर्थात् मलमूत्रादि अत्यन्त दुर्गन्धित पदार्थोंसे लिप्त माताका उदर तो इस शरीरका उत्पत्तिस्थान है । माता और पिताका अत्यन्त मलिन रज और वीर्य इस शरीरका उपादान कारण है, तथा जिससे यह शरीर धारण किया जाता है—जो शरीरका उपष्टम्भ (आश्रय) है वह रस भी खाये-पीये हुए अन्नजलादिके परिपाकसे उत्पन्न होनेवाले रुधिर आदि अत्यन्त अपवित्र पदार्थोंसे बनता है । एवं इस शरीरसे मल-मूत्र, प्रस्वेद आदि अत्यन्त अपवित्र पदार्थ तो सर्वदा ही झरते रहते हैं । केवल इतना ही नहीं, जिस शरीरको चन्दनादि सुगन्धित द्रव्योंसे सुवासित और वस्त्रालङ्कारोंसे विभूषित किया जाता है वही शरीर प्राण-वियोग होनेपर अस्पृश्य हो जाता है और शूकर-कूकर आदि मांसभक्षी पशु-पक्षियोंका भक्ष्य बन जाता है । भगवान् श्रीरामचन्द्रजीने कहा है—

वासोविलेपनैर्यानि लालितानि पुनः पुनः ।
तान्यङ्गान्यङ्ग लुण्ठन्ति क्रव्यादाः सर्वदेहिनाम् ॥
मेरुशृङ्गतटोल्लासिगङ्गाजलरयोपमा ।
दृष्टा यस्मिन्स्तने मुक्ताहारस्योल्लासशालिता ॥
श्मशानेषु दिगन्तेषु स एव ललनास्तनः ।
श्वभिरास्वाद्यते काले लघुपिण्ड इवान्धसः ॥

(योगवासिष्ठ वैराग्य प्र० २१ । ४—६)

'सुन्दर वस्त्र और अनेक प्रकारके सुगन्धित द्रव्योंसे शोभित किये जानेवाले देहधारियोंके अङ्गोंको मांसाहारी जीव नोच-नोचकर खा जाते हैं । एवं मोतियोंकी मालासे विभूषित स्त्रीके जो स्तन निर्मल गङ्गाजलसे सुशोभित मेरुशृङ्गके तुल्य आह्लादक प्रतीत होते हैं उन्हीं स्तनोंको कालान्तरमें श्मशानभूमिमें या अन्यत्र श्वान इस प्रकार आस्वादन करते हैं जैसे चावलके छोटे-से पिण्डको ।'

इसके अतिरिक्त यदि मृत शरीरको तत्काल दग्ध न किया जाय तो सड़कर कीड़े पड़ जानेपर शूकर और श्वान आदि भी उससे घृणा करने लग जाते हैं । मनुष्य-शरीर ऐसा बीभत्स और घृणास्पद होनेपर भी किसी स्त्रीको देखकर यह समझना कि यह बड़ी ही सुन्दरी है, मानो इसकी रचना विधाताने अमृतके अवयवोंसे की है, या यह चन्द्र-मण्डलका भेदन करके पृथ्वीपर आ गयी है, निरी मूर्खता है । इस प्रकार स्त्रीमें कामान्ध होकर आसक्त होनेवाले व्यक्तियों-में और मलमूत्रमें विहार करनेवाले कीड़ोंमें क्या भेद हो

सकता है ? उर्वशीमें आसक्त होकर पश्चात्ताप करते हुए राजा ऐलने कहा है—

तस्मिन् कलेवरेऽमेध्ये तुच्छनिष्ठे विषज्जते ।
अहो सुभद्रं सुनसं सुस्मितं च मुखं स्त्रियः ॥
त्वङ्मांसरुधिरस्नायुमेदोमज्जास्थिसंहतौ ।
विण्मूत्रपूये रमतां कृमीणां कियदन्तरम् ॥

(श्रीमद्भागवत ११ । २६ । २०-२१)

"उस अपवित्र और तुच्छ शरीरमें 'अहो इस स्त्रीका कैसा मनोहर मुख है, इसकी नासिका कैसी सम और सुन्दर है, इसकी मुस्कान कैसी मनोहारिणी है'—ऐसी भावना करके मनुष्य आसक्त हो जाता है। यह कैसा मोह है ? त्वचा, मांस, रुधिर, स्नायु, मेद, मज्जा और अस्थियोंके समूहरूप इस देहमें आसक्त पुरुषोंमें और अति अपवित्र मल-मूत्रमें किलबिलानेवाले कीड़ोंमें क्या अन्तर है ?"

अतएव एवंभूत घृणास्पद स्त्रीके शरीरको पवित्र समझना केवल मिथ्या ज्ञान है। स्त्रीमें आसक्त होना साधारण क्लेश नहीं, किन्तु सर्वनाशका कारण भी है। श्रीदत्तात्रेयजीने राजा यदुसे कहा है—

योषिद्धिरण्याभरणाम्बरादि-
द्रव्येषु मायारचितेषु मूढः ।
प्रलोभितात्मा ह्युपभोगबुद्ध्या
पतङ्गवन्नश्यति नष्टदृष्टिः ॥

(श्रीमद्भागवत ११ । ८ । ८)

'स्त्रियोंके वस्त्रालङ्कारके सौन्दर्यपर प्रलुब्ध होकर कामान्ध मूढ पुरुष उस पतङ्गकी भाँति नष्ट हो जाता है जो दीपकके रूपपर मुग्ध होकर उसपर गिरकर नष्ट हो जाता है।'

इसी प्रकार यज्ञादिमें की हुई पापरूप हिंसाको पुण्यकर्म समझना और अनेक अनर्थ कर्मोंद्वारा अर्जन-पालन किये जानेवाले धनको पवित्र समझना भी मिथ्या ज्ञान है। इसीसे उद्धवजीके प्रति भगवान्ने आज्ञा की है—

स्तेयं हिंसानृतं दम्भः कामः क्रोधः स्मयो मदः ।
भेदो वैरमविश्वासः संस्पर्धा व्यसनानि च ॥
एते पञ्चदशानर्था ह्यर्थमूला मता नृणाम् ।
तस्मादनर्थमर्थाख्यं श्रेयोऽर्थी दूरतस्त्यजेत् ॥

(श्रीमद्भागवत ११ । २३ । १८-१९)

'चोरी, हिंसा, झूठ, दम्भ, काम, क्रोध, क्षोभ, मद, भेदबुद्धि, वैर, अविश्वास, स्पर्धा और स्त्री, द्यूत एवं मद्यका व्यसन, ये पन्द्रह मनुष्योंमें धनके कारणसे ही होते हैं; इसलिये श्रेयार्थी पुरुषको इस अर्थरूप अनर्थका दूरसे ही त्याग कर देना चाहिये।'

इस प्रकार अशुचिको शुचि समझना दूसरी अविद्या है।

(३) दुःखमें सुखकी प्रतीति—विषयसुख वास्तवमें महान् दुःखप्रद है। उसे सुख मानना भी मिथ्या ज्ञान है। क्योंकि—

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः । (पातञ्जलदर्शन, साधनपाद सू० १५)

अर्थात् विवेकशील जनोंकी दृष्टिमें सारे विषय-सुख परिणाम, ताप और संस्कारदुःखोंसे परिपूर्ण एवं गुणवृत्ति-विरोध होनेके कारण दुःखरूप हैं।

परिणामदुःख—मनुष्यको पुत्र, स्त्री, मित्र आदि चेतन और गृह, क्षेत्र आदि अचेतन पदार्थोंमें सुखका जो अनुभव होता है वह राग (प्रीति) के संयोगसे होता है—जिसमें राग होता है उसी पदार्थमें सुख भी माना जाता है। राग रजोगुणका कार्य होनेके कारण रागद्वारा सुखकी प्राप्तिके लिये धर्माधर्ममें प्रवृत्ति होती है। एवं सुखके अनुभवकालमें दुःखकारक पदार्थोंसे द्वेष होना भी स्वाभाविक है। और द्वेष होनेपर अनर्थ कार्यमें प्रवृत्ति होती है। तथा दुःखके दूर करनेमें असमर्थ होनेपर मोह होता है। मोह होनेपर कर्तव्याकर्तव्यका ज्ञान नहीं रह सकता। अतः मोह भी अनर्थरूप होनेके कारण पापजनक है। इसके अतिरिक्त विषय-सुखमें भूतहिंसाका होना भी अनिवार्य है। क्योंकि हिंसाके बिना विषय-सुखका होना असम्भव है। जब गृहस्थी जनोंसे अपने जीवनयापनके साधनोंमें भी—

पञ्च सूना गृहस्थस्य चुल्ली पेषण्युपस्करः ।
कण्डनी चोदकुम्भश्च बध्यते यास्तु वाहयन् ॥

(मनुस्मृति ३ । ६८)

—चुल्ली आदि पाँच प्रकारकी हिंसाओंका होना अपरिहार्य है, तब नाना प्रकारके विषयोपभोगोंमें हिंसाओंके होनेकी क्या गणना हो सकती है ?

यदि यह कहा जाय कि विषयोंके उपभोगद्वारा इन्द्रियोंकी तृप्ति होनेके कारण भोग-तृष्णाकी जो शान्ति होती है

क्या यह सुख नहीं है ? और उस तृष्णाकी शान्तिका न होना क्या दुःख नहीं है ? इसका उत्तर यह है कि विषय-भोगद्वारा भोग-तृष्णाकी शान्ति कहाँ ? प्रत्युत अग्निमें घृत छोड़नेपर जिस प्रकार अग्निकी अभिवृद्धि होती है उसी प्रकार विषयोंके उपभोगसे तो विषय-तृष्णाकी अधिकाधिक वृद्धि होती है—शान्ति नहीं। कहा है—

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥

(मनुस्मृति २ । ९४)

अतएव विषयोंके उपभोगसे भोग-तृष्णा कभी शान्त नहीं हो सकती, यह प्रत्यक्षानुभवसिद्ध है। विषय-भोगका परिणाम क्या होता है, इस विषयमें भगवान् श्रीरामचन्द्रजीने कहा है—

पुत्राश्च दाराश्च धनं च बुद्धया
प्रकल्प्यते तात रसायनाभम् ।
सर्वं तु तन्नोपकरोत्यथान्ते
यत्रातिरम्या विषमूर्च्छनैव ॥
विषादयुक्तो विषमामवस्था-
मुपागतः कायवयोऽवसाने ।
भावान् स्मरन् स्वानिह धर्मरिक्तान्
जन्तुर्जराबानिह दह्यतेऽन्तः ॥

(योगवासिष्ठ, वैराग्य प्र० २७ । १३-१४)

अर्थात् पुत्र, स्त्री और धन आदि जितने भी पदार्थ कल्पनामें अमृतके समान सुखकारक माने जाते हैं, वे अत्यन्त रमणीय प्रतीत होनेवाले सब पदार्थ कुछ भी उपकार न करके प्रत्युत अन्तकालमें विषके समान दुःख-प्रद हो जाते हैं। जब स्वयं सन्तप्त मनुष्य वृद्धावस्थासे ग्रसित होता है तब वह अपने पापकर्मोंका स्मरण करता हुआ दग्ध हो जाता है। विषयासक्ति ही सारे बन्धनोंका कारण है—

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं मनः ॥

(विष्णुपुराण ६ । ७ । २८)

अतएव विषयसुखमें यह परिणामदुःखता है।

तापदुःखता—विषयसुखोंके साधनोंकी पूर्णता न होनेसे चित्तमें जो परिताप होता है वह तापदुःखता है। विषय-सुखोंकी प्रतीतिके समय उसके विरोधी पदार्थोंमें द्वेष होनेके कारण कायिक, वाचिक और मानसिक चेष्टाओंद्वारा दूसरोंको दुःख देनेमें अवश्य प्रवृत्ति होती है। क्योंकि अपने सुखके बाधक समझ कर ही—

असौ मया हतः शत्रुर्हनिष्ये चापरानपि ।

'आज इस शत्रुको मारा, अब औरोंको मारूँगा।' —इस प्रकारकी चित्तवृत्ति उत्पन्न हुआ करती है। इस प्रकारकी चित्तवृत्ति भी भावी दुःखका कारण होनेसे विषयसुखमें तापदुःखता है। अतएव विषयचिन्तनमात्रको श्रीमद्भगवद्गीतामें सर्वनाशका कारण कहा है—

ध्यायतो विषयान् पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥
क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

(२ । ६२-६३)

संस्कारदुःखता—सुखके संस्कारकी स्मृतिसे जो धर्माधर्म कार्योंमें प्रवृत्ति होती है उसके द्वारा भविष्यमें दुःख होनेकी सम्भावना, विषय-सुखमें संस्कारदुःखता है। अर्थात् सुखका अनुभव होनेसे सुखका संस्कार चित्तमें स्थिर हो जाता है। उस संस्कारसे सुखका स्मरण होता है। स्मरणद्वारा सुखमें राग (अभिलाषा या वासना) उत्पन्न होता है। जिससे सुखकी प्राप्तिके लिये कायिक, वाचिक और मानसिक चेष्टाओंद्वारा शुभाशुभ कर्मोंमें प्रवृत्ति होना अवश्यम्भावी है। और उन कर्मोंके फलसे पुनः जन्म होता है। पुनर्जन्म होनेपर सुखादिके अनुभवद्वारा संस्कार, संस्कारसे स्मरण और स्मरणसे राग आदि उत्पन्न होनेसे सुखानुभवजनित संस्कारोंसे प्रत्येक जन्ममें कर्मोंका समूह बनता जाता है, यह विषयसुखमें संस्कारदुःखता है।

जिस प्रकार विषयसुखमें उपर्युक्त परिणाम, ताप और संस्कारदुःख हैं, उसी प्रकार गुण-वृत्तियोंके परस्पर विरुद्ध होनेके कारण भी विषयसुख दुःखरूप है। अर्थात् सत्त्व, रज और तम, ये तीनों गुण परस्परमें अन्योन्याश्रित होकर ही प्रत्येक कार्यका सम्पादन कर सकते हैं, न कि स्वतन्त्र। अतएव विषयसुखोपभोगरूप शान्तवृत्ति भी त्रिगुणात्मक होनेके कारण दुःख और विषादमिश्रित होती है। इसके द्वारा सिद्ध है कि विषयसुख स्वभावतः दुःख-रूप है। यदि सुखोपभोगात्मक शान्तिवृत्तिकी कुछ कालतक अचल स्थिति रहना सम्भव होता तो विषयसुख किसी अंशमें सुख कहा भी जा सकता था। किन्तु गुण चञ्चल होनेके कारण वे क्षण-क्षणमें विलक्षण परिणामको प्राप्त होते

रहते हैं अतएव सुख क्षणिक होनेके कारण अन्तमें दुःखरूप है। अतएव भगवान्‌ने आज्ञा की है—

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः॥
(श्रीमद्भगवद्गीता ५। २२)

'हे अर्जुन! इन्द्रिय तथा विषयोंके संयोगसे उत्पन्न भोग दुःखके हेतु और आदि-अन्तवाले हैं, अतएव बुद्धिमान् उनमें नहीं रमता।'

निष्कर्ष यह कि दुःखरूप विषयभोगमें सुख समझना तीसरी अविद्या है।

(ई) अनात्ममें आत्मत्वकी प्रतीति—पशु, पुत्र, स्त्री और भृत्य आदि चेतन तथा शय्या, आसन, गृह और धन आदि अचेतन बाह्य उपकरण एवं भोगका अधिष्ठान[1] शरीर और पुरुषका उपकरण मन[2], ये सभी आत्मासे भिन्न हैं, इनको आत्मरूप अर्थात् मैं और मेरे मान लेना मिथ्या ज्ञान है। अनात्ममें आत्मत्वरूप मिथ्या ज्ञान ही सारे मिथ्या ज्ञानोंका मूल है। इसके नष्ट होनेपर सारे मिथ्या ज्ञान नष्ट हो जाते हैं। इसीसे बृहदारण्यक उपनिषद्‌की—

आत्मानं चेद्विजानीयादयमस्मीति पूरुषः।
किमिच्छन् कस्य कामाय शरीरमनुसंज्वरेत्॥
(४। ४। १२)

'यदि पुरुष अपने आपको जान जाय कि मैं सारे दुःखोंके सम्बन्धसे रहित नित्यमुक्त आनन्दस्वरूप हूँ तो वह फिर किसी पदार्थकी इच्छा करता हुआ किसलिये शरीरमें मिथ्या अध्यास करके विषयभोगोंके लिये दुःखसे सन्तप्त होगा।'

इस श्रुतिमें व्यतिरेकद्वारा आत्म-अज्ञानको ही सम्पूर्ण अनर्थोंका कारण बताया गया है। अतएव यह चौथी अविद्या है।

उपर्युक्त चारों प्रकारकी अविद्या ही राग, द्वेष आदि शेष चारों क्लेशोंका मूल कारण है। अतएव महर्षि गौतमने—

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः।
(न्यायदर्शन, अध्याय १, सूत्र २)

—इस सूत्रमें मिथ्याज्ञानात्मक अविद्याकी निवृत्तिद्वारा रागादिकी निवृत्तिको ही आत्यन्तिक दुःखनिवृत्तिका कारण बताया है।

(२) अस्मिता—दृक्शक्ति (द्रष्टा अर्थात् पुरुष[1]) और दर्शनशक्ति (बुद्धि[2]) की एकात्मता-सी (अभिन्नता-सी) प्रतीत होना अस्मिता नामक क्लेश है।

पुरुष और बुद्धि, ये दोनों वस्तुतः अत्यन्त विलक्षण हैं—पुरुष कूटस्थ, शुद्ध, चेतन तथा भोक्ता है और बुद्धि परिणामी, मलिन तथा जड है। इन दोनोंका तादात्म्यभावसे (अभेदसे) प्रतीत होना अस्मिता है। यह अस्मिता ही पुरुषके लिये भोगका कारण है। क्योंकि इस अस्मिताके कारण ही नित्य, शुद्ध, चेतन, अविकारी और कूटस्थ होकर भी पुरुष अपनेको जडबुद्धिसे भिन्न न मानकर 'मैं कर्ता-भोक्ता हूँ, सुखी हूँ, दुखी हूँ'—इस प्रकार मान लेता है। अतएव द्रष्टा और दृश्यका अभेद-ज्ञानरूप अस्मितासंज्ञक क्लेश बन्धनका कारण है। योगवासिष्ठमें कहा है—

द्रष्टुर्दृश्यस्य सत्ताङ्ग बन्ध इत्यभिधीयते।
द्रष्टा दृश्यबलाद्बद्धो दृश्याभावे विमुच्यते॥
(उत्पत्ति प्र० १। २२)

'द्रष्टाकी दृश्यरूपसे सत्ता मान लेना ही बन्ध है। दृश्यके वशमें होनेसे वह बद्ध है और दृश्यको मिथ्या समझनेसे मुक्त हो जाता है।'

(३), (४) राग और द्वेष-सुखानुभवके अनन्तर चित्तमें रहनेवाली सुखकी अभिलाषाका नाम राग और दुःखानुभवके अनन्तर चित्तमें रहनेवाली दुःखको निराकरण करनेकी इच्छाका नाम द्वेष है। अर्थात् सुख और दुःखके अनुभवके समय चित्तमें सुख और दुःखके संस्कार स्थिर हो जाते हैं। समयान्तरमें उस पूर्वानुभूत सुख या दुःखका स्मरण हो आनेपर, तादृश सुखकी इच्छा और दुःखके प्रति द्वेष

१. शरीरमें स्थित होकर पुरुष भोगोंको भोगता है, अतः शरीर भोगका अधिष्ठान है।

२. विषयभोगका साधन होनेके कारण मन पुरुषका उपकरण है।

१. सबका द्रष्टा होनेके कारण पुरुषकी द्रष्टा-संज्ञा है।

२. विषयाकारसे परिणत होकर विषयरूपको प्राप्त होनेके कारण बुद्धिकी दर्शनशक्ति-संज्ञा है।

उत्पन्न होना राग और द्वेष नामक क्लेश हैं। भगवान् श्रीरामचन्द्रजीने राग-द्वेषको महारोग कथन किया है—

रागद्वेषमहारोगा भोगपूगा विभूतयः।
कथं जन्तुं न बाधन्ते संसारार्णवचारिणम्॥

(योगवासिष्ठ)

अतएव राग-द्वेष क्लेशरूप बताये गये हैं। क्योंकि राग और द्वेष मनुष्यके परम शत्रु हैं—इनके वशीभूत होकर ही सब अनर्थ-कर्मोंमें प्रवृत्ति होती है। श्रीमद्भगवद्गीतामें भी कहा है—

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ।
तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ॥

(३।३४)

सभी इन्द्रियोंके शब्दादि विषयोंमें राग और द्वेष स्थित हैं, अर्थात् इष्ट वस्तुमें राग और अनिष्टमें द्वेष रहता है। अतएव राग-द्वेषके वशमें कभी न होना चाहिये, क्योंकि ये इस पुरुषके परिपन्थी हैं। परिपन्थीका अर्थ पूज्यपाद भाष्यकारने यहाँ 'कल्याण-मार्गमें विघ्न करनेवाले चोरके समान' किया है।

(५) अभिनिवेश—स्वभावसिद्ध मरणभय अभिनिवेशसंज्ञक क्लेश है। अर्थात् प्राणिमात्रकी अपने विषयमें 'मैं कभी न मरूँ, सर्वदा जीवित रहूँ' ऐसी इच्छा रहना ही अभिनिवेश है। अभिनिवेश केवल सम्प्रज्ञात समाधिस्थ योगीजन तथा विवेकशील ज्ञानी एवं भगवद्भक्तोंके अतिरिक्त क्या मूढ, क्या पण्डित, क्या वृद्ध, क्या बालक, सभीके हृदयमें एक समान स्थित रहता है। यह अभिनिवेश स्व-रस-वाही है अर्थात् पूर्वमरणके अनुभवकी वासनाद्वारा रहा करता है। यदि पूर्वजन्ममें मरणका अनुभव न हुआ होता तो इस जन्ममें मृत्युका भय न होता। क्योंकि तत्कालका बालक या कीड़े आदि, जिन्होंने न तो मरण-दुःखका वर्तमानमें प्रत्यक्ष अनुभव ही किया है, न अनुमान ही कर सकते हैं और न आगम-प्रमाणसे ही अभिज्ञ हैं, उनको भी यह मृत्युभय होना प्रत्यक्ष देखा जाता है।

उपर्युक्त अविद्यादि पाँचों क्लेशोंकी चार अवस्थाएँ हैं—प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार।

प्रसुप्त अवस्थामें चित्तमें वर्तमान रहते हुए भी क्लेश अपने कार्य करनेमें समर्थ नहीं होते। किन्तु अपने कार्यको सम्पादन करनेकी शक्ति उनमें बीजभावसे बनी रहती है।

तनु अवस्थामें प्रतिपक्षभावनाद्वारा अर्थात् तप एवं स्वाध्याय आदि क्रियायोगोंके अनुष्ठानद्वारा क्लेश उपहत होकर क्षीण हो जाते हैं। अर्थात् सम्यक् ज्ञानद्वारा अविद्या, विवेकज्ञानद्वारा अस्मिता, माध्यस्थ्य[1]द्वारा राग-द्वेष और अहंता-ममताके त्यागद्वारा अभिनिवेश तनु अवस्थाको प्राप्त हो जाते हैं। यद्यपि क्लेशोंकी तनु अवस्था क्रियायोगद्वारा साध्य होनेके कारण उपादेय है, किन्तु असम्प्रज्ञात समाधिस्थ[2] योगीके लिये तनु अवस्थावाले क्लेश भी त्याज्य होनेके कारण तनु क्लेश भी अविद्यामूलक ही है।

विच्छिन्न अवस्थामें क्लेश बीच-बीचमें विच्छिन्न होकर भी फिर उसी रूपमें प्रादुर्भूत होते रहते हैं। यह विच्छिन्न अवस्था दो प्रकारसे होती है—सजातीय रागकी उदारताद्वारा और विजातीय रागकी उदारताद्वारा। जैसे किसी पुरुषका अन्य स्त्रियोंकी अपेक्षा किसी विशेष स्त्रीमें उत्कट अनुराग हो, वह अनुराग लब्धवृत्ति अर्थात् उदार है। किन्तु अन्य स्त्रियोंमें वही अनुराग उस समय भविष्यद्वृत्ति होनेके कारण विच्छिन्न है। अतः ऐसा राग सजातीय रागकी उदारताद्वारा विच्छिन्न होता है। और रागके समय क्रोध उत्पन्न न होनेके कारण जो अदृश्यमान क्रोध है वह विजातीय रागकी उदारताद्वारा विच्छिन्न हो जाता है।

एक क्लेशकी उदार अवस्थाके समय अन्य क्लेशोंकी केवल विच्छिन्न अवस्था ही नहीं किन्तु कहीं प्रसुप्त और कहीं तनु अवस्था भी रहती है।

उदार अवस्थामें क्लेश अपने विषयमें लब्धवृत्ति होनेके कारण उत्कटरूपसे प्रकट होकर अपने कार्यमें तत्पर रहते हैं।

क्लेशोंकी उक्त चारों अवस्थाएँ क्रियायोगके अनुष्ठानद्वारा जिस प्रकार तनु हो जाती हैं उसी प्रकार विषय-चिन्तन आदि उत्तेजक कारणोंद्वारा उदार हो जाती हैं।

---

१. यह ग्रहण करने योग्य है और यह त्याग करने योग्य, इस प्रकारके अनुकूल और प्रतिकूल ज्ञानके अभावको माध्यस्थ्य कहते हैं।

२. निर्बीज या निरालम्ब समाधिप्राप्त योगी।

अर्थात् क्रियायोग क्लेशोंकी क्षीणताका और विषयासक्ति क्लेशोंकी वृद्धिका कारण है।

क्लेशोंकी उक्त चारों अवस्थाओंमें प्रसुप्त अवस्था तत्त्वलीन[1] व्यक्तियोंमें रहती है तनु अवस्था योगीजनोंमें और विच्छिन्न तथा उदार अवस्था विषयासक्त मनुष्योंमें रहती है—

प्रसुप्तास्तत्त्वलीनानां तन्ववस्थाश्च योगिनाम्।
विच्छिन्नोदाररूपाश्च क्लेशा विषयसङ्गिनाम्॥

(योगदर्शन—वाचस्पति मिश्रकृत व्याख्या)

पूर्वोक्त अविद्या आदि पाँचों क्लेशोंकी उक्त प्रसुप्त आदि चार अवस्थाओंके अतिरिक्त एक दग्ध अवस्था भी है। परन्तु वह अवस्था तो वाञ्छनीय है, उस अवस्थाको प्राप्त हो जानेपर क्लेश पुरुषको बाधित करनेमें समर्थ नहीं रहते।

क्लेशोंकी निवृत्ति

प्राणिमात्र क्लेशोंकी निवृत्ति और सुखकी प्राप्तिके लिये निरन्तर प्रयत्नशील रहते हैं। किन्तु जिस विषय-भोगकी प्राप्तिको वे दुःखनाश और सुखकी प्राप्ति समझते हैं, वह न तो वस्तुतः दुःखका नाश है और न सुख ही। प्रत्युत विषय-भोगमें माना जानेवाला सुख तो दुःख (क्लेश) रूप है, जैसा कि पहले स्पष्ट किया गया है। इसके अतिरिक्त जो लोग दुःखके नाश और सुखकी प्राप्तिके लिये स्वच्छन्द (अपने मनोनुकूल) उपायोंकी योजना करते हैं, उनके द्वारा भी दुःखका नाश या सुखकी प्राप्ति सम्भव नहीं। क्लेशोंकी निवृत्ति तो शास्त्रोक्त साधनोंद्वारा ही हो सकती है।

क्लेशोंकी निवृत्तिके लिये प्रथम उदार अवस्थाप्राप्त क्लेशोंको क्षीण करनेके लिये तप और स्वाध्याय आदि क्रियायोग[2] ही एकमात्र साधन है। क्योंकि अनादिकालसे किये गये कर्म और तज्जनित क्लेशोंकी वासनाद्वारा असंख्य प्रकारसे विषयोंमें प्रवृत्त करनेवाला रजोगुण और तमोगुणका विकास तप और स्वाध्याय आदि क्रियायोगके अतिरिक्त कभी विनष्ट नहीं हो सकता। यहाँ 'तप' द्वारा शरीरको शोषण करनेवाले स्मृतियोंमें निरूपित कृच्छ्रचान्द्रायणव्रत आदि दुःसाध्य तपोंसे तात्पर्य नहीं, क्योंकि चान्द्रायणव्रत आदि धातुवैषम्यकारक होनेके कारण योगके विरोधी हैं। यहाँ तो हित[1], मित[2] एवं मेध्य[3] भोजन, शीतोष्ण आदि द्वन्द्वोंकी सहिष्णुता और इन्द्रियोंके दमनात्मक युक्ताहार-विहार आदि तप ही अभीष्ट हैं। जैसा कि श्रीमद्भगवद्गीतामें कहा गया है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

स्वाध्यायसे यहाँ प्रणवका जप, रुद्रसूक्त, पुरुषसूक्त आदि वैदिक मन्त्र और मोक्ष-प्रतिपादक पौराणिक शास्त्रोंका अध्ययन और श्रीभगवन्नामका जप अभीष्ट है।

उदार अवस्थाप्राप्त क्लेशोंकी क्रियायोगद्वारा क्षीण अवस्था हो जानेपर भी वे समूल नष्ट नहीं होते—बीजभावसे स्थित रहते हैं, अतः बीजभावसे स्थित क्लेश-वृत्तियाँ ध्यान (निदिध्यासन) योगद्वारा—जिसकी योग-शास्त्रमें प्रसंख्यान अग्नि संज्ञा भी है—दग्धबीज की जा सकती हैं।

ध्यानका अर्थ है ध्येयाकार चित्तवृत्तिकी एकाग्रता हो जाना—

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

(यो० वि० पा० सू० २)

चित्तकी एकाग्रताके लिये अर्थात् चित्तवृत्तियोंके निरोध करनेके लिये अभ्यास और वैराग्य ही एकमात्र साधन है—

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।

(यो० समा० पा० सू० १२)

---

१. आत्मत्वभावना करके (जो अज्ञानजन्य है) पञ्चभूत आदिमेंसे किसी तत्त्वका समाधिमें आलम्बन करके जो ध्यान करते हैं उनको तत्त्वलीन अथवा विदेहप्रकृतिलय कहते हैं और यह सम्प्रज्ञात समाधि कही जाती है। यह समाधि मुक्तिका साक्षात् साधन नहीं, क्योंकि अपनी अवधिके अनन्तर तत्त्वलीनोंको फिर संसारमें आना पड़ता है।

२. क्रियायोगमें तीसरे साधन ईश्वरप्रणिधान (भक्ति) का भी योगदर्शनमें उल्लेख है, वह आगे लिखा जायगा।

१. योगके विरोधी अति अम्ल, अति लवण, अति उष्ण, अति रूक्ष, तिल, सरसों, दही और मांस आदिको छोड़कर गेहूँ, चावल, मूँग, गोदुग्ध, शर्करा, घृत और मधु आदि हितभोजन है।

२. उदरके दो भाग अन्नसे और एक भाग जलसे पूर्ण करके शेष चौथा भाग वायुके सञ्चारके लिये रिक्त (खाली) रखना मितभोजन है।

३. मद्य, मांस, मत्स्य, लहसुनको छोड़कर परवल, सूरण (जिमीकन्द) आदि मेध्यभोजन है।

अर्थात् अभ्यासद्वारा यमनियमादि साधनोंकी दृढ़ अवस्था हो जानेपर और ऐहिक एवं पारलौकिक विषयोंमें अत्यन्त ग्लानि रखनेसे ही चित्तकी एकाग्रता उपलब्ध हो सकती है।

अभ्यास और वैराग्यद्वारा चित्तकी एकाग्रता उपलब्ध हो जानेपर एकाग्रचित्तमें सच्चिदानन्दघन परमेश्वरके ध्यानद्वारा क्लेश दग्धबीज हो जाते हैं। ध्यान अमूर्त और मूर्त दो प्रकारका होता है—

आश्रयश्चेतसो ब्रह्म द्विधा तच्च स्वभावतः।
भूप मूर्तममूर्तं च परं चापरमेव च॥

(विष्णुपुराण ६।७।४७)

नारदपाञ्चरात्रगत आनन्दसंहितामें भी कहा है—

आनन्दो द्विविधः प्रोक्तो मूर्तश्चामूर्त एव च।

अमूर्त अर्थात् अव्यक्त—निर्गुण ब्रह्मका ध्यान और व्यक्त अर्थात् भगवान् श्रीरामकृष्ण आदि अपने अभिमत भगवान्‌की इष्टमूर्तिका ध्यान।

इस प्रकार भगवान्‌के ध्यानद्वारा क्लेशोंके दग्धबीज हो जानेपर उन क्लेशोंको निर्मूल करनेका एकमात्र साधन असम्प्रज्ञात समाधि ही है—

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः। (यो० सा० पा० सू० १०)

असम्प्रज्ञात समाधिमें ध्याता और ध्येयकी प्रतीति नहीं होती है[1] अर्थात् वह निर्बीज (निरालम्ब) होती है। यह समाधि ही योगकी परमावधि है। इसीके लिये यम, नियम आदि अष्टाङ्गयोगादि अनेक साधनोंका योगदर्शनमें उल्लेख किया गया है। किन्तु असम्प्रज्ञात समाधिके योगशास्त्रोक्त साधनोंका अनुष्ठान सहज नहीं। अर्जुनके प्रश्न करनेपर स्वयं भगवान् आज्ञा करते हैं

क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम्।
अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवद्भिरवाप्यते॥

(श्रीमद्भगवद्गीता १२।५)

जो अव्यक्त (अक्षर निर्गुण निराकार) ब्रह्मके उपासक हैं उनको देहाभिमानका परित्याग करना परमावश्यक है। देहाभिमानके त्याग बिना निराकार ब्रह्मात्मक समाधि उपलब्ध नहीं हो सकती। देहाभिमानका त्याग अत्यन्त दुष्कर है—इसके लिये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, इन अष्टाङ्गयोगों[2]के दुःसाध्य साधनोंद्वारा इन्द्रियोंपर विजय प्राप्त करना नितान्त आवश्यक है। अतएव इन साधनोंके अत्यन्त कष्टसाध्य होनेके कारण परमदयालु भगवान् पतञ्जलिने क्लेशोंकी निवृत्ति और समाधिकी उपलब्धिके लिये एक सुखसाध्य साधन और भी बताया है—

ईश्वरप्रणिधानाद्वा।

(योगदर्शन, समाधिपाद, सू० २३)

ईश्वरप्रणिधानका अर्थ है भगवान्‌की भक्ति। इस सूत्रमें 'वा' के प्रयोगद्वारा ईश्वरप्रणिधानसे भी समाधिका उपलब्ध होना कहा गया है। अर्थात् जिस प्रकार श्रद्धापूर्वक यमनियमादि साधनोंके करनेसे तीव्र वैराग्य उत्पन्न होकर चित्तके निरोधद्वारा समाधि उपलब्ध होती है, उसी प्रकार भक्तिसे भी समाधि उपलब्ध हो सकती है। इससे स्पष्ट है कि भगवान् पतञ्जलिने सम्पूर्ण क्लेशोंको नष्ट करनेके लिये असम्प्रज्ञात समाधिको ही परम पुरुषार्थ बताया है, जो उपर्युक्त योग और भक्ति दोनोंसे उपलब्ध हो सकती है। किन्तु, जैसा पहले दिखाया गया है, योगमार्ग बड़ा दुःसाध्य है। भक्तिमार्गमें उन कठिन साधनोंकी आवश्यकता नहीं रहती। इस बातको ध्यानमें रखते हुए ही देवर्षि नारदजीने वेदव्यासजीको कहा है—

यमादिभिर्योगपथैः कामलोभहतो मुहुः।
मुकुन्दसेवया यद्वत्तथात्माद्धा न शाम्यति॥

(श्रीमद्भागवत १।६।३६)

अर्थात् कामलोभादि क्लेशोंमें अहर्निश सन्तप्त मन जिस प्रकार भगवान्‌की सेवाद्वारा शान्त होता है उस प्रकार यम-नियमादि योगमार्गद्वारा नहीं हो सकता। इसीलिये नारदभक्तिसूत्रमें भी उन्होंने भक्तिको कर्म, ज्ञान और योगकी अपेक्षा अधिकतर बताकर मुमुक्षुजनोंको भगवद्भक्तिका ही आदेश दिया है—

सा तु कर्मज्ञानयोगेभ्योऽप्यधिकतरा। (सूत्र २५)

तस्मात्सैव ग्राह्या मुमुक्षुभिः। (सूत्र ३३)

निष्कर्ष यह है कि क्लेशोंके विनाशके लिये योग और भक्ति दोनों ही महत्त्वपूर्ण साधन हैं। किन्तु इस कलिकालमें अष्टाङ्गयोगका यथावत् साधन होना असम्भव नहीं तो अत्यन्त दुःसाध्य होनेके कारण संसारके क्लेशोंके आत्यन्तिक विनाशके लिये इस समय भगवद्भक्तिका आश्रय ही सुसाध्य है।

---

१. कहा है—मनसो वृत्तिशून्यस्य ब्रह्माकारतया स्थितिः। असम्प्रज्ञातनामासौ समाधिरभिधीयते॥

२. पातञ्जल योगसूत्र, साधनपाद, सूत्र २९—५५ तथा विभूतिपादके प्रारम्भमें है।

योगमाया

(लेखक—पं० श्रीकृष्णदत्तजी भारद्वाज, आचार्य, शास्त्री, एम० ए०)

श्रीयोगमाया वह अद्भुत तत्त्व है जिसके कारण निर्गुण, निराकार परब्रह्म कल्याणगुणगणाकर मूर्तिमान् बन जाते हैं। यद्यपि इन दोनों—शक्ति तथा शक्तिमान्‌में कोई भेद नहीं है तथापि भक्तोंसे आराधित शक्तिमान् जिस प्रकार श्रीरामकृष्णादि अनेक रूपोंमें दर्शन देते हैं उसी प्रकार ऋषि-मुनि-संस्तुता शक्ति भी श्रीदुर्गा, देवी, काली आदि नानाविध रूपोंमें प्रकट होती हैं। भावके तारतम्यके अनुसार ही शास्त्रमें, उपासना-विधिमें, व्यावहारिक भेद दृष्टिगोचर होता है, जैसे किसी भावुक भक्तको अघटनघटनापटीयसी शक्तिदेवीकी अपार महिमाके सम्मुख ब्रह्मा-विष्णु-महेश भी गौण प्रतीत होते हैं तो किसी दूसरे भक्तको शक्ति शक्तिमान्‌के अधीन विदित होती हैं। परमार्थतः दोनों एक ही वस्तु हैं।

शास्त्रमें इन महाप्रभावा योगमायाका वर्णन अनेक स्थलोंपर उपलब्ध है। वेदके एक मन्त्रमें शक्ति-शक्तिमान्‌को भाई-बहिन मानकर उनका आह्वान किया गया है—

'एष ते रुद्र भागः सह स्वस्राम्बिकया तञ्जुषस्व……' (शुक्लयजु० ३। ५७)

'अम्बिका बहिनके साथ हे रुद्र! यह आपका भाग है, इसे पाइये।'

मार्कण्डेयपुराण तथा देवीभागवत इन जगज्जननीके सर्वोपरि माहात्म्यका वर्णन कर ही रहे हैं। श्रीमद्भागवतमें वह ब्रह्मके परिपूर्णावतार श्रीकृष्णचन्द्रजीकी अनुजा कही गयी हैं—

अदृश्यतानुजा विष्णोः सायुधाष्टमहाभुजा।

'भगवान् श्रीविष्णुकी छोटी बहिन अष्टमहाभुजा आयुध लिये दिखायी दीं।' इन्हीं योगमायाने श्रीमन्नारायणके आदेशके अनुसार गर्भसङ्कर्षण नामक त्रिलोकीमें अश्रुतपूर्व चमत्कार किया था और अजा होकर भी यशोदा-माताकी गर्भशय्यामें शयन किया था—

या योगमायाजनि नन्दजायया।

योगमायाकी इच्छासे ही वसुदेवजीके कारागृहके निरीक्षक द्वारपाल निद्राभिभूत हो गये थे।

तथा **हृतप्रत्ययसर्ववृत्तिषु
द्वाःस्थेषु पौरेष्वथ शायितेष्वपि।**

इन्हींके साहाय्यसे भगवान् श्रीकृष्णने रास नामक लोकोत्तर विस्मय किया था—

योगमायामुपाश्रितः। (श्रीमद्भा० १०। २९। १)

'योगमायाका आश्रय करके।'

सगुण ब्रह्मका जो सर्वातिशायी ऐश्वर्य है वह सब योग-मायाका प्रभाव है। सनकादि नित्यमुक्त ब्रह्मर्षियोंके वैकुण्ठाधिष्ठान श्रीविष्णुभगवान्‌के साथ संलापमें भगवान्‌का जो विशेषण है उससे यही बात सिद्ध होती है—

**ते योगमाययारब्धपारमेष्ठ्यमहोदयम्।
प्रोचुः प्राञ्जलयो विप्राः प्रहृष्टाः क्षुभितत्वचः॥**
(श्रीमद्भा० ३। १६। १५)

'योगमायासे जिनके परमैश्वर्यका महोदय प्रकट हुआ उन परमेश्वरसे वे आनन्दित पुलकित ब्राह्मण हाथ जोड़कर बोले।'

योगियोंके योगप्रभावको भी योगमाया कहा जा सकता है। किन्तु प्रस्तुत प्रसङ्गमें वह अभीष्ट नहीं है; क्योंकि बद्ध मनुष्यकी अपेक्षा मुक्त योगीका ऐश्वर्य यद्यपि निरवग्रह हो सकता है और शास्त्रमें ऐसा कहा भी गया है, तथापि परमात्माके साथ तुलना करनेमें वह सावग्रह ही ठहरता है। योगदर्शनके मतानुसार समाधिके अनन्तर अन्यान्य विभूतियोंके अतिरिक्त योगियोंको सर्वज्ञत्व नामकी सिद्धिकी प्राप्ति हुआ करती है।

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च।

'प्रकृति और पुरुषके भेदका यथार्थ ज्ञान जिसको हो गया वह सब भावोंका अधिष्ठाता और सर्वज्ञ हो जाता है।' यह सर्वज्ञत्व तथा सर्वभावाधिष्ठातृत्व अवश्यमेव आपेक्षिक है। साधारण संसारी जीवकी अपेक्षा योगी सर्वज्ञ है ही, किन्तु उसमें निरतिशय सर्वज्ञबीज नहीं है; वह तो नित्य-सिद्ध परमपिताका ही सहज गुण है।

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्।

'यहाँ सर्वोपरि सर्वज्ञताका बीज है।' इसी प्रकार योगीको प्रकृतिपर विजय प्राप्त हो जाता है, किन्तु वह जगत्की सृष्टि-स्थिति-प्रलय नहीं कर सकता। वेदान्त-शास्त्रका—

जगद्व्यापारवर्जं प्रकरणादसन्निहितत्वाच्च।

—यह सूत्र इस विषयमें प्रमाण है। विश्वव्यापार तो भगवान्‌की ही योगमायाका विलास है।

जिन अतर्क्यमहिमशालिनी ब्रह्मशक्ति भगवती श्रीयोगमायाके भृकुटिविलासमात्रसे अनन्त आकाशमें अनन्त तारावली यथानियम अप्रमत्तरूपसे परिभ्रमण किया करती है उन जगज्जननी भक्तकल्याणकारिणी योगमायादेवीके श्रीचरण-नलिन-युगलमें हम सादर मस्तक नवाते हैं।

त्याग और लोकसेवारूप योग

(लेखक—रेवरेण्ड आर्थर ई० मैसी)

'यदि कोई मनुष्य मेरा अनुसरण करना चाहता है तो वह अपना अहङ्कार त्याग दे और प्रतिदिन अपना क्रॉस उठाकर मेरे पीछे हो ले।' * (ल्यूक ९। २३)

योगके द्वारा मुक्ति तभी मिल सकती है जब उसकी सारी प्रक्रियाओं और पद्धतियोंमें त्याग और लोकसेवाकी प्रधानता हो, क्योंकि मायिक परिच्छिन्न जीवकी प्रत्येक चेष्टा व्यर्थ होती है। ईश्वर प्रेमरूप है और प्रेममें विधिकी पूर्णता है। जहाँ प्रेमकी प्रधानता है वहाँ त्याग, त्याग नहीं रह जाता; क्योंकि प्रेममें केवल प्रेमास्पदका ही ध्यान रहता है, अपना ध्यान बिल्कुल नहीं रहता। वास्तवमें प्रेम ही सब कुछ है, जिसे हम अहङ्कार कहते हैं वह तो प्रतीतियोंका एक निरा ढेर है जो हमारी भेद-बुद्धिको दृढ करता हुआ हमें उस एक एवं अद्वितीय सत्ताके साथ एकताका अनुभव नहीं करने देता। प्रत्येक सच्चा योगी एवं प्रत्येक सद्गुरु ज्ञानपूर्वक परमात्मयोगके प्रकाशमें विचरता है, उसके अतिरिक्त किसी दूसरी वस्तुको न तो वह जानता है और न इच्छा करता है। वह जगत्‌के परस्परविरोधी स्वरोंको अपने कानोंके समीप नहीं आने देता, अपने अहङ्कारयुक्त विचारों और अनुभूतियोंको शान्त कर देता है और उस आभ्यन्तर प्रकाशकी सहायतासे संसारके कार्य करता है जो प्रकाश प्रत्येक वस्तुके वास्तविक स्वरूपको प्रकट करता है। वह यथार्थ मार्गको ही देखता और ग्रहण करता है और यथार्थ बात ही कहता है। प्रेमरूप शक्तिको ग्रहणकर उसे सब लोगोंको वितीर्ण करना ही उसका कार्य होता है, अतएव मनुष्यशरीरको तो वह अपने आपको सर्वतोभावेन जनतारूप जनार्दनकी सेवामें उत्सर्ग कर देनेका एक सुन्दर अवसर समझता है। सद्गुरु और आन्तरिक ज्योतिमें कोई अन्तर नहीं है, इसलिये सद्गुरु या योगी बनना ही प्रत्येक कल्याणकामी पुरुषका ध्येय होना चाहिये। हमलोग विच्छिन्न व्यक्तियाँ नहीं हैं, अपि तु एक ही शरीरके अङ्ग हैं, और यदि हममेंसे कोई एक भी प्रभुकी पूर्णता प्राप्त करनेकी चेष्टा करे तो वह सारा समष्टिशरीर ही ऊँचा उठा हुआ अनुभव करेगा। क्योंकि शरीरके एक अङ्गमें पीड़ा होनेपर अन्य समस्त अङ्गोंको उस पीड़ाका अनुभव होता है, अथवा एक अङ्गके पूजित होनेपर समस्त अङ्गोंको प्रसन्नता होती है। इसलिये, यह जानकर कि दुःखसे चरित्रकी दृढ़ता होती है, हमको दुःखमें भी आनन्दित होना चाहिये। एक अङ्गकी पुष्टिसे सारा शरीर पुष्ट होता है और जगत्‌में उसकी क्षमता बढ़ती है, अतः त्याग और लोकसेवा योगका विशुद्धतम एवं सर्वोत्कृष्ट रूप है। 'मैं उनके अन्दर रहता हूँ और मेरे अन्दर वे रहते हैं जिससे कि वे पूर्ण होकर 'एकमेवाद्वितीयम्' बन जायँ।'

प्रेमके बिना परमात्मासे मिलनेकी सारी आकांक्षाएँ, योगकी सारी प्रक्रियाएँ और उसके विविध प्रकार व्यर्थ एवं निष्फल हैं। प्रेम नवीन जीवन प्रदान करनेवाला तथा पवित्र करनेवाला महान् एवं अमोघ शक्ति है। 'सत्यं शिवं सुन्दरम्' बननेकी सतत चेष्टासे ही मनुष्यके आध्यात्मिक शरीर अथवा आत्माका विकास एवं अभिव्यक्ति होती है। हमारा आध्यात्मिक स्वरूप स्वयं पूर्ण होनेपर भी सदा किसी ऐसे साधनकी खोजमें रहता है जिसके द्वारा वह मानवजातिकी सेवा एवं सहायता कर सके और हमारे अन्दर सेवा और सहायता करनेकी

* "If any man would come after Me, let him deny himself and take up his cross daily and follow Me." (*Luke IX. 23*)

जितनी योग्यता एवं क्षमता आती है उतनी ही मात्रामें ईश्वर हमारे द्वारा अपनी इच्छा और अभिसन्धिको पूर्ण करते हैं।

सेवाके मार्गमें पैर रखनेके पूर्व हमें जाति, वर्ण, रंग, धर्म अथवा स्त्री-पुरुषके भेदको सर्वथा भुला देना होगा, नहीं तो हम कदापि इस कार्यमें सफल नहीं हो सकते; क्योंकि प्रेमकी दृष्टिमें मनुष्यमात्र उस 'एकमेवाद्वितीयम्' के ही अनेक रूप हैं, अतः उनमें छोटे-बड़ेकी कल्पना भी नहीं हो सकती।

मनुष्यके लिये परमात्माको खोजनेकी आवश्यकता नहीं है, जितनी अधिक उसकी खोज की जायगी उतना ही अधिक वह दुर्लभ होता जायगा। क्योंकि किसी कविने ठीक ही कहा है—

'वह (परमात्मा) प्राणसे भी समीप है और हाथ-पैरसे भी निकट है।'* जब जीव अपनी युगान्तव्यापिनी मोहनिद्रासे जागता है, जब भौतिक विचारका आवरण उसकी दृष्टिके सामनेसे हट जाता है और वह ब्रह्मसाक्षात्कारके समीप पहुँच जाता है, उस समय उसे यह दिव्य अनुभव होता है कि 'मेरे अन्दर अब 'अहम्' (मायिक क्षुद्र अहंभाव) नहीं रहा, बल्कि स्वयं प्रभु प्रतिष्ठित हो गये हैं।'† और इस प्रकार वह सच्चा त्यागी एवं लोकसेवक योगी बन जाता है।

बाहरी वेष, कर्मकाण्ड, प्रतिमापूजन, तपश्चर्या आदि सभी आत्माके विकासमें सहायक हैं, यद्यपि इनमेंसे कोई भी अनिवार्य नहीं है। किन्तु ध्येयकी प्राप्ति होते-होते ये सब साँपकी केंचुलीकी भाँति अवश्य छूट जाते हैं और जब कुछ भी नहीं बच रहता तब वहाँ स्वयं भगवान् आ विराजते हैं। इस भौतिक जगत्के लिये 'भवाटवी' और 'दुःखालय' आदि शब्दोंका प्रयोग इसीलिये किया गया है कि हम इसे मूर्खतावश प्रकृति नटीका एक नश्वर खेल न समझकर प्रत्यक्ष एवं सत् मान बैठे हैं। अतएव वे कष्ट, निर्वेद एवं यन्त्रणाएँ जिनका हम जीवनमें अनुभव करते हैं सभी इस रूपमें आवश्यक हैं कि वे हमें सनातन सत्य तत्त्वका—उस अलौकिक शान्तिका लक्ष्य कराते हैं जो हमारी बुद्धिमें भी नहीं आ सकती (Peace that passeth all understanding") प्रसिद्ध पाश्चात्य दार्शनिक स्पिनोज़ा (Spinoza) ने एक जगह कहा है कि 'ईश्वरका लक्षणोंके द्वारा निर्देश करना उसका अपलाप करना है' (To define God is to deny Him)। उनका यह कहना सर्वथा सत्य है, क्योंकि जितना ही अधिक हम ईश्वरका लक्षणोंके द्वारा निर्देश करनेकी चेष्टा करते हैं उतना ही अधिक हम उस अपरिच्छिन्नको परिच्छिन्न अथवा ससीम बनाते हैं। अतः सभी विद्वत्तापूर्ण ग्रन्थों, दर्शनों, आचार्यों एवं अधिकारी पुरुषोंको नमस्कार कर निरन्तर एवं दृढतापूर्वक मौनका ही अभ्यास करना श्रेयस्कर है, जिससे हम अपने हृदयस्थित अन्तरतम प्रदेशमें परमात्माका संयोग प्राप्तकर उनके साथ आलाप करें और अन्तमें उन्हींके अन्दर अपने आपको विलीन कर दें—जिन परमात्माको उपनिषदोंने 'एकमेवाद्वितीयम्' कहा है तथा जिनके अतिरिक्त और कोई सत्य वस्तु है ही नहीं।

इस बातको जान लेना श्रेयस्कर है कि परमात्मा ही प्रकृतिके द्वारा अपनी अभिसन्धिको पूर्ण कर रहे हैं।

"सर्वप्रथम वाष्पसदृश धूम्रवर्ण ज्योति उत्पन्न हुई और तदनन्तर ग्रह, उपग्रह, नक्षत्र आदिकी सृष्टि हुई। इसके अनन्तर खनिज पदार्थों एवं शंख, सीप आदिकी उत्पत्ति हुई; इसके अनन्तर छोटी-छोटी मछलियाँ एवं बिसतोइया आदि जीव उत्पन्न हुए और फिर उन गुहाओं और कन्दराओंकी रचना हुई जिनमें जंगली मनुष्य रहने लगे। इसके बाद मनुष्योंको कानून एवं सौन्दर्यका ज्ञान हुआ और अन्तमें उनकी दृष्टि पार्थिव पदार्थोंके परे आत्माकी ओर गयी। कुछ लोग उत्पत्तिके इस क्रमको परिणाम या विकास कहते हैं और दूसरे लोग इसीको ईश्वरके नामसे पुकारते हैं।"* हाँ, प्रकृति कोई बिरानी अथवा ईश्वरसे भिन्न वस्तु नहीं है, बल्कि उन्हींका निःश्वास है। एक सच्चे योगीकी दृष्टिमें प्रकृति ईश्वरका ही प्रत्यक्ष रूप है,

* "Closer is He than breathing,
Nearer than hands and feet."

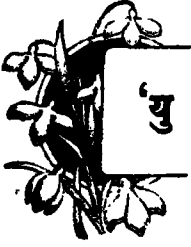
† "Not 'I' but Christ that liveth in Me."

* " A fire-mist and a planet,
A crystal and a shell,
A jelly-fish and a saurian,
And caves where the cave-men dwell;
Then a sense of law and beauty,
And a face turned from the clod;
Some call it Evolution,
And others call it God."

विश्वात्माका शरीर है। 'तुम्हारी ज्योतिमें ही हमें प्रकाश-का दर्शन होता है।' प्राकृतिक शक्तियाँ परमात्माके सनातन कर्मका—जगत्के अन्तःस्थित उनके सजीव सङ्कल्पका द्योतन करती हैं। ईसाने जिस सत्यका उपदेश दिया उसकी पूर्वके आत्मवित् योगियोंको नये ढंगसे व्याख्या करनी होगी। ईसामसीह पूर्वीय आचार्य थे। उनका प्राकृतिक जगत्के साथ जो गाढ़ परिचय था, उन्हें मनुष्य-के अन्तःकरणका जो परिज्ञान था, उन्होंने सहानुभूति, प्रेम और सेवाका जो रहस्यमय सिद्धान्त संसारके सामने रक्खा, उनका छोटे बच्चों, दीन-दुखियों, पापियों और पतितों—उन पथभ्रष्ट प्राणियोंके प्रति जिन्हें संसार उपेक्षाकी दृष्टिसे देखता है किन्तु जगत्का वह महान् मातृहृदय जिन्हें सदा आलिङ्गन करनेके लिये प्रस्तुत रहता है,—उनके प्रति उनका जो विशेष प्रेम था, उनकी एकान्तप्रियता जो शोकके सौन्दर्यको प्रकट करती थी, उनकी उत्सर्गजनित कोमलता, उनकी सौम्य वाणी और उससे भी सौम्यतर मौन, उनकी प्रेम और विनयपूर्ण आचारनीति, उनका हृदयस्थित परमात्माके साथ संयोग स्थापित करनेवाला धर्म, उनका विशुद्ध जीवन, उनकी मृत्यु जिससे उन्होंने संसारको सनातन परमात्माके पवित्र हृदयका परिचय दिया—अवश्य ही ये सब बातें पूर्वके आदर्शवादी योगियोंको सहज ही हृदयङ्गम हो सकती हैं और इन्हींके द्वारा की जानेवाली व्याख्यासे पाश्चात्य जगत्के आध्यात्मिक जीवनका पुनरुत्थान होगा। हमलोग संसारके इतिहासमें एक नवीन युगका आरम्भ देख रहे हैं, जगत्के पुनर्जन्मका काल उपस्थित है, प्राचीन व्यवस्थाका स्थान नवीन व्यवस्था ग्रहण कर रही है। समाज, शासन-व्यवस्था, दार्शनिक सिद्धान्त एवं धर्म, सभीका नये ढंगसे पुनर्निर्माण होनेवाला है और इस कार्यमें पूर्व और पश्चिम दोनों ही अपने-अपने ढंगसे योग देंगे। पाश्चात्य जगत् भावी संसारको वैज्ञानिक संघटन, नैतिक शक्ति और राजनैतिक प्रगतिका पाठ पढ़ायेगा; वह व्यक्तित्वका मूल्य और परिस्थितिका महत्त्व बतायेगा और कर्मके सिद्धान्त-का समर्थन करेगा, और प्राच्य जगत् उसकी इस आवश्यक शिक्षाको प्रसन्नता एवं कृतज्ञतापूर्वक ग्रहण करेगा।

यह सब ठीक है; परन्तु पश्चिमको भी उन्नततर जीवनके गहन तत्त्वोंका अनुशीलन करनेके लिये, पुरातन ज्ञानको आत्मसात् करके उसका अपनी दैनिक आवश्यकताओंमें उपयोग करनेके लिये, योगियोंकी-सी दृष्टि प्राप्त करनेके लिये, प्रकृतिको केवलमात्र वैज्ञानिकोंकी प्रयोगशाला न समझकर उसे आत्माके मन्दिररूपमें देखनेके लिये, ध्यान-का अभ्यास करनेके लिये, और इस बातको भलीभाँति समझ लेनेके लिये कि कर्म ही उपासना नहीं है अपितु उपासना भी एक आवश्यक कर्म है, पूर्वकी ही शरण लेनी होगी। हम पाश्चात्य देशवासियोंके लिये अभी यह सिद्धान्त समझना बाकी है कि सत्य कोरी कल्पना नहीं है अपितु आत्माके अनुभवका विषय है और उसकी उपलब्धि केवल आलोचन-प्रत्यालोचनसे अथवा पदार्थोंका बुद्धिके द्वारा विश्लेषण करनेसे नहीं हो सकती, अपितु उसके लिये सहृदयतापूर्ण आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टि और उसी प्रकारके जीवनकी अपेक्षा है। प्रसिद्ध पाश्चात्य दार्शनिक शोपनहॉर उस दिनका स्वप्न देखा करते थे जब पूर्वकी ज्ञानगंगा पश्चिमकी ओर बह निकलेगी। जिस दिन वह काल पूर्ण-रूपसे आ जायगा उस दिन पूर्वके रहस्यमय ज्ञानका विकासवादकी अपेक्षा कहीं गहरा प्रभाव पड़ेगा। उस समय भिन्न-भिन्न विश्वधर्मोंके प्रति योरपकी दृष्टि बिल्कुल बदल जायगी और वहाँके निवासी इस बातको भलीभाँति समझ जायँगे कि सत्यका किसी धर्मविशेषने ठीका नहीं ले रक्खा है, ईश्वरीय ज्ञानके प्रकाशकी कहीं इतिश्री नहीं हो गयी और रहस्यमय ज्ञानमें एक ऐसा समन्वय-तत्त्व है जिससे अन्तमें जाकर पूर्व और पश्चिम दोनों पारस्परिक सौहार्द एवं सामञ्जस्य, तथा एक दूसरेके प्रति त्याग और सेवाके अटूट पाशमें बँधकर एक हो जायँगे, यही योगका प्रारम्भ और यही उसका चरम लक्ष्य है।

योग-शब्द

(लेखक—पण्डितप्रवर श्रीश्रीपञ्चाननजी तर्करत्न)

'युज्' धातुसे 'योग' शब्द बनता है। पाणिनिके गणपाठमें तीन 'युज्' धातु हैं। दिवादिगणके 'युज्' धातुका अर्थ है समाधि। हमारा आलोच्यमान 'योग' शब्द इसी 'युज्' धातुसे उद्भूत हुआ है, इसमें कोई मतभेद नहीं है। इसके सिवा और दो 'युज्' धातु हैं। एक रुधादिगणमें, जिसका अर्थ संयोग होता है, और दूसरी चुरादिगणमें, जिसका अर्थ होता है संयमन। अब यह विचारना है कि ये दोनों 'युज्' धातु भी आलोच्यमान योग-शब्दकी प्रकृति हो सकते हैं या नहीं।

बहुतेरे कहेंगे कि 'दूसरे दोनों युज् धातुओंसे योग-शब्दका उद्भव होनेपर भी वह इस लेखका आलोच्य विषय नहीं है; क्योंकि वह योग समाधि नहीं है। 'समाधि' शब्दका भट्टोजि दीक्षितद्वारा प्रदर्शित अर्थ है चित्तवृत्तिनिरोध। पातञ्जलदर्शनमें उसका मूल विद्यमान है—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अतएव समाधिबोधक 'युज्' धातुसे ही इस योग-शब्दका उद्भव है, अन्य 'युज्' धातुसे नहीं।'

परन्तु मैं इस मतका पूर्णतः समर्थन नहीं करता। मैं कहूँगा कि 'दिवादिगणीय 'युज्' धातुसे जो 'योग' शब्द उद्भूत होता है उसके समाधिबोधक होनेपर भी अन्य 'युज्' धातुसे उद्भूत 'योग' शब्द समाधिबोधक नहीं हो सकता', यह कोई आवश्यक बात नहीं है। क्योंकि समाधि-शब्दके प्रकृति-प्रत्ययका निर्देश करनेसे उसकी उपलब्धि यों होती है। सम्+आ+धा+कि; सम्=सम्यक्, आ+धा=स्थापन, यहाँ 'क्विप्' प्रत्ययका अर्थ धात्वर्थसे अतिरिक्त नहीं है, क्योंकि 'क्विप्' प्रत्यय भाववाच्यमें होता है।

सम्यक्स्थापन समाधि-शब्दका प्रकृति-प्रत्ययद्वारा प्राप्त अर्थ है। चित्तको इस प्रकार एक नाड़ीमें स्थापन करना पड़ता है जिसके द्वारा चित्तवृत्ति निरुद्ध हो जाती है। अतएव 'समाधि' शब्दके प्रकृति-प्रत्ययके अर्थानुसार पातञ्जलदर्शनका सूत्र 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' है। प्रकृति-प्रत्ययसे प्राप्त अर्थद्वारा यदि पदसमुदयके वाचकत्व-का निर्वाह होता है तो इसके विषयमें रूढि-कल्पना करना व्यर्थ है। सामान्यवाचकका विशेषपरक अर्थ होनेपर तो रूढि-कल्पना मान्य ही होती है।

मेरा कथन यह है कि नैयायिक लोग प्रधानतः संयोगको ही समाधि कहते हैं—

अस्मद्विशिष्टानान्तु योगिनां युक्तानां योगजधर्मानु-गृहीतेन मनसा स्वात्मान्तराकाशदिक्कालमनस्सु तत्समवेत-गुणकर्मसामान्यविशेषेषु समवाये चाविसथं स्वरूप-दर्शनमुपपद्यते। (प्रशस्तपादभाष्य)

इस भाष्यके व्याख्याकार बंगालके प्रथम नैयायिका-चार्य श्रीधराचार्य कहते हैं—

योगः समाधिः, स द्विविधः, सम्प्रज्ञातोऽसम्प्रज्ञातश्च। सम्प्रज्ञातो धारकेण प्रयत्नेन क्वचिदात्मप्रदेशे वशीकृतस्य मनसः तत्त्वबुभुत्साविशिष्टेनात्मना संयोगः। असम्प्रज्ञातश्च वशीकृतस्य मनसो निरभिसन्धिनिरभ्युत्थानात्क्वचिदात्म-प्रदेशे संयोगः।

अर्थात् जिस विषयमें तत्त्वनिर्णयकी इच्छा हो, उसके अतीन्द्रिय होनेपर भी चञ्चलताको दूर करनेवाले प्रयत्नके द्वारा वशीकृत मनका उस इच्छासे युक्त अपने आत्माके साथ किसी एक अंशमें संयोग होना सम्प्रज्ञात समाधि है। तथा निम्नलिखित विशेषरूपसे मनःसंयोगको असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। यह मनःसंयोग अभ्युत्थान और व्युत्थानके अभावके कारण, अभिसन्धिसम्बन्धसे रहित तथा अपने किसी आत्मप्रदेशमें उत्पन्न होता है। अतएव 'युजिर् योगे'—यह 'युज्' धातु भी यहाँ परित्यक्त नहीं होती, यह बात तो सुस्पष्ट हो ही गयी। बल्कि कारिकावलीके कर्ता विश्वनाथ पञ्चाननकी प्राचीनोक्ति भी प्रधान कारिकामें देखी जाती है—'युक्तयुञ्जानभेदतः' अर्थात् योगजप्रत्यक्ष दो प्रकारका होता है, एक युक्तका और दूसरा युञ्जानका। यह युञ्जान-शब्द 'युज् समाधौ' इस 'युज्' धातुसे नहीं उद्भूत हो सकता। उससे तो युज्यमान पद बनेगा। नैयायिक-सम्प्रदायमें 'युजिर् योगे' यह रुधादिगणीय धातु भी योगजप्रत्यक्षवर्णनके प्रसङ्गमें सादर गृहीत हुई है।

संयमन अर्थवाली चुरादिगणीय 'युज्' धातुका सम्बन्ध भी 'वशीकृतस्य मनसः' इस अंशद्वारा समर्थित होता है। मनको वशमें करना ही मनका संयमन है। पातञ्जल दर्शनमें भी समाधिमें संयमनके विशेष सम्बन्धकी सूचना है—'त्रयमेकत्र संयमः ।' समाधिके अन्तरङ्ग प्रत्याहार, धारणा और ध्यान, इन तीनोंको एक ही साथ 'संयम' नाम दिया गया है। इस प्रकार त्रिविध 'युज्' धातु ही योग-शब्दके मूलमें वर्तमान रह सकती है, यह सिद्ध हुआ।

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

यह गीता-वचन भी वियोगबोधक 'योग' शब्दके निर्देशके द्वारा रुधादिगणीय 'युज्' धातुको योग-शब्दकी प्रकृतिरूपमें ग्रहण करनेका सङ्केत करता है। 'योग' शब्दका यह प्रकृति-विचार प्राचीन योगदर्शनके स्वरूपनिर्णयमें उपयोगी है।

न्याय और वैशेषिक समानतन्त्र होनेके कारण एक ही सम्प्रदायमें सामान्यतः गृहीत होते हैं। अवान्तर भेद होते हुए भी ये दोनों सम्प्रदाय 'शैवयोगी' नामसे प्रसिद्ध हैं। षड्दर्शनसमुच्चयकी गुणरत्न नामक टीकामें इनका सामान्यतः ऐक्य और विशेषतः भेद वर्णित है। कौटिल्य* या कौटल्यकृत अर्थशास्त्रमें जो योगका नाम आया है वह न्याय और वैशेषिकका ही ज्ञापक है; असलमें वैशेषिक पूर्वन्याय और गौतमसूत्र उत्तरन्याय कहलाता है। कौटिल्य या कौटल्यकृत अर्थशास्त्रमें गृहीत 'योग' शब्द न्याय और वैशेषिकका ही बोधक है। इसके प्रमाण-स्वरूप उन्हींके द्वारा रचित न्यायभाष्यकी † यह स्पष्टोक्ति पढ़िये—

पुरुषकर्मादिनिमित्तो भूतसर्गः कर्महेतवो दोषाः प्रवृत्तिश्च स्वगुणविशिष्टाश्चेतना असदुत्पद्यते उत्पन्नं निरुध्यत इति योगानाम् ।

यहाँ न्यायभाष्यकारने योगमतके द्वारा असत् वस्तुओंकी उत्पत्ति, उत्पन्नके ध्वंस आदिका उल्लेख किया है। यह मत न्यायवैशेषिकका है, प्रचलित योगदर्शनका अर्थात् पातञ्जल दर्शनका नहीं। पातञ्जल दर्शन सांख्यके ही अन्तर्गत है, इसीसे इसका दूसरा नाम 'सेश्वर सांख्य' है। विज्ञानभिक्षुने पातञ्जलका 'सांख्यप्रवचन दर्शन' नाम स्वीकार किया है। पातञ्जल दर्शन असद्वस्तु-उत्पत्तिवादी नहीं है, बल्कि सत्कार्यवादी है। अतएव वात्स्यायन अर्थात् कौटिल्यके मतसे त्रिविध आन्वीक्षिकी या आन्वीक्षकीके अन्तर्गत 'सांख्य' शब्दसे कापिल और पातञ्जल दर्शनका ही बोध होता है।

न्यायवैशेषिकके मतसे 'चित्तवृत्तिनिरोध' शब्दका तात्पर्य 'चित्तकी चञ्चलताका निवारण' हो सकता है, परन्तु पातञ्जलवर्णित प्रमाणसंशयादिवृत्ति उस मतमें चित्तवृत्ति न होनेके कारण उनका निरोध इस लक्षणके द्वारा निर्णीत नहीं हो सकता। वृत्ति-शब्दका अर्थ यदि धर्म हो तो चित्तकी चञ्चलता जिस प्रकार चित्तका धर्म है, उसी प्रकार आत्माके साथ जो चित्तका संयोग है वह भी चित्तका धर्म अर्थात् चित्तवृत्ति हो सकती है। परन्तु यह संयोग समाधिकालमें भी निरुद्ध नहीं होता। इसी कारण नैयायिकोंके मतमें 'मनःसंयोगविशेष' ही योग है और वह संयोग ही समाधि है। इसी संयोगका उल्लेख श्रीधराचार्यकी पंक्तियोंको उद्धृत करके पहले किया गया है।

नैयायिकसम्प्रदायके मतसे चित्त, मन और अन्तःकरण एक ही पदार्थ हैं। 'बुध्यते अनेन' इस प्रकार करण-वाच्यमें 'बुध्+क्तिन्' प्रत्ययद्वारा निष्पन्न 'बुद्धि' शब्दका अर्थ भी मन होता है। मनको निर्देश करनेके लिये 'बुद्धि' शब्दका प्रयोग न्यायसूत्रमें आया है—

प्रवृत्तिर्वाग्बुद्धिशरीरारम्भः । (१।१।१७)

भाष्यकार लिखते हैं—

मनोऽत्र बुद्धिरित्यनेन अभिप्रेतं—बुध्यते अनेनेति बुद्धिः ।

अर्थात् प्रवृत्ति-शब्दका अर्थ यहाँ वाचिक, कायिक और मानसिक कर्मोंका समूह है। प्रयत्नरूप प्रवृत्तिकी बाह्य मूर्ति उक्त कर्मसमूह है। बुद्धिपदवाच्य जिस अन्तःकरणको न्यायके मतसे मन कहते हैं, उसका एक

---

* कौटिल्य या कौटल्य चाणक्यका ही नामान्तर है। वात्स्यायन नाम भी चाणक्यका ही है। चणक मुनिके पुत्र होनेसे चाणक्य नाम पड़ा।

† वत्स ऋषिकुलकी अन्यतम शाखाके कुटिल या कुटल नामक गोत्रकार मुनिके वंशमें चाणक्यका जन्म हुआ था, इसलिये उन्हें वात्स्यायन और कौटिल्य या कौटल्य कहते हैं। विख्यात जैनाचार्य हेमचन्द्रसूरिके अभिधानमें चाणक्यके इन सब नामोंका उल्लेख है। बंगीय साहित्यसम्मेलनके नैहाटीके अधिवेशनमें दर्शनशाखाके सभापतिरूपसे मैंने जो भाषण दिया था उसमें इसका विशेषरूपसे वर्णन है।

और आभिधानिक नाम आत्मा भी है। कहनेकी आवश्यकता नहीं कि यह आत्मा ब्रह्म नहीं है, तथा नैयायिकमतसिद्ध जीवात्मा और परमात्मा भी नहीं है। उपनिषदोंमें भी इस प्रकार अन्तःकरणको 'आत्मा' शब्दके प्रयोगद्वारा अनेक स्थलोंमें प्रतिपादित किया गया है। जैसे—

बुद्धेरात्मा महान् परः। महतः परमव्यक्तमव्यक्तात्पुरुषः परः।

(कठोपनिषद्)

यहाँ पुरुष ही ब्रह्म अथवा न्यायमतप्रतिपादित आत्मा है। इस उपनिषद्-मन्त्रमें प्रथम व्यवहृत 'आत्मा' शब्द पुरुष नहीं, महत्तत्त्व है। यह बात उक्त मन्त्रमें स्पष्ट है।

महत्तत्त्वकी बात सांख्यदर्शनमें है, न्यायके मतसे वह मन ही है। मुण्डकोपनिषद्में है—

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत्॥

प्रणवके आश्रयसे यहाँ योगका उपदेश दिया गया है; प्रणव धनुरूप है, आत्मा अर्थात् अन्तःकरण बाणस्वरूप है, ब्रह्मको लक्ष्य करके इस बाणके प्रयोगके द्वारा लक्ष्यको वेधनेसे तन्मयता आ जाती है। लक्ष्यवेध-शब्दके द्वारा संयोगविशेषका ही बोध होता है। यहाँ आत्मा-शब्दका 'अन्तःकरण' अर्थ सर्ववादिसम्मत नहीं है, केवल नैयायिकमतसम्मत है; परन्तु लक्ष्यवेध-शब्दमें जो संयोग-विशेष जान पड़ता है वह सभी द्वैतवादियोंको अभिप्रेत है। ज्ञानादिके लिये मनके जो विशेष-विशेष संयोग स्वीकार किये जाते हैं, न्यायके मतसे उसका स्थूल विवरण इस प्रकार है—'मन अणुपरिमाण है, परन्तु विद्युत्के समान क्षिप्रगतियुक्त है। नाडीविशेषके साथ संयोग होनेपर वही एक मन ज्ञान, इच्छा, सुख, दुःख, प्रयत्नादि विभिन्न गुणोंका उत्पादन करता है; जिस नाडीसे मनका संयोग होनेसे चाक्षुष प्रत्यक्ष होता है उसी नाडीसे मनः-संयोगके द्वारा श्रावणादि प्रत्यक्ष नहीं होते। उसी प्रकार जिस नाडीसे मनःसंयोग होनेपर श्रावण प्रत्यक्ष होता है उसीके साथ मनःसंयोग होनेसे चाक्षुषादि प्रत्यक्ष नहीं होते। इसी कारण अन्यमनस्कता-शब्दका व्यवहार होता है।

एकाग्रचित्तसे रूपका दर्शन करते समय किसीकी बात ध्यानमें नहीं सुन पड़ती, संगीत श्रवण करते समय दूसरा ज्ञान नहीं होता। क्योंकि शरीरमें बहत्तर हजार नाडियाँ हैं, उनमें केवल बहत्तर ही प्राणवहा प्रधान नाडियाँ हैं। इन प्रधान नाडियोंमें दस प्रमुख हैं—(१) इडा, (२) पिङ्गला, (३) सुषुम्ना, (४) गान्धारी, (५) हस्तिजिह्वा, (६) पूषा, (७) यशस्विनी, (८) अलम्बुषा, (९) कुहू और (१०) शङ्खिनी।

शङ्खिनी नाडीके अभ्यन्तर जो नाडी है उसके अन्तर्गत पुरीतत् नाडी है। मनके पुरीतत् नाडीमें प्रविष्ट होनेपर सुषुप्ति हो जाती है, उस समय कोई भी ज्ञान नहीं होता। पुरीतत् नाडी जिस मेध्या नाडीद्वारा आवृत है उसमें मनःसंयोग होनेसे निद्रा और निद्रामें स्वप्न-दर्शनादि ज्ञान होता है। मनका गान्धारीके साथ संयोग होनेपर वाम चक्षुद्वारा प्रत्यक्ष ज्ञान होता है और हस्तिजिह्वामें मनका संयोग होनेसे दक्षिण चक्षुद्वारा। पूषामें मनका संयोग होनेसे दक्षिण-कर्णद्वारा श्रावण प्रत्यक्ष होता है और यशस्विनीमें मनःसंयोग होनेसे वाम कर्णद्वारा। अलम्बुषाके ऊर्ध्वदेशमें मनःसंयोग होनेसे घ्राणज प्रत्यक्ष, और मध्यदेशमें मनः-संयोग होनेसे रसास्वादनका ग्रहण अर्थात् रासनप्रत्यक्ष होता है। कुहूमें मनःसंयोग सम्भोगसुखका हेतु है, शङ्खिनीमें मनःसंयोग मलोत्सर्ग-प्रयत्नका हेतु है। सुषुम्नामें मनःसंयोग योगारम्भ, और सुषुम्नामध्यस्थित चित्रिणी प्रभृति नाडीमें शान्त मनका गाढ संयोग समाधि है। यह समाधि दो प्रकारकी है, यह बात पहले कही जा चुकी है।

सुषुम्नाके अतिरिक्त अन्य सब नाडियोंमें मनका संयोग विविध प्रकारके यत्न, इच्छा, द्वेष, शारीरिक चेष्टा तथा विविध विषयोंके भोगके लिये उपयोगी होता है। इडा-पिङ्गलाके साथ मनःसंयोग जीवन, योनि, यत्न प्रभृतिका उत्पादक है।

पातञ्जलोक्त चित्तवृत्तिनिरोध सुषुम्नान्तर्गत नाडीमें मनःसंयोगसे होता है। 'युज् समाधौ' यह 'युज्' धातु उसी गाढ संयोगका बोध करती है। अपर दोनों 'युज्' धातुओंसे 'योग' शब्द उद्भूत होनेपर भी उसके सामान्यवाचक होनेके अतिरिक्त विशेष अर्थका भी बोध होता है—जिस प्रकार ब्राह्मण कहनेसे पञ्चगौड, पञ्चद्राविड सब ब्राह्मणोंका बोध होता है, किन्तु कान्यकुब्ज कहनेसे एक विशेष सम्प्रदायका ही ज्ञान होता है।

समाधिस्थ शिव

'योग' शब्दके 'युज्' धातुसे उद्भूत होनेपर भी समाधि या संयोगविशेषके अर्थमें उसका प्रयोग पुँल्लिङ्ग, तथा शास्त्रवाचक होनेपर नपुंसकलिङ्गमें होता है। 'योगमाचष्टे यत्' इस वाक्यमें योग+णिच्+अच् प्रत्ययसे निष्पन्न 'योग' शब्द ही शास्त्रवाचक है। यह योगवक्ता पुरुषका वाचक भी हो सकता है।

विद्यासमुद्देशप्रकरणमें कौटिल्य लिखते हैं—'सांख्यं योगं लोकायतं चेत्यान्वीक्षिकी'—यहाँ 'योग' शब्दसे न्याय और वैशेषिकका ही बोध होता है, यह बात प्रमाणपूर्वक पहले ही बतलायी जा चुकी है। आन्वीक्षिकीका मुद्रित पुस्तकमें आन्वीक्षकी पाठ मिलता है।

ब्रह्मसूत्रमें 'एतेन योगः प्रत्युक्तः' सूत्र है, इसमें भी पुँल्लिङ्ग प्रयोग है; परन्तु इसका वाच्यार्थ शास्त्र नहीं है, अर्थात् यहाँ 'योग' शब्द शास्त्रका वाचक नहीं है। शास्त्र यहाँ लक्ष्यार्थ है, 'योग' शब्दकी योगसाधनशास्त्रमें लक्षणा है। यह लक्षणा निम्नलिखित न्यायसूत्रद्वारा सिद्ध होती है—

सहचरणस्थानतादर्थ्यवृत्तमानधारणसामीप्ययोगसाधनाधिपत्येभ्यो ब्राह्मणमञ्चकटराजसक्तुचन्दनगङ्गाशाटकान्नपुरुषेष्वतद्भावेऽपि तदुपचारः। (२।२।५९)

'साधनात् अन्नं प्राणाः' इति भाष्यम्। भगवान् शङ्कराचार्यके मतसे ब्रह्मसूत्रस्थ 'योग' शब्द हिरण्यगर्भोक्त योगशास्त्रपरक होनेपर भी सूत्रकारके अभिप्रायानुसार यह न्यायका बोधक है या नहीं, यह कौन कह सकता है? क्योंकि ब्रह्मसूत्रमें ही नहीं, बल्कि शारीरकभाष्यमें भी न्यायमतका खण्डन नहीं है।

'एतेन शिष्टापरिग्रहा अपि व्याख्याताः'—इस ब्रह्मसूत्रकी व्याख्या करते समय भगवान् शङ्कराचार्य परमाणुकारणवादका उल्लेख करते हुए भी न्यायमतका खण्डन नहीं करते। न्यायसूत्रकारका सृष्टिविषयमें वैशेषिकके साथ मतसाम्य प्रसिद्ध होते हुए भी मोक्षक्रममें न्यायसूत्रका प्रामाण्य स्वयं शङ्कराचार्य स्वीकार करते हैं, तथा—

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तराभावादपवर्गः। (१।१।२)

—इस न्यायसूत्रको उद्धृत करते हैं। परमाणुकारणवादके खण्डनमें ब्रह्मसूत्र और शारीरकभाष्यमें जो विचार हैं उनमें भी भगवान् शङ्कराचार्य वैशेषिकमतका ही उल्लेख करते हैं, न्यायमतका तो नाम भी नहीं लेते।

अद्वैतज्ञानके बिना मुक्ति नहीं होती। न्यायमत अद्वैतज्ञानका समर्थक नहीं है, उसका योग मुक्तिका साक्षात् कारण नहीं है, इस अभिप्रायसे 'योगः प्रत्युक्तः' हो सकता है। जो हो, उस विचारकी यहाँ विशेष आवश्यकता नहीं है। नपुंसकलिङ्गमें 'योग' शब्द न्याय और वैशेषिकका वाचक है, इसमें कोई सन्देह नहीं है। अभिधानचिन्तामणि और अन्य कतिपय प्राचीन जैन ग्रन्थोंमें नैयायिकके पर्याय शब्दरूपमें 'योग' शब्द व्यवहृत हुआ है। 'योग' शब्द त्रिविध 'युज्' धातुसे उद्भूत हो सकता है तथा तदुपदेशक शास्त्रवाचक हो सकता है, एवं शास्त्रोपदेशकवाचक भी हो सकता है—इस सिद्धान्तकी इस लेखके द्वारा आलोचना की गयी है।

जग माहीं ऐसो रहो, ज्यों अम्बुज सर माहिं।
रहै नीरके आसरे, पै जल छूवत नाहिं॥
जग माहीं ऐसे रहो, ज्यों जिह्वा मुख माहिं।
घीव घना भच्छन करै, तौ भी चिकनी नाहिं॥
ऐसा हो जो साध हो, लिये रहै बैराग।
चरनकमलमें चित धरै, जगमें रहै न पाग॥

—चरनदास

श्रीरामचरितमानसमें भक्तियोग

(लेखक—श्रीजयरामदासजी 'दीन', रामायणी)

यों तो श्रीरामचरितमानसमें सर्वत्र ही भक्तियोगका पवित्र और परम शान्तिदायी सागर लहरा रहा है, परन्तु प्रकृत भक्तियोगका प्रसङ्ग वनकाण्डके अन्तर्गत—

एक बार प्रभु सुख आसीना। लछिमन बचन कहे छलहीना॥

इस चौपाईसे आरम्भ होता है और -

भगतियोग सुनि अति सुख पावा। लछिमन प्रभु चरनन्हि सिर नावा॥

—इस चौपाईपर समाप्त हो जाता है। इस भक्तियोगके साथ उन पाँचों स्वरूपोंके विषयमें प्रश्न किया गया है जिनका वेद-शास्त्रानुसार बोध प्राप्त करना भवसागर पार करनेवाले मुमुक्षुका परम ध्येय है। पाँच स्वरूप ये हैं—

प्राप्यस्य ब्रह्मणो रूपं प्राप्तुश्च प्रत्यगात्मनः।
प्राप्त्युपायं फलं प्राप्तेस्तथा प्राप्तिविरोधकः॥
वदन्ति सकला वेदाः सेतिहासपुराणकाः।
मुनयश्च महात्मानो वेदवेदान्तवेदिनः॥

अर्थात् (१) परस्वरूप, (२) स्वस्वरूप, (३) उपास्यस्वरूप, (४) फलस्वरूप और (५) विरोधस्वरूप इन्हींके सम्बन्धमें प्रश्न किया गया है; यथा—

कहहु ग्यान बिराग अरु माया। कहहु सो भगति करहु जेहि दाया॥

ईस्वर जीवहि भेद प्रभु, सकल कहहु समुझाइ।
जातें होइ चरन रति, सोक-मोह-भ्रम जाइ॥

ज्ञान-विराग (उपास्यस्वरूप), भक्ति (फलस्वरूप), माया (विरोधस्वरूप), ईश्वर (परस्वरूप) और जीव (स्वस्वरूप) के विषयमें यह प्रश्न पूछा गया है। परन्तु इन सब प्रश्नोंका पर्यवसान केवल भक्तियोगमें ही हुआ है, जिसका सम्पुट प्रश्नके साथ ही लगा हुआ है; यथा—

प्रश्नके आदिमें कहा है—

मोहि समुझाइ कहहु सोइ देवा। सब तजि करौं चरन-रज-सेवा॥

और प्रश्नके अन्तमें कहा है—

'जातें होइ चरन रति, सोक-मोह-भ्रम जाइ॥'

और 'मैं पूछौं निज प्रभुकी नाईं।'—भावको स्पष्ट करके ही प्रश्न पूछा गया है, जिससे भगवान्‌का यह विरद भी—

भगतिवन्त अति नीचउ प्रानी। मोहि प्रान प्रिय असि मम बानी॥

—लक्षित हो जाय।

उपर्युक्त प्रश्नोंका उत्तर आरम्भ करते समय भी सर्वप्रथम अहङ्कारका ही त्याग कराया गया है। जैसे—

थोरेहि महँ सब कहौं बुझाई। सुनहु तात मति मन चित लाई॥

तात्पर्य यह कि अन्तःकरणचतुष्टयमेंसे (१) मन, (२) बुद्धि और (३) चित्तको लगाकर अर्थात् अहङ्कार (चौथे) को त्याग कर सुनो।

इस भक्तियोगका मुख्य सार अहङ्कारका निःशेषरूपसे त्याग ही है। विरोधस्वरूपा मायाका स्वरूप भी जो दो भेदोंसे - 'मैं अरु मोर तोर तैं' अविद्या, और 'गो गोचर जहँ लगि मन जाई' विद्या—बतलाया गया है, उसका भी मूल कारण अहंकार ही है। क्योंकि दुःस्वरूपा अविद्यामें तो 'मैं' 'मोर' 'तोर' आदि शब्द स्पष्ट ही अहङ्कार-सूचक हैं और यवनिका (पर्दा) स्वरूपा विद्याके कार्य-रूप जगत्‌में जो नानात्वका दर्शन होता है, वह भी अहङ्कार-मूलक ही है। तभी तो दोनोंकी निवृत्तिमें निर्मानावस्था उत्पन्न होनेपर समदृष्टिसे जगत्‌को ब्रह्मरूप देखना ही ज्ञान कहा गया है—

ग्यान मान जहँ एकौ नाहीं। देखु ब्रह्म समान सब माहीं॥

तथा—

तृन सम सिद्धि तीन गुन त्यागी—

—द्वारा वैराग्य बताकर इस ज्ञान-वैराग्यको भक्तियोगका उपायस्वरूप बतलाया गया है।

ईश्वर (परस्वरूप) के लक्षण '(१) बन्धमोक्षप्रद, (२) सर्वपर, और (३) मायाप्रेरक' कहकर भी सर्वथा अहङ्कारकी ही जड़ उखाड़ दी गयी है। क्योंकि ईश्वर, जीव और माया—इन तीनोंमेंसे जो एक शेष दोनोंपर अपना अधिकार जमाये हुए है, वही सर्वपर (सबसे बड़ा) हुआ। अतः सर्वपरत्व गुण ईश्वरमें निश्चित होनेसे जीवका अहङ्कार जाता रहा। पुनः बन्धमोक्षप्रदत्व गुणसे भी जीवके बन्धन और मुक्तिका अधिकार ईश्वरमें ही रहा, जिसे इस चौपाईके द्वारा दरसाया गया है—

नट मरकट इव सबहि नचावत। राम खगेस बेद अस गावत॥

चेतन मर्कटकी ही तरह यह चेतन जीव नट-रूप

ईश्वरके अधीन है; उसका बन्धन और मोक्ष अपने अधीन न होनेसे अहङ्कारको स्थान कहाँ ? पुनः 'मायाप्रेरक' तीसरे गुणसे जो मायाको प्रेरित करनेका अधिकार है, वह—

उमा दारु जोषित की नाईं। सबहिं नचावत राम गुसाईं॥

—इस चौपाईद्वारा जड कठपुतलीकी उपमा देकर स्थापित किया गया और फिर—

ईश्वर बस माया गुणखानी। माया बस्य जीव अभिमानी॥

—यह कहकर जीवके अहङ्कारकी आत्यन्तिक निवृत्ति सूचित की गयी है। क्योंकि यह जीव जब मायाके वश हो रहा है और माया ईश्वरके वश है तब 'परबस जीव स्वबस भगवन्ता' यह स्पष्ट हो जानेसे 'माया ईश न आपु कहँ जान कहिय सो जीव'—जीवका (स्वस्वरूप) अपना स्वरूप निर्दिष्ट हो जाता है। तात्पर्य यह है कि उपर्युक्त चौपाइयोंमें जो मायाके लक्षण कहे गये हैं तथा दोहेके नीचेवाले पद्में जो ईश्वरके लक्षण वर्णित हैं, उन दोनोंसे अलग ही जीवको अपना स्वरूप समझनेके लिये कहा गया है। अतः यह जीव जब ईश्वर और ईश्वरकी आज्ञानुवर्तिनी माया दोनोंके ही अधीन ठहरा तब इसका अहङ्कारसे कल्याण होना कैसे सम्भव है ? बल्कि अहङ्कारकी ही स्फुरणा होनेसे इसके सहज स्वरूपकी हानि होती है। इसीलिये जीवमात्रके कल्याणका मार्ग अहङ्कारका सर्वथा त्यागकर सर्वोपायशून्य होकर श्रीभगवान्‌के शरणापन्न—प्रपन्न होना ही बतलाया गया है, इस प्रपत्तिको ही 'भक्तियोग' कहते हैं। अतएव स्पष्ट वाक्योंमें कहा गया है—

जाते बेगि द्रवौं मैं भाई। सो मम भगति भगत सुखदाई॥
सो स्वतंत्र अवलम्ब न आना। तेहि आधीन ग्यान बिग्याना॥

क्योंकि कर्मयोग और ज्ञानयोग दोनों अपने-अपने पूर्व साधनोंके अपेक्षित रहनेसे स्वतन्त्र अवलम्बन नहीं हैं। कहा है—

धर्म ते बिरति जोग ते ग्याना। ग्यान मोक्षप्रद बेद बखाना॥

अर्थात् जबतक वर्णाश्रम आदिके अनुसार स्वधर्मका पूर्ण पालन नहीं किया जायगा तबतक (धर्म ते बिरति) वैराग्य उत्पन्न ही न होगा; जबतक वैराग्य न होगा तबतक कर्मोंका फलत्यागादि न होनेके कारण कर्मयोग न हो सकगा; जबतक कर्मयोग न होगा तबतक (योग ते ग्याना) ज्ञान उत्पन्न न होगा; और जबतक ज्ञान न होगा तबतक मोक्षकी प्राप्ति नहीं हो सकेगी। परन्तु यह भक्तियोग मेरे भक्तोंके लिये सुखद, सुलभ, स्वतन्त्र अवलम्ब है। इसके द्वारा मैं बेगि (तुरन्त) ही द्रवीभूत होकर (अहं भक्तपराधीनः) स्वयं अपने भक्तोंके अधीन हो जाता हूँ (फिर मोक्षकी तो गिनती ही क्या है ?)।

इस प्रकार जो जीव ईश्वर तथा माया दोनोंके अधीन होकर—

सो माया बस भयो गुसाईं। बँध्यो कीर मरकटकी नाईं॥

—दुःखरूप भवकूपमें पड़ा था, वही जीव भक्तियोगके सुलभ सहारेसे सहज ही मायाको कौन कहे, 'सर्वपर' नित्यस्वरूप ईश्वरको भी अपने प्रेमाधीन कर लेता है; क्योंकि 'राम पुनीत प्रेम-अनुगामी' हैं।

इस भक्तियोगकी प्राप्तिके सुलभ और सुगम पन्थ निवृत्ति-मार्ग और प्रवृत्ति-मार्गवालोंके लिये अलग-अलग दो प्रकारके बतलाये गये हैं।

भगति तात अनुपम सुखमूला। मिलै जो सन्त होहिं अनुकूला॥

सन्तके अनुकूल होनेपर भक्तिकी प्राप्ति होनेकी बात उन बड़भागियोंके लिये कही गयी है, जिनका मन प्रवृत्ति-मार्गसे उपराम हो गया है और जिन्होंने गृहस्थाश्रम-धर्मका त्यागकर, विरक्तवेष धारण कर, किसी विरक्त सन्त सद्गुरुकी शरण लेकर सदाके लिये शिष्यभावसे उनकी सेवामें अपना जीवन समर्पित कर दिया है। ऐसे समाश्रितोंको उनके अधिकारके अनुसार भगवद्भक्तिका पात्र समझकर जब भक्तियोगी सन्त उनके अनुकूल होते हैं, तब उन्हें भक्तिकी प्राप्ति होती है। इसी कारण इस मार्गकी नवधा साधन-भक्तिका वर्णन प्रसिद्ध श्रवण-कीर्तनादिके क्रमके अनुसार न होकर दूसरे ही क्रमसे है। इस क्रमको स्वयं श्रीभगवान्‌ने अपने श्रीमुखसे श्रीशबरीजीसे इस प्रकार कहा है—

प्रथम भगति सन्तन कर संगा। दूसरि रति मम कथा प्रसंगा॥
गुरु-पद-पंकज-सेवा, तीसरि भगति अमान।
चौथि भगति मम गुनगन, करै कपट तजि गान॥
मंत्र जाप मम दृढ़ बिस्वासा। पंचम भजन सो बेद प्रकासा॥
छट दम शील बिरत बहुकर्मा। निरत निरन्तर सज्जन धर्मा॥
सतईं सब मोहिंमय जग देखै। मोते सन्त अधिक कर लेखै॥
अठईं जथालाभ सन्तोषा। सपनेहुँ नहिं देखै पर दोषा॥
नवम सरल सबसों छलहीना। मम भरोस हिय हरष न दीना॥

प्रवृत्ति-मार्गवाले गृहस्थाश्रमियोंके लिये (जिनको विरक्त होकर किसी त्यागी सन्त सद्गुरुकी अनुकूलताका

सुयोग नहीं प्राप्त हो सका है, उनके लिये) इस प्रकार बतलाया गया है—

भगतिके साधन कहौं बखानी। सुगम पंथ मोहिं पावहिं प्रानी॥
प्रथमहिं विप्र चरन अति प्रीती। निज-निज धरम निरत श्रुतिरीती॥
यहिकर फल पुनि विषय बिरागा। तब मम चरन उपज अनुरागा॥
श्रवनादिक नव भगति दृढ़ाहीं। मम लीला रति अति मन माहीं॥

अर्थात् इन भाग्यवानोंको पहले ब्राह्मणोंके चरणोंमें निष्ठा होने और गृहस्थाश्रमादि वर्णाश्रम धर्मोंका वेदानुसार पालन करनेसे (१) श्रवण, (२) कीर्तन, (३) स्मरण, (४) पादसेवन, (५) अर्चन, (६) वन्दन, (७) दास्य, (८) सख्य और (९) आत्मनिवेदन, इस नवधा साधनाद्वारा (जिसका वर्णन श्रीमद्भागवतमें स्पष्ट आया है) भक्तियोगकी प्राप्ति होती है। इस प्रकार साधनावस्थाको नवधा भक्ति दोनों मार्गवालोंके लिये दो प्रकारकी होनेपर भी निष्ठा, प्रेमा या पराभक्ति एक ही है। अतएव गृहस्थ और विरक्त दोनोंके लिये अपने अपने अधिकारानुसार उपर्युक्त प्रकारसे भक्तियोग सुलभ है।

अतएव स्वयं श्रीभगवान् कहते हैं—

सन्त चरन पंकज अति प्रेमा। मन क्रम बचन भजन दृढ़ नेमा॥
गुरु पितु मातु बंधु पति देवा। सब मोकहँ जानै दृढ़ सेवा॥
मम गुन गावत पुलक सरीरा। गदगद गिरा नयन बह नीरा॥
काम आदि मद दंभ न जाकें। तात निरन्तर बस मैं ताकें॥

बचन कर्म मन मोरि गति, भजन करहिं निःकाम।
तिन्हके हृदयकमल महुँ, करौं सदा बिश्राम॥

अर्थात् उन भक्तियोगियोंकी प्रीति केवल भगवत् और भागवतोंमें ही अत्यन्त दृढ़ हो जाती है और मनसा, वाचा, कर्मणा अनन्यभावसे मेरा भजन करनेका ही उनका नियम निश्चित हो जाता है। वे गुरु, पिता, माता, बन्धु, पति, देवता आदि सब मुझको ही जानकर दृढ़तासे मेरी सेवामें लगे रहते हैं; मेरा गुणानुवाद गाते हुए पुलकित हो जाते हैं, उनकी वाणी मेरे प्रेममें गद्गद हो जाती है और उनके नेत्रोंसे अश्रुधारा प्रवाहित होती है। मैं सदा ऐसे निष्काम और निष्कपट भक्तियोगीके वशमें रहता हूँ।

वास्तवमें भक्तियोग ही एक ऐसा सुलभ और स्वतन्त्र अवलम्ब है जिसके प्रभावसे सर्वेश्वर स्वतन्त्र ईश्वरको भी प्रेमाधीन होकर निरन्तर भक्तोंके वशमें रहना पड़ता है तथा सदैव उनके हृदयमें ही वास करना पड़ता है। इसीलिये—

भगतियोग सुनि अति सुख पावा। लछिमन प्रभु चरनन्हि सिर नावा॥

—इस भक्तियोगको सुनकर जीवमात्रको कल्याण-पथ लगानेवाले (शेषावतार रामानुजाचार्य) श्रीलक्ष्मणजीने परमानन्द प्राप्त किया और प्रभुके चरणोंमें शीश नवाकर शरणागति-मार्ग—भक्तियोगको शिरोधार्य किया। अतः जीवमात्रके लिये भगवत्-प्रेमावलम्बन ही यथार्थ योग है तथा भगवत्-प्रेमकी प्रधानता ही यथार्थमें ज्ञान है; नहीं तो जहाँ भगवान्‌की भक्तिका प्राधान्य नहीं है, वह योग कुयोग है एवं वह ज्ञान अज्ञान माना गया है। यथा-

जोग कुजोग ज्ञान अज्ञानू। जहँ नहिं राम प्रेम परधानू॥

'सियावर रामचन्द्रकी जय'।

× × × ×

दूलन चरनन लागि रहु, नामकी करत पुकार।
भक्ति सुधारस पेट भरु, का दहुँ लिखा लिलार॥
जग रहु जगतें अलग रहु, जोग जुगतिकी रीति।
दूलन हिरदे नाम तें, लाइ रहौ दृढ़ प्रीति॥

—दूलनदास

× × × ×

मनको वश करनेके कुछ उपाय *

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥
(गीता ६ । ३६)

श्रीभगवान् कहते हैं—'जिनका मन वशमें नहीं है उनके लिये योगका प्राप्त करना अत्यन्त कठिन है, यह मेरा मत है; परन्तु मनको वशमें किये हुए प्रयत्नशील पुरुष साधनद्वारा योग प्राप्त कर सकते हैं ।'

भगवान् श्रीकृष्ण महाराजके इन वचनोंके अनुसार यह सिद्ध होता है कि मनको वश किये बिना परमात्माकी प्राप्तिरूप योग दुष्प्राप्य है । यदि कोई ऐसा चाहे कि मन तो अपनी इच्छानुसार निरंकुश होकर विषयवाटिकामें स्वच्छन्द विचरण किया करे और परमात्माके दर्शन अपने-आप ही हो जायँ, तो यह उसकी भूल है ।

दुःखोंकी आत्यन्तिक निवृत्ति और आनन्दमय परमात्माकी प्राप्ति चाहनेवालेको मन वशमें करना ही पड़ेगा, इसके सिवा और कोई उपाय नहीं है । परन्तु मन स्वभावसे ही बड़ा चञ्चल और बलवान् है, इसे वशमें करना कोई साधारण बात नहीं । सारे साधन इसीको वश करनेके लिये किये जाते हैं, इसपर विजय मिलते ही मानो विश्वपर विजय मिल जाती है । भगवान् शङ्कराचार्यने कहा है—'जितं जगत् केन, मनो हि येन' । 'जगत्को किसने जीता ?—जिसने मनको जीत लिया ।' अर्जुनने भी मनको वशमें करना कठिन समझकर कातर शब्दोंमें भगवान्से यही कहा था—

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥
(गीता ६ । ३४)

'हे भगवन् ! यह मन बड़ा ही चञ्चल, हठीला, दृढ और बलवान् है; इसे रोकना मैं तो वायुके रोकनेके समान अत्यन्त दुष्कर समझता हूँ ।'

इससे किसीको यह न समझ लेना चाहिये कि जो बात अर्जुनके लिये इतनी कठिन थी वह हमलोगोंके लिये कैसे सम्भव होगी । मनको जीतना कठिन अवश्य है; भगवान्ने इस बातको स्वीकार किया, पर साथ ही उपाय भी बतला दिया—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥
(गीता ६ । ३५)

भगवान्ने कहा, 'अर्जुन ! इसमें कोई सन्देह नहीं कि इस चञ्चल मनका निग्रह करना बड़ा ही कठिन है, परन्तु अभ्यास और वैराग्यसे यह वशमें हो सकता है ।' इससे यह सिद्ध हो गया कि मनका वशमें करना कठिन भले ही हो, पर असम्भव नहीं; और इसके वश किये बिना दुःखोंकी निवृत्ति नहीं । अतएव इसे वश करना ही चाहिये । इसके लिये सबसे पहले इसका साधारण स्वरूप और स्वभाव जाननेकी आवश्यकता है ।

मनका स्वरूप

मन क्या पदार्थ है ? यह आत्म और अनात्म पदार्थके बीचमें रहनेवाली एक विलक्षण वस्तु है । यह स्वयं अनात्म और जड है, किन्तु बन्ध और मोक्ष इसीके अधीन हैं ।

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बस, मन ही जगत् है; मन नहीं तो जगत् नहीं ! मन विकारी है, इसका कार्य संकल्प-विकल्प करना है । यह जिस पदार्थको भलीभाँति ग्रहण करता है, स्वयं भी तदाकार बन जाता है । यह रागके साथ ही चलता है, सारे अनर्थोंकी उत्पत्ति रागसे होती है; राग न हो तो मन प्रपञ्चोंकी ओर न जाय । किसी भी विषयमें गुण और सौन्दर्य देखकर उसमें राग होता है, इसीसे मन उस विषयमें प्रवृत्त होता है । परन्तु जिस विषयमें इसे दुःख और दोष दीख पड़ते हैं उससे इसका द्वेष हो जाता है, फिर यह उसमें प्रवृत्त नहीं होता; यदि कभी भूलकर प्रवृत्त हो भी जाता है तो उसमें अवगुण देखकर द्वेषसे तत्काल लौट आता है । वास्तवमें द्वेषवाले विषयमें भी इसकी प्रवृत्ति रागसे ही होती है । साधारणतया यही मनका स्वरूप और स्वभाव है । अब सोचना यह है कि यह वशमें क्योंकर हो । इसके लिये उपाय भगवान्ने

* इस लेखमें जितने उपाय बतलाये गये हैं वे सभी किसी-न-किसी ऊँचे साधक या महात्मा पुरुषके द्वारा अनुभूत हैं । —लेखक

बतला ही दिया है—अभ्यास और वैराग्य। यही उपाय योगदर्शनमें महर्षि पतञ्जलिने बतलाया है—

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।

(समाधिपाद १२)

'अभ्यास और वैराग्यसे ही चित्तका निरोध होता है', अतएव अब इसी अभ्यास और वैराग्यपर विचार करना चाहिये।

वशमें करनेके साधन

(१) भोगोंमें वैराग्य

जबतक संसारकी वस्तुएँ सुन्दर और सुखप्रद मालूम होती हैं तभीतक मन उनमें जाता है, यदि यही सब पदार्थ दोषयुक्त और दुःखप्रद दीखने लगें (जैसे कि वास्तवमें ये हैं) तो मन कदापि इनमें नहीं लगेगा। यदि कभी इनकी ओर गया भी तो उसी समय वापस लौट आवेगा, इसलिये संसारके सारे पदार्थोंमें (चाहे वे इहलौकिक हों या पारलौकिक) दुःख और दोषकी प्रत्यक्ष भावना करनी चाहिये। ऐसा दृढ़ प्रत्यय करना चाहिये कि इन पदार्थोंमें केवल दोष और दुःख ही भरे हुए हैं। रमणीय और सुखरूप दीखनेवाली वस्तुमें ही मन लगता है। यदि यह रमणीयता और सुखरूपता विषयोंसे हटकर परमात्मामें दिखायी देने लगे (जैसा कि वास्तवमें है) तो यही मन तुरन्त विषयोंसे हटकर परमात्मामें लग जाय। यही वैराग्यका साधन है और वैराग्य ही मन जीतनेका एक उत्तम उपाय है। सच्चा वैराग्य तो संसारके इस दीखनेवाले स्वरूपका सर्वथा अभाव और उसकी जगह परमात्माका नित्यभाव प्रतीत होनेमें है। परन्तु आरम्भमें नये साधकको मन वश करनेके लिये इस लोक और परलोकके समस्त पदार्थोंमें दोष और दुःख देखना चाहिये, जिससे मनका अनुराग उनसे हटे।

श्रीभगवान्‌ने कहा है—

इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहङ्कार एव च।
जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम्॥

(गीता १३।८)

'इस लोक और परलोकके समस्त भोगोंमें वैराग्य, अहङ्कारका त्याग, (इस शरीरमें) जन्म, मृत्यु, बुढ़ापा और रोग (आदि) दुःख और दोष देखने चाहिये।' इस प्रकार वैराग्यकी भावनासे मन वशमें हो सकता है। यह तो वैराग्यका संक्षिप्त साधन हुआ, अब कुछ अभ्यासोंपर विचार करें।

(२) नियमसे रहना

मनको वश करनेमें नियमानुवर्त्तितासे बड़ी सहायता मिलती है। सारे काम ठीक समयपर नियमानुसार होने चाहिये। प्रातःकाल बिछौनेसे उठकर रातको सोनेतक दिनभरके कार्योंकी एक ऐसी नियमित दिनचर्या बना लेनी चाहिये जिससे जिस समय जो कार्य करना हो, मन अपने-आप स्वभावसे ही उस समय उसी कार्यमें लग जाय। संसार-साधनमें तो नियमानुवर्त्तितासे लाभ होता ही है, परमार्थमें भी इससे बड़ा लाभ होता है। अपने जिस इष्ट स्वरूपके ध्यानके लिये प्रतिदिन जिस स्थान-पर, जिस आसनपर, जिस आसनसे, जिस समय और जितने समय बैठा जाय उसमें किसी दिन भी व्यतिक्रम नहीं होना चाहिये। पाँच मिनटका भी नियमित ध्यान अनियमित अधिक समयके ध्यानसे उत्तम है। आज दस मिनट बैठे, कल आध घण्टे, परसों बिल्कुल नहीं, इस प्रकारके साधनसे साधकको सिद्धि कठिनतासे मिलती है। जब पाँच मिनटका ध्यान नियमसे होने लगे तब दस मिनटका करे, परन्तु दस मिनटका करनेके बाद किसी दिन भी नौ मिनट न होना चाहिये। इसी प्रकार स्थान, आसन, समय, इष्ट और मन्त्रका बार-बार परिवर्त्तन नहीं करना चाहिये। इस तरहकी नियमा-नुवर्त्तितासे भी मन स्थिर होता है। नियमोंका पालन खाने, पीने, पहनने, सोने और व्यवहार करने, सभीमें होना चाहिये। नियम अपनी अवस्थानुकूल शास्त्रसम्मत बना लेने चाहिये।

(३) मनकी क्रियाओंपर विचार

मनके प्रत्येक कार्यपर विचार करना चाहिये। प्रतिदिन रातको सोनेसे पूर्व दिनभरके मनके कार्योंपर विचार करना उचित है। यद्यपि मनकी सारी उधेड़-बुनका स्मरण होना बड़ा कठिन है, परन्तु जितनी याद रहे उतनी ही बातोंपर विचार कर जो-जो सङ्कल्प सात्त्विक मालूम दें उनके लिये मनकी सराहना करना और जो-जो सङ्कल्प राजसिक और तामसिक मालूम पड़ें उनके लिये मनको धिक्कारना चाहिये। प्रतिदिन इस प्रकारके अभ्याससे मनपर सत्कार्य करनेके और असत्कार्य छोड़नेके संस्कार जमने लगेंगे, जिससे कुछ ही समयमें मन बुराइयोंसे

बचकर भले-भले कार्योंमें लग जायगा। मन पहले भले कार्यवाला होगा तब उसे वश करनेमें सुगमता होगी। कुसङ्गमें पड़ा हुआ बालक जबतक कुसङ्ग नहीं छोड़ता तबतक उसे कुसङ्गियोंसे बुरी सलाह मिलती रहती है, इससे उसका वशमें होना कठिन रहता है। पर जब कुसङ्ग छूट जाता है तब उसे बुरी सलाह नहीं मिल सकती; दिनरात घरमें उसको माता-पिताके सदुपदेश मिलते हैं, वह भली-भली बातें सुनता है। तब फिर उसके सुधरकर माता-पिताके आज्ञाकारी होनेमें विलम्ब नहीं होता। इसी तरह यदि विषय-चिन्तन करनेवाले मनको कोई एक साथ ही सर्वथा विषयरहित करना चाहे तो वह नहीं कर सकता। पहले मनको बुरे चिन्तनसे बचाना चाहिये, जब वह परमात्म-सम्बन्धी शुभ चिन्तन करने लगेगा तब उसको वश करनेमें कोई कठिनाई नहीं होगी।

(४) मनके कहनेमें न चलना

मनके कहनेमें नहीं चलना चाहिये। जबतक यह मन वशमें नहीं हो जाता तबतक इसे अपना परम शत्रु मानना चाहिये। जैसे शत्रुके प्रत्येक कार्यपर निगरानी रखनी पड़ती है वैसे ही इसके भी प्रत्येक कार्यको सावधानीसे देखना चाहिये। जहाँ कहीं यह उलटा-सीधा करने लगे वहीं इसे धिक्कारना और पछाड़ना चाहिये। मनकी खातिर भूलकर भी नहीं करनी चाहिये। यद्यपि यह बड़ा बलवान् है, कई बार इससे हारना होगा; पर साहस नहीं छोड़ना चाहिये। जो हिम्मत नहीं हारता वह एक दिन मनको अवश्य जीत लेता है। इससे लड़नेमें एक विचित्रता है। यदि दृढ़तासे लड़ा जाय तो लड़नेवालेका बल दिनोंदिन बढ़ता है और इसका क्रमशः घटने लगता है, इसलिये इससे लड़नेवाला एक-न-एक दिन इसपर अवश्य ही विजयी होता है। अतएव इसकी हाँ-में-हाँ न मिलाकर प्रत्येक कार्यमें खूब सावधानीसे बर्तना चाहिये। यह मन बड़ा ही चतुर है। कभी डरावेगा, कभी फुसलावेगा, कभी लालच देगा, बड़े-बड़े अनोखे रंग दिखलावेगा; परन्तु कभी इसके धोखेमें न आना चाहिये। भूलकर भी इसका विश्वास न करना चाहिये। इस प्रकार करनेसे इसकी हिम्मत टूट जायगी, लड़ने और धोखा देनेकी आदत छूट जायगी। अन्तमें यह आज्ञा देनेवाला न रहकर सीधा-सादा आज्ञा-पालन करनेवाला विश्वासी सेवक बन जायगा।

मन लोभी, मन लालची, मन चंचल, मन चोर।
मनके मत चलिये नहीं, पलक पलक मन और॥

(५) मनको सत्कार्यमें संलग्न रखना

मन कभी निकम्मा नहीं रह सकता, कुछ-न-कुछ काम इसको मिलना ही चाहिये; अतएव इसे निरन्तर काममें लगाये रखना चाहिये। निकम्मा रहनेसे ही इसे बुरी बातें सूझा करती हैं, अतएव जबतक नींद न आवे तबतक चुने हुए सुन्दर माङ्गलिक कार्योंमें इसे लगाये रखना चाहिये। जाग्रत् समयके सत्कार्योंके चित्र ही स्वप्नमें भी दिखायी देंगे।

(६) मनको परमात्मामें लगाना

श्रीभगवान्‌ने कहा है—

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

(गीता ६। २६)

'यह चञ्चल और अस्थिर मन जहाँ-जहाँ दौड़कर जाय वहाँ-वहाँसे हटाकर बारंबार इसे परमात्मामें ही लगाना चाहिये।'

मनको वशमें करनेका उपाय प्रारम्भ करनेपर पहले-पहले तो यह इतना ज़ोर दिखलाता है—अपनी चञ्चलता और शक्तिमत्तासे ऐसी पछाड़ लगाता है कि नया साधक घबड़ा उठता है, उसके हृदयमें निराशा-सी छा जाती है; परन्तु ऐसी अवस्थामें धैर्य रखना चाहिये। मनका तो ऐसा स्वभाव ही है और हमें इसपर विजय पाना है, तब घबड़ानेसे थोड़े ही काम चलेगा। मुस्तैदीसे सामना करना चाहिये। आज न हुआ तो क्या, कभी-न-कभी तो वशमें होगा ही। इसीलिये भगवान्‌ने कहा है—

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥

(गीता ६। २५)

'धीरे-धीरे अभ्यास करता हुआ उपरामताको प्राप्त हो, धैर्ययुक्त बुद्धिसे मनको परमात्मामें स्थिर करके और किसी भी विचारको मनमें न आने दे।'

बड़ा धैर्य चाहिये। घबड़ाने, ऊबने या निराश होनेसे काम नहीं होगा। झाड़ूसे घर साफ कर लेनेपर भी जैसे धूल जमी हुई-सी दीख पड़ती है, उसी प्रकार मनको संस्कारोंसे रहित करते समय यदि मन और भी अस्थिर या अपरिच्छिन्न दीखे तो इसमें कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। पर इससे डरकर झाड़ू लगाना बन्द नहीं करना चाहिये।

इस प्रकारकी दृढ़ प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिये कि किसी प्रकारका भी वृथा चिन्तन या मिथ्या सङ्कल्पोंको मनमें नहीं आने दिया जायगा। बड़ी चेष्टा, बड़ी दृढ़ता रखनेपर भी मन साधककी चेष्टाओंको कई बार व्यर्थ कर देता है, साधक तो समझता है कि मैं ध्यान कर रहा हूँ पर मनदेवता सङ्कल्प-विकल्पोंकी पूजामें लग जाते हैं। जब साधक मनकी ओर देखता है तो उसे आश्चर्य होता है कि यह क्या हुआ। इतने नये-नये सङ्कल्प–जिनकी भावना भी नहीं की गयी थी—कहाँसे आ गये? बात यह होती है कि साधक जब मनको निर्विषय करना चाहता है तब संसारके नित्य अभ्यस्त विषयोंसे मनको फुरसत मिल जाती है, उधर परमात्मामें लगनेका इस समयतक उसे पूरा अभ्यास नहीं होता। इसलिये फुरसत पाते ही वह उन पुराने दृश्योंको (जो संस्काररूपसे उसपर अङ्कित हो रहे हैं) सिनेमाके फिल्मकी भाँति क्षण-क्षणमें एकके बाद एक उलटने लग जाता है। इसीसे उस समय ऐसे सङ्कल्प मनमें उठते हुए मालूम होते हैं जो संसारका काम करते समय याद भी नहीं आते थे। मनकी ऐसी प्रबलता देखकर साधक स्तम्भित-सा रह जाता है, पर कोई चिन्ता नहीं। जब अभ्यासका बल बढ़ेगा तब उसको संसारसे फुरसत मिलते ही तुरन्त परमात्मामें लग जायगा। अभ्यास दृढ़ होनेपर तो यह परमात्माके ध्यानसे हटाये जानेपर भी न हटेगा। मन चाहता है सुख। जबतक इसे वहाँ सुख नहीं मिलता–विषयोंमें सुख दीखता है, तबतक यह विषयोंमें रमता है। जब अभ्याससे विषयोंमें दुःख और परमात्मामें परम सुख प्रतीत होने लगेगा तब यह स्वयं ही विषयोंको छोड़कर परमात्माकी ओर दौड़ेगा; परन्तु जबतक ऐसा न हो तबतक निरन्तर अभ्यास करते रहना चाहिये। यह मालूम होते ही कि मन अन्यत्र भागा है, तत्काल इसे पकड़ना चाहिये। इसको पक्के चोरकी भाँति भागनेका बड़ा अभ्यास है, इसलिये ज्यों ही यह भागे त्यों ही इसे पकड़ना चाहिये।

जिस-जिस कारणसे मन सांसारिक पदार्थोंमें विचरे उस-उससे रोककर परमात्मामें स्थिर करे। मनपर ऐसा पहरा बैठा दे कि यह भाग ही न सके। यदि किसी प्रकार भी न माने तो फिर इसे भागनेकी पूरी स्वतन्त्रता दे दी जाय; परन्तु यह जहाँ जाय वहींपर परमात्माकी भावना की जाय, वहींपर इसे परमात्माके स्वरूपमें लगाया जाय। इस उपायसे भी मन स्थिर हो सकता है।

(७) एक तत्त्वका अभ्यास करना

योगदर्शनमें महर्षि पतञ्जलि लिखते हैं—

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः। (समाधिपाद ३२)

चित्तका विक्षेप दूर करनेके लिये पाँच तत्त्वोंमेंसे किसी एक तत्त्वका अभ्यास करना चाहिये। एक तत्त्वके अभ्यासका अर्थ ऐसा भी हो सकता है कि किसी एक वस्तुकी या किसी मूर्तिविशेषकी तरफ एक दृष्टिसे देखते रहना। जबतक आँखोंकी पलक न पड़े या आँखोंमें जल न आ जाय तबतक उस एक ही चिह्नकी तरफ देखते रहना चाहिये। चिह्न धीरे-धीरे छोटा करते रहना चाहिये। अन्तमें उस चिह्नको बिल्कुल ही हटा देना चाहिये। 'दृष्टिः स्थिरा यत्र विनावलोकनम्'—अवलोकन न करनेपर भी दृष्टि स्थिर रहे। ऐसा हो जानेपर चित्तविक्षेप नहीं रहता। इस प्रकार प्रतिदिन आध-आध घंटे भी अभ्यास किया जाय तो मनके स्थिर होनेमें अच्छी सफलता मिल सकती है। इसी प्रकार दोनों भ्रुवोंके बीचमें दृष्टि जमाकर जबतक आँखोंमें जल न आ जाय तबतक देखते रहनेका अभ्यास किया जाता है। इससे भी मन निश्चल होता है, इसीको त्राटक कहते हैं। कहनेकी आवश्यकता नहीं कि इस प्रकारके अभ्यासमें नियमितरूपसे जो जितना अधिक समय दे सकेगा उसे उतना ही अधिक लाभ होगा।

(८) नाभि या नासिकाग्रमें दृष्टि स्थापन करना

नित्य नियमपूर्वक पद्मासन या सुखासनसे बैठकर सीधा बैठकर नाभिमें दृष्टि जमाकर जबतक पलक न पड़े तबतक एक मनसे देखते रहना चाहिये। ऐसा करनेसे शीघ्र ही मन स्थिर होता है। इसी प्रकार नासिकाके अग्रभागपर दृष्टि जमाकर बैठनेसे भी चित्त निश्चल हो जाता है। इससे ज्योतिके दर्शन भी होते हैं।

(९) शब्द श्रवण करना

कानोंमें अँगुली देकर शब्द सुननेका अभ्यास किया जाता है। इसमें पहले भँवरोंके गुंजार अथवा प्रातःकालीन पक्षियोंके चुँचुँहाने-जैसा शब्द सुनायी देता है; फिर क्रमशः घुँघुरू, शङ्ख, घण्टा, ताल, मुरली, भेरी, मृदङ्ग, नफीरी और सिंहगर्जन-के सदृश शब्द सुनायी देते हैं। इस प्रकार दस प्रकारके शब्द सुनायी देने लगनेके बाद दिव्य ॐ शब्दका श्रवण

होता है, जिससे साधक समाधिको प्राप्त हो जाता है। यह भी मनके निश्चल करनेका उत्तम साधन है।

(१०) ध्यान या मानसपूजा

सब जगह भगवान्‌के किसी नामको लिखा हुआ समझकर बारंबार उस नामके ध्यानमें मन लगाना चाहिये अथवा भगवान्‌के किसी स्वरूपविशेषकी अन्तरिक्षमें मनसे कल्पना कर उसकी पूजा करनी चाहिये। पहले भगवान्‌की मूर्तिके एक-एक अवयवका अलग-अलग ध्यान-कर फिर दृढ़ताके साथ सारी मूर्तिका ध्यान करना चाहिये। उसीमें मनको अच्छी तरह स्थिर कर देना चाहिये। मूर्तिके ध्यानमें इतना तन्मय हो जाना चाहिये कि संसारका भान ही न रहे। फिर कल्पना-प्रसूत सामग्रियोंसे भगवान्‌की मानसिक पूजा करनी चाहिये। प्रेमपूर्वक की हुई नियमित भगवदुपासनासे मनको निश्चल करनेमें बड़ी सहायता मिल सकती है।

(११) मैत्री-करुणा-मुदिता-उपेक्षाका व्यवहार

योगदर्शनमें महर्षि पतञ्जलि एक उपाय यह भी बतलाते हैं—

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्। (समाधिपाद ३३)

'सुखी मनुष्योंसे प्रेम, दुखियोंके प्रति दया, पुण्यात्माओंके प्रति प्रसन्नता और पापियोंके प्रति उदासीनताकी भावनासे चित्त प्रसन्न होता है।'

(क) जगत्‌के सारे सुखी जीवोंके साथ प्रेम करनेसे चित्तका ईर्ष्यामल दूर होता है, डाहकी आग बुझ जाती है। संसारमें लोग अपनेको और अपने आत्मीय स्वजनोंको सुखी देखकर प्रसन्न होते हैं, क्योंकि वे उन लोगोंको अपने प्राणोंके समान प्रिय समझते हैं। यदि यही प्रिय भाव सारे संसारके सुखियोंके प्रति अर्पित कर दिया जाय तो कितने आनन्दका कारण हो! दूसरेको सुखी देखकर जलन पैदा करनेवाली वृत्तिका नाश हो जाय!

(ख) दुखी प्राणियोंके प्रति दया करनेसे पर-अपकाररूप चित्त-मल नष्ट होता है। मनुष्य अपने कष्टोंको दूर करनेके लिये किसीसे भी पूछनेकी आवश्यकता नहीं समझता, भविष्यमें कष्ट होनेकी सम्भावना होते ही पहलेसे उसे निवारण करनेकी चेष्टा करने लगता है। यदि ऐसा ही भाव जगत्‌के सारे दुखी जीवोंके साथ हो जाय तो अनेक लोगोंके दुःख दूर हो सकते हैं। दुःखपीड़ित लोगोंके दुःख दूर करनेके लिये अपना सर्वस्व न्योछावर कर देनेकी प्रबल भावनासे मन सदा ही प्रफुल्लित रह सकता है।

(ग) धार्मिकोंको देखकर हर्षित होनेसे दोषारोप नामक मनका असूया-मल नष्ट होता है, साथ ही धार्मिक पुरुषकी भाँति चित्तमें धार्मिक वृत्ति जाग्रत हो उठती है। असूयाके नाशसे चित्त शान्त होता है।

(घ) पापियोंके प्रति उपेक्षा करनेसे चित्तका क्रोधरूप मल नष्ट होता है। पापोंका चिन्तन न होनेसे उनके संस्कार अन्तःकरणपर नहीं पड़ते। किसीसे भी घृणा नहीं होती। इससे चित्त शान्त रहता है।

इस प्रकार इन चारों भावोंके बारम्बार अनुशीलनसे चित्तकी राजस, तामस वृत्तियाँ नष्ट होकर सात्त्विक वृत्तिका उदय होता है और उससे चित्त प्रसन्न होकर शीघ्र ही एकाग्रता लाभ कर सकता है।

(१२) सद्ग्रन्थोंका अध्ययन

भगवान्‌के परम रहस्यसम्बन्धी परमार्थ-ग्रन्थोंके पठन, पाठनसे भी चित्त स्थिर होता है। एकान्तमें बैठकर उपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीता, श्रीमद्भागवत, रामायण आदि ग्रन्थोंका अर्थसहित अनुशीलन करनेसे वृत्तियाँ तदाकार बन जाती हैं। इससे मन स्थिर हो जाता है।

(१३) प्राणायाम

समाधिसे भी मन रुकता है। समाधि अनेक तरहकी होती है। प्राणायाम समाधिके साधनोंका एक मुख्य अङ्ग है। योगदर्शनमें कहा गया है—

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य। (समाधिपाद ३४)

नासिकाके छेदोंसे अन्तरकी वायुको बाहर निकालना प्रच्छर्दन कहलाता है, और प्राणवायुकी गति रोक देनेको विधारण कहते हैं। इन दोनों उपायोंसे भी चित्त स्थिर होता है। श्रीमद्भगवद्गीतामें भगवान्‌ने भी कहा है—

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥
(४। २९)

'कई अपानवायुमें प्राणवायुको हवन करते हैं, कई प्राणवायुमें अपानवायुको होमते हैं और कई प्राण और अपानकी गतिको रोककर प्राणायाम किया करते हैं।'

इसी तरह योगसम्बन्धी ग्रन्थोंके अतिरिक्त महाभारत, श्रीमद्भागवत और उपनिषदोंमें भी प्राणायामका यथेष्ट वर्णन है। श्वास-प्रश्वासकी गतिको रोकनेका नाम ही प्राणायाम है। मनु महाराजने कहा है—

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

'अग्निसे तपाये जानेपर जैसे धातुका मल जल जाता है उसी प्रकार प्राणवायुके निग्रहसे इन्द्रियोंके सारे दोष दग्ध हो जाते हैं।'

प्राणोंको रोकनेसे ही मन रुकता है। इनका एक दूसरेके साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। मन सवार है तो प्राण वाहन है। एकको रोकनेसे दोनों रुक जाते हैं। प्राणायामके सम्बन्धमें योगशास्त्रमें अनेक उपदेश मिलते हैं, परन्तु वे बड़े ही कठिन हैं। योगसाधनमें अनेक नियमोंका पालन करना पड़ता है। योगाभ्यासके लिये बड़े ही कठोर आत्मसंयमकी आवश्यकता है। आजकलके समयमें तो कई कारणोंसे योगका साधन एक प्रकारसे असाध्य ही समझना चाहिये। यहाँपर प्राणायामके सम्बन्धमें केवल इतना ही कहा जाता है कि बायीं नासिकासे बाहरकी वायुको अन्तरमें ले जाकर स्थिर रखनेको पूरक कहते हैं, दाहिनी नासिकासे अन्तरकी वायुको बाहर निकालकर बाहर स्थिर रखनेको रेचक कहते हैं और जिसमें अन्तरकी वायु बाहर न जा सके और बाहरकी वायु अन्तरमें प्रवेश न कर सके, इस भावसे प्राणवायु रोक रखनेको कुम्भक कहते हैं। इसीका नाम प्राणायाम है।

साधारणतः चार बार मन्त्र जपकर पूरक, सोलह बारके जपसे कुम्भक और आठ बारके जपसे रेचककी विधि है, परन्तु इस सम्बन्धमें उपयुक्त सद्गुरुकी आज्ञा बिना कोई कार्य नहीं करना चाहिये। योगाभ्यासमें देखादेखी करनेसे उलटा फल हो सकता है।

देखा देखी साधै जोग। छीजै काया बाढ़ै रोग।

पर यह स्मरण रहे कि प्राणायाम मनको रोकनेका एक बहुत ही उत्तम साधन है।

(१४) श्वासके द्वारा नाम-जप

मनको रोककर परमात्मामें लगानेका एक अत्यन्त सुलभ और आशङ्कारहित उपाय और है, जिसका अनुष्ठान सभी कर सकते हैं। वह है आने-जानेवाली श्वास-प्रश्वासकी गतिपर ध्यान रखकर श्वासके द्वारा श्रीभगवान्‌के नामका जप करना। यह अभ्यास बैठते-उठते, चलते-फिरते, सोते-खाते हर समय, प्रत्येक अवस्थामें किया जा सकता है। इसमें श्वास ज़ोर-ज़ोरसे लेनेकी भी कोई आवश्यकता नहीं। श्वासकी साधारण चालके साथ-ही-साथ नामका जप किया जा सकता है। इसमें लक्ष्य रखनेसे ही मन रुककर नामका जप हो सकता है। श्वासके द्वारा नामका जप करते समय चित्तमें इतनी प्रसन्नता होनी चाहिये कि मानो मन आनन्दसे उछला पड़ता हो। आनन्दरससे छका हुआ अन्तःकरणरूपी पात्र मानो छलका पड़ता हो। यदि इतने आनन्दका अनुभव न हो तो आनन्दकी भावना ही करनी चाहिये। इसीके साथ भगवान्‌को अपने अत्यन्त समीप जानकर उनके स्वरूपका ध्यान करना चाहिये; मानो उनके समीप होनेका प्रत्यक्ष अनुभव हो रहा है। इस भावसे संसारकी सुध भुलाकर मनको परमात्मामें लगाना चाहिये।

(१५) ईश्वर-शरणागति

ईश्वर-प्रणिधानसे भी मन वशमें होता है, अनन्य भक्तिसे परमात्माके शरण होना ईश्वर-प्रणिधान कहलाता है। 'ईश्वर' शब्दसे यहाँपर परमात्मा और उनके भक्त दोनों ही समझे जा सकते हैं। 'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति', 'तस्मिंस्तज्जने भेदाभावात्', 'तन्मयाः'–इन श्रुति और भक्ति-शास्त्रके सिद्धान्त-वचनोंसे भगवान्, ज्ञानी और भक्तोंकी एकता सिद्ध होती है। श्रीभगवान् और उनके भक्तोंके प्रभाव और चरित्रके चिन्तनमात्रसे चित्त आनन्दसे भर जाता है। संसारका बन्धन मानो अपने-आप टूटने लगता है। अतएव भक्तोंका सङ्ग करने, उनके उपदेशोंके अनुसार चलने और भक्तोंकी कृपाको ही भगवत्प्राप्तिका प्रधान उपाय समझनेसे भी मनपर विजय प्राप्त की जा सकती है। भगवान् और सच्चे भक्तोंकी कृपासे सब कुछ हो सकता है।

(१६) मनके कार्योंको देखना

मनको वशमें करनेका एक बड़ा उत्तम साधन है 'मनसे अलग होकर निरन्तर मनके कार्योंको देखते रहना।' जबतक हम मनके साथ मिले हुए हैं तभीतक मनमें इतनी चञ्चलता है। जिस समय हम मनके द्रष्टा बन जाते हैं उसी समय मनकी चञ्चलता मिट जाती है। वास्तवमें तो मनसे हम सर्वथा भिन्न ही हैं। किस समय मनमें क्या सङ्कल्प होता है, इसका पूरा पता हमें रहता है। बंबईमें बैठे हुए

एक मनुष्यके मनमें कलकत्तेके किसी दृश्यका सङ्कल्प होता है, इस बातको वह अच्छी तरह जानता है। यह निर्विवाद बात है कि जानने या देखनेवाला जाननेकी या देखनेकी वस्तुसे सदा अलग होता है। आँखको आँख नहीं देख सकती। इस न्यायसे मनकी बातोंको जो जानता या देखता है वह मनसे सर्वथा भिन्न है; भिन्न होते हुए भी वह अपनेको मनके साथ मिला लेता है, इसीसे उसका जोर पाकर मनकी उद्दण्डता बढ़ जाती है। यदि साधक अपनेको निरन्तर अलग रखकर मनकी क्रियाओंका द्रष्टा बनकर देखनेका अभ्यास करे तो मन बहुत ही शीघ्र सङ्कल्परहित हो सकता है।

(१७) भगवन्नामकीर्तन

मग्न होकर उच्च स्वरसे परमात्माका नाम और गुण-कीर्त्तन करनेसे भी मन परमात्मामें स्थिर हो सकता है। भगवान चैतन्यदेवने तो मनको निरुद्धकर परमात्मामें लगानेका यही परम साधन बतलाया है। भक्त जब अपने प्रभुका नाम-कीर्तन करते-करते गद्गदकण्ठ, रोमाञ्चित और अश्रुपूर्णलोचन होकर प्रेमावेशमें अपने आपको सर्वथा भुलाकर केवल प्रेमिक परमात्माके रूपमें तन्मयता प्राप्त कर लेता है, तब भला मनको जीतनेमें और कौन-सी बात बच रहती है ? अतएव प्रेमपूर्वक परमात्माका नामकीर्त्तन करना मनपर विजय पानेका एक अत्युत्तम साधन है।

इस प्रकारसे मनको रोककर परमात्मामें लगानेके अनेक साधन और युक्तियाँ हैं। इनमेंसे या अन्य किसी भी युक्तिसे किसी प्रकारसे भी मनको विषयोंसे हटाकर परमात्मामें लगानेकी चेष्टा करनी चाहिये। मनके स्थिर किये बिना अन्य कोई भी अवलम्बन नहीं। जैसे चञ्चल जलमें रूप विकृत दीख पड़ता है उसी प्रकार चञ्चल चित्तमें आत्माका यथार्थ स्वरूप प्रतिबिम्बित नहीं होता। परन्तु जैसे स्थिर जलमें प्रतिबिम्ब जैसा होता है वैसा ही दीखता है, इसी प्रकार केवल स्थिर मनमें ही आत्माका यथार्थ स्वरूप स्पष्ट प्रत्यक्ष होता है। अतएव प्राणपणसे मनको स्थिर करनेका प्रयत्न करना चाहिये। अबतक जो इस मनको स्थिर कर सके हैं वे ही उस श्यामसुन्दरके नित्यप्रसन्न नवीन-नील-नीरद प्रफुल्ल मुखारविन्दका दर्शनकर अपना जन्म और जीवन सफल कर सके हैं। जिसने एक बार भी उस 'अनूप-रूपशिरोमणि' के दर्शनका संयोग प्राप्त कर लिया वही धन्य हो गया ! उसके लिये उस सुखके सामने और सारे सुख फीके पड़ गये ! उस लाभके सामने और सारे लाभ नीचे हो गये !

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।

'जिस लाभको पा लेनेपर उससे अधिक और कोई-सा लाभ भी नहीं जँचता।'

यही योगसाधनका चरम फल है अथवा यही परम योग है। **हनुमानप्रसाद पोद्दार**

योगबल

(लेखक—पू० स्वामीजी श्रीश्रीविद्यानन्दजी महाराज)

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥

(गीता ६। ३२)

त्रिकालदर्शी ऋषियोंके द्वारा प्रकट होनेवाले ईश्वरके ज्ञानरूप वेदको हम परिपूर्ण ग्रन्थ मानते हैं। जो वेदोंमें है वही न्यूनाधिक रूपसे सर्वत्र मिलता है और जो उसमें नहीं है उसका कहीं अस्तित्व ही नहीं है। वेदमें जो जड-चेतन, लोक-परलोक, स्वर्ग-नरक, पाप-पुण्य, कर्म-अकर्म आदि लौकिक-अलौकिक विषयोंका वर्णन किया गया है उनके यथार्थ स्वरूपको प्रत्यक्षतया देखनेवाला योगी है। निगूढ वैदिक तत्त्वोंको प्रत्यक्ष करानेवाला योगाभ्यास है। वेदमें सब विषयोंका स्पष्ट उल्लेख है। पर लोग उसको वैसा नहीं समझ सकते, क्योंकि उनके पास योगबल नहीं है। यदि योगशक्तिसे वैदिक सिद्धान्तका अवलोकन किया जाय तो आज नाना मतभेदपूर्ण निभिन्न सम्प्रदायवादसे कर्तव्य कर्म या धर्मके स्वरूपके विषयमें जो सन्देह हो रहा है वह न हो। जब शान्तिके साधनमें सन्देह है तब शान्ति कहाँ ?

हम योगसे परमात्माके असली स्वरूपका अवलोकन कर सकते हैं। हम प्रकृति और उसके विकारोंको यथार्थ रूपमें देखने योग्य हो सकते हैं। हम पहले क्या और कहाँ थे, आगे क्या और कहाँ होंगे, इत्यादि अनेक जन्म-जन्मान्तरोंका पता लगा सकते हैं, पाप और पुण्यजनक कर्मोंका निश्चय कर सकते हैं। अभी तो हमें यही पता नहीं कि मनुष्यका क्या कर्तव्य है ? इसका पता भी योगसे ही लगेगा। संसारमें एक-से-एक शक्तिशाली लोग पड़े हैं। उनमेंसे एक सुचतुर वाग्मी हमें तर्कयुक्तियोंसे आज

जो बात समझा गया, कल उससे भी कोई अधिक वावदूक बड़ी-बड़ी दलीलें देकर विपरीत बोध करा गया, फिर तीसरा आकर और कुछ निश्चय करा गया, इससे हमारा बुद्धिभेद कम होनेके बजाय दृढ़ हो गया। हमारी बुद्धि मानो फुटबॉल हो गयी, जिसको खेलाड़ी लोग ठोकरें मार-मारकर इधर-से-उधर लिये फिरा करते हैं। योग ऐसी कर्तव्याकर्तव्यविमर्शशून्य बुद्धिको कर्तव्यपरायण बनाकर भ्रान्त होनेसे रोक देगा। योग उस अस्थिर और चञ्चल चित्तवृत्तिको पर्वतसे भी अधिक दृढ़ और समुद्रसे भी ज्यादा गम्भीर बना देनेवाला एकमात्र साधन है। योग सब शङ्काओंका समाधान कर देनेवाला प्रधान प्रकार है। योगीके समक्ष सब झगड़े आप-से-आप मिट जाते हैं। विवाद (झगड़ा) दुराग्रह और वस्तुके असली स्वरूपके न जाननेसे होता है। योगी सब वस्तुओंके यथार्थ स्वरूपको देख लेता है। हाथीके पाँव, सूँड़, पूँछ और पेट आदि अवयवको अन्धजन अवयवी (हाथी) कहकर लड़ सकते हैं, पर जो इनके संयोगको जानता है उसका झगड़ा आप-से-आप मिटा पड़ा है। सब मत-मतान्तरोंके विवाद उस समय आप-से-आप मिट जायँगे जब वे योगमहिमासे धर्मके असली स्वरूपको देख या पहचान जायँगे, जब योगके दीपकसे धर्मका सम्पूर्ण रहस्य हस्तामलकवत् प्रत्यक्ष हो जायगा। योग प्रकृति-पुरुषके भेदको प्रत्यक्ष दिखाकर मायाके सारे बन्धनोंको तोड़कर जीव या पुरुषको उससे मुक्त कर देता है। वस्तुतः योगका प्रधान उद्देश्य ही यह है कि वह प्रत्येक वस्तुके स्वरूपको प्रत्यक्ष कर दे।

बृहदारण्यकादि उपनिषदोंमें आत्माके साक्षात्कार करनेका उपाय योग बताया गया है—

आत्मा वारे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः।

हे मैत्रेयि! आत्मा देखने, सुनने, मनन करने और निदिध्यासन करने योग्य है। यहाँ निदिध्यासनका अर्थ ध्यान है, और ध्यानको ही समाधि कहते हैं। समाधि (योग) से चित्तवृत्तिका निरोध हो जाता है, जिसका चित्त स्थिर है, जिसका मन चञ्चल नहीं है, वह सूक्ष्मातिसूक्ष्म गहनातिगहन विषयोंको बड़ी आसानीसे समझ लेता है। हमारे साथ नदियाशान्तिपुरमें एक आचारी छात्र न्याय पढ़ता था, उसे बहुत समझानेपर भी मोटी-सी बात भी नहीं समझमें आती थी। उसने एक संन्यासी महात्मासे तीन वर्षमें कुछ योगका अभ्यास कर लिया, इतनेहीसे उसकी बुद्धि इतनी निर्मल हो गयी कि वह तीन वर्षकी पढ़ाई तीन मासमें पढ़ गया। गीता-प्रचार करते-करते जब मेरा शरीर श्रान्त हो जाता है या जब मुझे कोई सामयिक सार्वजनिक लाभविषयक प्रश्न हल करना होता है तब मैं अपनी आदतके अनुसार कुछ दिनोंके लिये एकान्तवास करने हिमालयपर्वतपर कैलास आदि स्थानोंकी ओर चला जाता हूँ। वहाँ मैंने कई बार योगकी अद्भुत शक्तिका चमत्कार स्वयं अपनी आँखों देखा है। एक महात्मा बहुत दिनोंसे पहाड़ोंमें रहनेके कारण यह भी नहीं जानते थे कि अखबार क्या चीज होती है, पर मैंने समाचारपत्र पढ़कर जो बातें उनको सुनानी चाहीं, उसके आगेकी बात उन्होंने स्वयं कह दी। एक साधुको रात-दिन बरफकी चट्टानपर ऐसे सोते देखा मानो ये शय्यापर सो रहे हों। तिब्बतके इस तरफ डिङ्गरीनूर (आकाश-सरोवर) के तटस्थ जङ्गली प्रदेशमें बहुत कालसे रहनेवाले एक महात्माको बहुत दिनोंतक निराहार रहनेकी सामर्थ्य थी। पूछनेपर मालूम हुआ कि वे योगद्वारा ब्रह्मरन्ध्रसे स्राव होनेवाले अमृतबिन्दुसे हमेशा तृप्त रहते थे। इससे उनकी शारीरिक सम्पत्ति बहुत ही सुन्दर और सुडौल हो गयी थी। मैंने कई गृहस्थ भोटियोंको दीर्घायु और सदा आरोग्य रहते देखा है। पूछनेपर मालूम हुआ कि वे लामा साधुओंकी कृपासे कुछ योगाभ्यासकी विधि जान गये हैं। कई उनमें आसनदृढ़ (बहुत कालतक एक जगहसे न हिलना-डुलना) और कई गुडाकेश थे। ये चमत्कार तो क्या चीज हैं, अणिमादि अष्टसिद्धि और नव निधियाँ भी योगके साधारणतम करिश्मे हैं। योगका प्रधान प्रयोजन तो अन्तःकरणकी शुद्धिपूर्वक ज्ञानानन्तर मोक्षकी प्राप्ति है। सिद्धि-निधि तो नान्तरीयकतया आप-से-आप आ उपस्थित होती हैं!

मैंने उत्तराखण्डके पर्वतोंमें विचरते हुए एक दिन इन प्रश्नोंपर विचार करना आरम्भ किया कि एक सम्प्रदायके लोग दूसरे सम्प्रदायपर क्यों आक्रमण किया करते हैं? मनुष्य मनुष्यके खूनका प्यासा क्यों है? सबके लिये समान भागसे दी हुई ईश्वरकी भू, जल आदि विभूतियोंपर केवल अपना अधिकार करके, दूसरोंको उससे प्राप्त होनेवाले लाभसे वञ्चित और अपने-आपको

लाभान्वित करके मनुष्य क्यों अनधिकार चेष्टा किया करता है ? इत्यादि अनेक प्रश्नोंका उत्तर मुझे एक यही मालूम पड़ा कि मनुष्यके वस्तुस्थिति न जाननेके कारण (पदार्थोंके असली स्वरूपको न जाननेके कारण) ही ये सब बखेड़े खड़े होते हैं और उनके सही स्वरूपका प्रत्यक्ष करा देनेवाला एकमात्र योग है। राजा-प्रजा, छोटे-बड़े, नीच-ऊँचके बीचका विवाद उस दिन काफूर हो जायगा जब योग सबकी आँखें खोल देगा। नहीं तो संसार पाँव, पेट आदि अवयवोंको हाथी बताकर लड़नेवाले अन्धोंकी तरह पारस्परिक झूठे विवादके कारण कभी शान्ति नहीं पा सकेगा।

> लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं
> वर्णप्रसादः स्वरसौष्ठवं च।
> गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं
> योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति॥
> न तस्य रोगो न जरा न दुःखं
> प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।

इसमें योगका फल बताया गया है। आलस्य मनुष्यको कुछ करने नहीं देता, और योग आलस्यका परम विरोधी है। योगसे शरीर हलका हो जाता है, नीरोग रहता है, विषय-वासनाकी लालसा जाती रहती है, कान्ति बढ़ जाती है, स्वरमें माधुर्य आ जाता है, गन्ध अच्छी आने लगती है, मल-मूत्र कम होने लगता है—यह योगकी पहली सीढ़ी है। उसे न रोग होता है, न बुढ़ापा आता है, न कोई कष्ट होता है; जिसने योगाग्निमय देदीप्यमान शरीर पा लिया।

पर बिना अधिकारी हुए किसीको कोई वस्तु मिल नहीं सकती। योगका अधिकारी वह हो सकता है जिसकी आत्मामें परलोक, शुभाशुभ कर्मोंके अनुष्ठान, वेद और आचार्यमें श्रद्धा हो। जो महात्माओंका सत्सङ्ग अन्य काम छोड़कर भी करनेकी इच्छा रखता हो, योगका नाम सुनते ही जिसके रोमाञ्च हो जाते हों और आँखोंसे प्रेमाश्रुओंकी झड़ी लग जाती हो, जिसने पूर्व जन्म या इसी जन्ममें कोई शुभ कर्म किया होगा वही इसका अनुरागी हो सकता है।

क्लिष्ट और अक्लिष्टभेदसे प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति—ये चित्तकी पाँच वृत्तियाँ हैं। 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः'—अभ्यास और वैराग्यसे उनका निरोध होता है। 'तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः' इस सूत्रमें बल और उत्साहपूर्वक ईश्वरमें चित्तकी वृत्ति सम्पादन करनेका नाम अभ्यास बताया गया है। योगभाष्यके अनुसार यों समझना चाहिये कि चित्त एक नदी है। इसमें वृत्तियोंका प्रवाह सदा बहता रहता है। इसकी दो धाराएँ हैं—एक विषयोंके मार्गमें बहती हुई संसारसागरमें जा मिलती है, और दूसरी विवेकके मार्गमें बहती हुई कल्याणसागरमें जा मिलती है। पहलीका पता तो जन्मके साथ ही मिल जाता है, पर दूसरी धाराका पता शास्त्र और आचार्य बताते हैं। जब एक नदीकी दो धारा होकर दोनों तरफ बहती है, यदि एक तरफकी धारा बाँध बाँधकर रोक दी जायगी तो स्वाभाविक ही दूसरी धारा तीव्र होकर बहने लगेगी। यह बात हरिद्वार-ब्रह्मकुण्डके तटपर बैठकर उस पारके नील पर्वतके नीचेवाले नहरविभागके उन फाटकोंको देखनेपर अच्छी तरह समझमें आ सकती है जिनके खोल देनेसे ब्रह्मकुण्डकी धाराका सारा पानी पर्वतकी तरफ बहने लगता है और बन्द कर देनेसे सब जल बड़ी भारी धाराके रूपमें ब्रह्मकुण्डकी ओर प्रवाहित होने लगता है। इसी प्रकार जब विषयोंके स्रोतपर वैराग्यका बाँध बाँधकर अभ्यासकी सहायतासे सारे प्रवाहको विवेकके स्रोतमें डाल दिया जाता है, तब बड़े वेगसे सारी धारा कल्याणके सागरमें जा गिरती है और उससे आगे बढ़कर निरोधके सागरमें लीन हो जाती है। मन अत्यन्त चञ्चल है, अभ्यास और वैराग्य दोनों मिलकर मनको साध लेते हैं। 'अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते'—इस गीतावचनमें मनके निरोधका कारण अभ्यास और वैराग्यको ही बताया गया है।

संसारमें जो कार्य सिद्ध हो जाते हैं वे इष्ट और जो विफल हो जायँ वे अनिष्ट माने जाते हैं। पर योगके लिये यह बात नहीं है। 'शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते', 'अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्' इत्यादि भगवद्-वाक्योंके अनुसार योगीको एक बार विफलता होनेपर भी फिर उस मार्गमें आनेका अवसर मिल जाता है।

योगी लोग 'क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः'—ईश्वरका ऐसा स्वरूप मानते हैं कि वह क्लेश, कर्म, उसके फल और वासनाओंसे नहीं छुआ गया है और उसका प्रणिधान करनेके लिये 'तस्य वाचकः प्रणवः' इस योगसूत्रमें 'ॐ' यह (परमात्माका) सबसे बड़ा नाम बताया गया है; 'तज्जपस्तदर्थभावनम्' इस सूत्रमें उसका प्रणिधान (उपासना) बताया गया है। नामसे नामीके गुण, शक्ति, स्वभावादिविषयक जिज्ञासाका स्फुरण होना

स्वाभाविक है। रामायण, महाभारतादिकी कथामें राम, कृष्ण आदिके नाम सुननेसे श्रोताको उनके गुण, स्वभावादिके विषयमें जिज्ञासा पैदा होनी उचित ही है। 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्'—जिसमें चित्तकी वृत्ति लगी है उसीमें लगी रहे, उसका नाम ध्यान है। उसीको समाधि कहते हैं। बात यह है कि जब एकान्तताकालमें ध्याता, ध्यान, ध्येय—ये तीनों भासते हैं तब वह ध्यान कहलाता है। जब ध्यानकी प्रबलतासे ध्येयके अतिरिक्त (विशेषरूपसे) कुछ भी नहीं भासता, उस अवस्थामें वह ध्यान समाधि कहाने लगता है। इस समाधिके किलेमें बैठकर यह नश्वर मनुष्य-जीवन कालबलिसे लड़कर विजयी बन जाता है।

> द्वाविमौ पुरुषौ लोके सूर्यमण्डलभेदिनौ।
> परिव्राड् योगयुक्तश्च रणे चाभिमुखे हतः॥

—इस अभिज्ञोक्तिके अनुसार जब चाहता है तभी योगी सूर्यमण्डलमेंसे होकर यथेष्ट प्रदेशमें चला जाता है।

उपादानकारणभूत रजोवीर्य-जैसी गन्दी चीजसे इस शरीरकी उत्पत्तिका होना आश्चर्यमें डाल देता है। यदि शरीर और प्राणका वियोग हो जाय तो चाहे जितने वारंट कटा दिये जायँ, चाहे जितने वर्षों खोजा जाय, पर इसका कहीं पता न लगेगा। जिस शरीरके तैयार होनेमें इतना कष्ट और समय लगाना पड़ा, उसके बिगड़ते क्षण मात्र भी नहीं लगता। जो आपाततः साफ-सुथरा प्रतीत होता है, जिसके साथ बैठना, सोना, खाना-पीना बहुत अच्छा लगता है, यदि उस शरीरसे चेचकके व्रणोंके कारण पीव बहने लगे, या विसूचिका-रोगमें निरन्तर वह मल-मूत्र त्यागने लगे तो उसके प्रेमी ही उससे घृणा करने लगेंगे। परन्तु धन्य है उन उद्यमशील ऋषि-मुनि महापुरुषोंको कि जिन्होंने ऐसे अनित्य और मलसार शरीरमें ऐसी विद्या प्रकट कर दी है कि जिसकी सहायतासे मनुष्य इस लोक और परलोकमें भी अधिक-से-अधिक सुखोपभोग कर सकता है। प्रकृतिके प्रतिकूल आघात-प्रत्याघातको भी सहन करनेयोग्य हो जाता है। वस्तुतः मनुष्य जबतक शरीरके भीतरके पदार्थ नहीं जान सकता तबतक बाहरके पदार्थ क्या जानेगा। मनुष्यके शरीरके भीतर अन्तःकरणचतुष्टयके अन्तर्गत मन एक ऐसा विघ्नकारक है कि मनुष्यको संसारी झंझटोंमें फँसाकर इहलौकिक और पारलौकिक सुखोंसे वञ्चित कर देता है। धर्म और मोक्षका चिन्तन नहीं करने देता। अर्थ और कामके चक्करमें डाले रहता है। इस उपद्रवको दूर करनेके लिये महापुरुषोंने योगका प्रकार बताया है, योगी मनको ऐसे वशमें कर लेता है जैसे अच्छा सारथी घोड़ोंको। आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक दुःखोंकी निवृत्तिका कारण मोक्ष है। इस अक्षय सुखकी प्राप्तिका साधन मन और इन्द्रियोंका निग्रह है। मनोनिग्रह योगके बिना हो नहीं सकता। जैसे अग्निमें तपा देनेसे धातुओंके सब मल नष्ट हो जाते हैं वैसे ही योगाभ्याससे मनुष्यके मलविक्षेप और आवरण-दोष छूटकर अन्तःकरणशुद्धिद्वारा आत्मज्ञानसे उसकी मुक्ति हो जाती है।

साधारण-से-साधारण काममें भी चित्तवृत्तिका निरोध किये बिना काम नहीं चलता। बिना चित्तके एकाग्र किये स्त्रियाँ अपने सिरपर कई घड़े कैसे उठा सकती हैं? ऐसे ही नटका निराश्रय तारपर चलना तथा जिमनास्टिकके बड़े-बड़े कुतूहलजनक खेल चित्तवृत्तिके निरोधके फल हैं। मन लगाकर किया हुआ कोई भी काम अवश्य सफल होता है।

योग बहुत-सी चीजोंके एकत्रीकरणका भी नाम है। ऐसा होनेपर भी यह कहना पड़ेगा कि संसारमें कोई भी काम बिना योग (मेल) के हो ही नहीं सकता। कलियुगमें तो योग (संघशक्ति) का बड़ा महत्त्व है—

> तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
> कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुन॥

—इस वाक्यमें भगवान् योगको सबसे अधिक महत्त्व देते हुए सबके लिये आवश्यक बता रहे हैं।

योगके विषयमें बुद्धिमानोंने अनेक ग्रन्थ लिखे हैं। किन्तु जिज्ञासुओंको ग्रन्थकृपाकी अपेक्षा गुरुकृपा अधिक आवश्यक है। हमने कई सज्जन ऐसे देखे हैं कि जिन्होंने किसीके साधारण इशारेपर या कोई ग्रन्थ देखकर योगाभ्यासकी सदिच्छासे प्रेरित हो क्रिया करना आरम्भ कर दिया, फल यह हुआ कि जन्मभरके लिये रोगी हो गये। ग्रन्थ सहायक हो सकते हैं; पर कार्यसिद्धि गुरुकृपापर ही निर्भर है, लगन सच्ची चाहिये; फिर तो सद्गुरु मिलना दुर्लभ होनेपर भी अलभ्य नहीं है। जो जितना ऊँचा काम होगा, अन्तराय भी उसमें उतना ही प्रबल होगा। घंटेमें सैकड़ों मीलकी दौड़ लगानेवाला व्योमयान (हवाई-जहाज) यदि बिगड़कर नीचे गिर पड़े तो उसके सवारोंकी एक हड्डी भी खोजे न मिलेगी। ऊँचे-से-ऊँचे ध्येयतक पहुँचानेमें समर्थ नियमपूर्वक किया जानेवाला योगमार्ग जैसा निष्कण्टक है वैसा ही वह विधिहीन किया हुआ

खतरनाक भी है । भय किसमें नहीं है, किन्तु भयके कारणको दूर करते हुए उद्योग करना चाहिये ।

यह नियम नहीं है कि संन्यासी ही योगाभ्यास कर सकता है, या वह बिना पहाड़ोंकी कन्दराओंमें गये योग हो ही नहीं सकता । काश्मीरके पहलगाँव नामक स्थानमें एक ब्राह्मण, जिसके स्त्री-पुत्र, पुत्रवधू साथ थी वह बहुत-से लोगोंको योगाभ्यासकी शिक्षा देता था । और उसकी स्त्री शिक्षार्थियोंकी क्रियामें सहायता पहुँचाती देखी गयी है । एक दिन योगी ब्राह्मण घरपर नहीं थे । क्रिया करते हुए एक अभ्यासीके गलेमें धोती अटक गयी । उस समय उस ब्राह्मणीने गरम पानीकी सहायतासे अनायास धोती निकाल दी । वह ब्राह्मण सफलतापूर्वक शिक्षा दे रहा था । हाँ, यह अवश्य है कि विरक्त महात्मा इसको अनायास थोड़े समयमें ही सम्पादन कर सकते हैं, क्योंकि उनकी अवस्था और एकान्त स्थान इनकी शीघ्र सिद्धिमें सहायक हो जाते हैं । वे इसके द्वारा बहुत ऊँची स्थितिमें पहुँच सकते हैं । योग सबके लिये शक्य और आवश्यक है, क्योंकि युक्त-युञ्जानभेदसे योगीके लिये सब कुछ जान लेना कठिन नहीं है ।

हम तो बार-बार यही कहेंगे कि सब धर्मोंका तभी समन्वय होगा जब लोग योगसे असलियत समझनेमें समर्थ होंगे । योगियोंके आश्रममें सिंह-मृग, बाघ-बकरी, श्येन-वर्तिका, बिड़ाल-मूषक, अहि-नकुल आदि जीवोंका शाश्वतिक विरोध जाता रहता है । तब फिर मनुष्य तो विवेकी है, समझदार है, उसका पारस्परिक प्रेम होना कौन कठिन बात है । सब शान्ति चाहते हैं, सब सुख चाहते हैं और यह सब कुछ योगद्वारा सुलभ है । सब बल सङ्घर्षके कारण हैं, एक बली दूसरेसे उलझ बैठता है; पर योगबल सब बल और बलियों-का सम्मेलन करा देगा । अतः योगबल ही सब कुछ है । मनुष्य यदि योगबल सम्पादन कर ले तो आज रामराज्यके सुखानुभव करनेका सौभाग्य सबको अनायास प्राप्त हो सकता है ।

भक्तिके दो रूप–रागानुगा और वैधी

(लेखक—डा० श्रीप्रभातचन्द्र चक्रवर्ती, एम० ए०, पी० आर० एस०, पी-एच० डी०)

रागानुगा और वैधी, इन दो प्रकारकी भक्तियोंका भेद बतलानेके पूर्व हमारा इस लेखके प्रारम्भमें भक्तिका संक्षिप्त विवेचन करनेका विचार है । सबसे पहली बात तो इस सम्बन्धमें यह कहनी है कि अनेक धर्मोंकी जन्मदात्री हमारी इस जगत्प्रसिद्ध भारतभूमिमें भक्ति-मार्गका प्रचार अत्यन्त प्राचीन काल-से है । जगत्‌में जो सबसे महान् और सर्वोपरि तत्त्व है उसके प्रति श्रद्धा और भक्तिके नैसर्गिकभावसे अथवा यों कहें कि देवताओंके अच्छेपनमें विश्वाससे, जगत्‌के आदिम निवासियोंमें यज्ञ और कर्मकाण्डके अनुष्ठानका प्रारम्भ हुआ, ऐसा माना जाता है । धार्मिक उपासना और ईश्वर-के साथ सम्बन्ध जोड़नेके जितने प्रकार हैं उन सबका मूल हमारी भक्तिभावना ही है । साधनाके पवित्र मार्गमें भक्तिका स्थान अद्वितीय है । सभी भगवत्कामी पुरुषों, सभी योगियों और सभी भक्तोंके लिये भक्तिका साधन आवश्यक है । भक्तिके बिना कोई भी ब्रह्मविद्याके उच्च आसनपर बैठने और उसके द्वारा परमात्माका दिव्यज्ञान प्राप्त करनेकी आशा नहीं कर सकता ।

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

(श्वेताश्व० ६ । २३)

'जिसकी परमात्मामें उत्तम भक्ति है और परमात्माके समान ही अपने गुरुमें भक्ति है उस महात्माको ऊपर कहे हुए सभी पदार्थ स्पष्ट हो जाते हैं ।'

भारतवर्षमें अति प्राचीन कालसे आध्यात्मिक साधना-के भक्ति, ज्ञान और कर्म इन तीन भिन्न-भिन्न मार्गोंका प्रचार चला आया है । हम लोग सभी इस बातको सामान्यरूपसे जानते हैं कि भक्ति बीजरूपसे मनुष्यके हृदयमें रहती ही है । यह एक पवित्र भाव है जो हृदयके भीतरसे निकलता है, परमात्माके अधिकाधिक स्मरणसे पुष्ट होता है और अन्तमें पूर्ण आत्मनिवेदनमें परिणत हो जाता है ।

तब प्रश्न यह होता है कि भक्ति क्या वस्तु है । इसके लिये सर्वप्रथम हमें उन ग्रन्थोंके पन्ने उलटने होंगे जो

केवल भक्तिका प्रतिपादन करते हैं। भक्तिमीमांसामें ईश्वरके प्रति परम अनुरागको भक्ति कहा है—

सा परानुरक्तिरीश्वरे। (शाण्डिल्यसूत्र)

यहाँ अनुरागका अर्थ है परमात्मा अथवा अपने इष्टदेवमें कामनाशून्य आसक्ति। भक्ति जब पराकाष्ठाको पहुँच जाती है तब भक्तका मन परमात्मामें सर्वथा लीन होकर अद्वैतभावको प्राप्त हो जाता है, उसका अहङ्कार सर्वथा नष्ट हो जाता है। अतः भक्ति एक सर्वथा दिव्य भाव है और उसमें आनन्दका एक अजस्र प्रवाह बहता रहता है। हमारा अपने पुत्रकलत्रादिमें जो प्रेम है उसको भी लौकिक भाषामें अनुराग ही कहते हैं; परन्तु वह अनुराग इतना अधिक स्वार्थपूर्ण एवं लौकिक है कि उसमें भक्तिका कोई भी उदात्त लक्षण नहीं देखनेमें आता। अर्थात् लौकिक प्रेम स्वार्थबुद्धिसे कलुषित रहता है और उस माधुर्यसे सर्वथा शून्य होता है जिसके कारण भक्ति इतनी प्रिय मालूम होती है। प्रेम अथवा अनुरागकी भक्ति-संज्ञा तभी होती है जब वह हमारे जीवनके सर्वस्व एवं चरम लक्ष्य भगवान्‌की ओर मुड़कर धन्य हो जाता है। ऊपर उद्धृत किये हुए सूत्रसे यह बात सुतरां स्पष्ट हो जाती है कि भगवान्‌को परम प्रेमास्पद एवं श्रद्धास्पद मानना ही भक्तिका स्वरूप है।

देवर्षि नारदने ईश्वरके प्रति परम प्रेमको ही भक्तिका लक्षण बताया है—

सा त्वस्मिन् परमप्रेमरूपा। (ना० सू० २)

उक्त दोनों सूत्रकारोंने प्रेमकी प्रगाढ़ताको ही भक्तिका मुख्य लक्षण बताया है और उसीपर विशेष जोर दिया है, जिससे यह बिल्कुल स्पष्ट हो जाता है कि दोनोंका इस विषयमें एक मत है। नारदने अनुरागके स्थानपर 'प्रेम' शब्दका व्यवहार करके अप्रकटरूपसे यह संकेत किया है कि भक्ति अन्तमें जाकर किस श्रेणीतक पहुँच सकती है। भक्तिरसामृतसिन्धुमें भक्तिके विकासका जो क्रम बताया गया है, यह शब्द उसके अनुकूल ही है। उक्त ग्रन्थमें रूप गोस्वामीने भक्तिका विवेचन करते हुए बड़े सुन्दर ढंगसे यह बताया है कि श्रद्धाके विकासकी कितनी श्रेणियाँ हैं और बढ़ते-बढ़ते अन्तमें जाकर वह किस प्रकार प्रेमके रूपमें परिणत हो जाती हैं। ईश्वरमें अटल विश्वास भक्तिका प्रथम सोपान है। जहाँ विश्वास नहीं वहाँ भक्ति कहाँ? ज्ञानके सम्बन्धमें भी यही बात है। ज्ञानपिपासुओंका भी श्रद्धाके बिना काम नहीं चलता—

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः। (गीता ४।३९)

भक्तिके विकासके पूर्व श्रद्धाकी आवश्यकता है अथवा भक्तिके साथ श्रद्धाका होना अनिवार्य है, इस बातको गीतामें बार-बार कहा गया है। उदाहरणके लिये देखिये—

मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः॥

अर्थात् जो नित्ययुक्त पुरुष मेरे अन्दर मनको आवेशितकर परम श्रद्धाके साथ मेरी उपासना करते हैं वे ही मेरे मतमें युक्ततम योगी हैं।

रूप गोस्वामीने अपने उक्त ग्रन्थमें भक्तिका जो लक्षण बतलाया है वह भी ध्यान देनेयोग्य है, यद्यपि प्रत्यक्ष ही उसमें थोड़ी-बहुत साम्प्रदायिकता अवश्य है। वे कृष्णभक्तिको ही सर्वोत्तम भक्ति बतलाते हैं और उसे ज्ञान और कर्मसे सर्वथा शून्य कहते हैं—

अन्याभिलाषिताशून्यं ज्ञानकर्माद्यनावृतम्।
आनुकूल्येन कृष्णानुशीलनं भक्तिरुत्तमा॥

अर्थात् अन्य किसी वस्तुकी कामना न रखते हुए, ज्ञान-कर्मादिके आवरणको हटाकर श्रीकृष्णरूप परमात्माके सर्वथा अनुकूल होकर उन्हींका निरन्तर चिन्तन करना ही श्रेष्ठ भक्ति है।

भक्तिरसायन नामक ग्रन्थके रचयिता अद्वैतशिरोमणि आचार्य श्रीमधुसूदन सरस्वतीने अपने उक्त ग्रन्थमें भक्तिका बिल्कुल दार्शनिक ढंगसे विवेचन किया है। अद्वैतसिद्धि नामक अद्वैतवेदान्त अथवा शाङ्करवेदान्तका प्रसिद्ध ग्रन्थ भी इन्हीं महानुभावका लिखा हुआ है। यह कम आश्चर्यकी बात नहीं है कि मधुसूदन सरस्वती-जैसे कट्टर अद्वैतवादीने अपने असाधारण बुद्धिबलके द्वारा भक्तिको जीवनका परमपुरुषार्थ सिद्ध किया है और ज्ञानकी अपेक्षा श्रेष्ठ बतलाया है। उक्त दार्शनिकशिरोमणिके मतमें भक्ति मनकी एक विशेष वृत्ति है जिसमें मन रागजन्य आनन्दातिरेकसे द्रवीभूत होकर भगवदाकार बन जाता है—

द्रवीभावपूर्विका हि मनसो भगवदाकारता सविकल्पकवृत्तिरूपा भक्तिः।

उन्होंने भक्तिका लक्षण इस प्रकार किया है—

द्रुतस्य भगवद्धर्माद्धारावाहिकतां गता।
सर्वेशे मनसो वृत्तिर्भक्तिरित्यभिधीयते॥

'भगवद्भावसे द्रवीभूत हुए चित्तकी चराचरनायक भगवान्‌के अन्दर धारावाहिक रूपको प्राप्त हुई वृत्तिको ही भक्ति कहते हैं।'

कहते हैं, भक्ति तभी उत्पन्न होती है जब मनको भगवान्‌में निरन्तर लगे रहनेका अभ्यास हो जाता है। इस प्रकार भक्ति चित्तका एक अजस्र एवं अविच्छिन्न प्रवाह है, एक पवित्र धारा है जो सर्वदा आनन्दार्णवकी ओर बहती रहती है। श्रीमद्भागवतमें भक्तिके इस अजस्र प्रवाहको त्रैलोक्यपावनी मन्दाकिनीकी उपमा दी गयी है। भगवान् वेदव्यास अपनी समाधिभाषामें कहते हैं—

मनोगतिरविच्छिन्ना यथा गङ्गाम्भसोऽम्बुधौ।
लक्षणं भक्तियोगस्य निर्गुणस्य ह्युदाहृतम्॥

अव्यावृत चिन्तन ही वह बीज है जिसमेंसे भक्तिका अङ्कुर उत्पन्न होता है।

आचार्य मधुसूदन सरस्वतीने यह भी बतलाया है कि भक्तका चित्त भक्तिके प्रभावसे किस प्रकार मृदु हो जाता है अथवा पिघल जाता है, वे कहते हैं कि तीव्र भक्तियोग हृदयको कोमल बनाकर प्रसारित कर देता है। भक्ति वह जादूगरकी छड़ी है जो अपने विलक्षण स्पर्शसे सारे काठिन्यको दूर कर देती है, हृदयको दिव्य आनन्दके रसमें सराबोर कर देती है और क्रूरताको पिघल जानेवाली मृदुताके रूपमें परिणत कर देती है।

भक्तिविषयक सर्वमान्य ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत हैं, पीछेसे भक्तिका प्रतिपादन करनेवाले जितने ग्रन्थ बने उन सबोंने अधिकांशमें इन्हीं दोनों ग्रन्थोंका आधार लिया है। गीताके एक अध्यायका तो नाम ही 'भक्तियोग' है, और वैसे यह सारा ग्रन्थ ही भक्तिके इस महान् आदर्शसे ओतप्रोत है। भगवद्भक्ति और भगवच्छरणागति ही गीताका मूलमन्त्र है। गीतामें यह खास तौरपर बतलाया गया है कि भगवान्‌की भक्ति करनेवालोंकी चार श्रेणियाँ हैं। उनमेंसे जो अपना सब कुछ भगवान्‌को दे डालते हैं वे उत्तम श्रेणीके भक्त माने गये हैं।

श्रीमद्भागवतमें भक्तिकी विस्तृत व्याख्या की गयी है। वहाँ भक्तिको मनकी एक स्वाभाविक वृत्ति बतलाया गया है जो किसी कारणविशेष अथवा पूर्वकल्पित हेतुसे उत्पन्न नहीं होती। श्रीकृष्णके प्रति अहैतुकी भक्तिको ही इस ग्रन्थमें सर्वश्रेष्ठ धर्म कहा गया है—

स वै पुंसां परो धर्मो यतो भक्तिरधोक्षजे।
अहैतुक्यप्रतिहता ययात्मा सुप्रसीदति॥

'भगवान् नारायणके प्रति अहैतुकी एवं किसी प्रकार भी नहीं रुकनेवाली भक्ति जिससे आत्मा सुप्रसन्न होता है,—यही मनुष्यमात्रका परमधर्म है।'

श्रीमद्भागवतमें तो बराबर प्रेमलक्षणा भक्तिकी, खासकर उस भक्तिकी जो वृन्दावनकी व्रजबालाओंमें प्रकट हुई थी, श्रेष्ठता सिद्ध करनेकी चेष्टा की गयी है। उन व्रजललनाओंका अनुराग इतना पवित्र एवं उत्कट था कि भगवान्‌ने उसके सामने स्वयं अपनी लघुता प्रकट की। श्रीभगवान्‌के शब्द हैं—

न पारयेऽहं निरवद्यसंयुजां
स्वसाधुकृत्यं विबुधायुषापि वः।
या माभजन् दुर्जरगेहशृङ्खलाः
संवृश्च्य तद्वः प्रतियातु साधुना॥

'निर्मल प्रेमकी ध्वजास्वरूपिणी आप महानुभावाओंके उपकारसे मैं देवताओंकी आयुमें भी उऋण नहीं हो सकता, जो बड़ी कठिनतासे टूटनेवाले गृहस्थके पाशको तृणकी तरह तोड़कर मेरी शरणमें आयी हो; इस ऋणको तो आप ही दया करके माफ कर दें तो भले ही उससे मैं मुक्त हो जाऊँ, अन्यथा उससे छूटनेका कोई उपाय नहीं है।'

यहाँ डंकेकी चोट प्रेमकी विजय हुई। इस प्रकारका अलौकिक प्रेम मानवीय ज्ञानके बाहरकी वस्तु है।

आचार्य रामानुजके श्रीभाष्यको देखनेसे मालूम होता है कि वे वैधी भक्तिके उपासक थे। वे प्रख्यात वेदान्ती होनेपर भी भक्तिके प्रबल पक्षपाती थे। उनके मतमें भक्ति ज्ञानका श्रेष्ठ अंश है।

भक्तिशास्त्रमें प्रेम और भक्ति समानार्थक शब्द हैं। जिस वस्तुमें हमारी भक्ति होती है वही हमारे प्रेमकी वस्तु होती है। विष्णुपुराणके निम्नलिखित श्लोकमें भक्तिके स्थानमें 'प्रीति' शब्दका व्यवहार किया गया है—

या प्रीतिरविवेकानां विषयेष्वनपायिनी।
त्वामनुस्मरतः सा मे हृदयान्मापसर्पतु॥

'अविवेकी पुरुषोंकी विषयोंमें जैसी निश्चल प्रीति होती है, तुम्हें स्मरण करते हुए मेरी वैसी ही प्रीति तुम्हारे अन्दर सदा बनी रहे, क्षणमात्रके लिये भी हटे नहीं।'

ऐसा माना जाता है कि बिना अनुरागके ऐसी भक्ति नहीं हो सकती और बिना प्रेमके आत्मानन्दकी उपलब्धि नहीं हो सकती। भक्ति ही अन्ततोगत्वा प्रेमके रूपमें प्रकट होती है और जो लोग ज्ञान और कर्मको छोड़कर भक्तिका साधन करते हैं उनके लिये अभीष्टतम वस्तु यह प्रेम ही है। परमात्मविषयक परोक्षज्ञानसे अथवा पुण्यकर्मोंके अनुष्ठानसे यह अलभ्य वस्तु प्राप्त नहीं हो सकती। भक्तिका मार्ग इन सबकी अपेक्षा कहीं सुगम है और उससे भक्तका भगवान्के साथ निकटतम सम्बन्ध हो जाता है।

हमारे सामने बहुधा यह कठिन प्रश्न आता है—क्या ज्ञान और भक्ति परस्परविरोधी हैं? हमारा उत्तर है—नहीं। सच तो यह है कि दोनों परस्पर सम्बद्ध हैं और एक दूसरेके सहायक हैं। यद्यपि ज्ञानको ही जन्ममृत्युके बन्धनसे छूटनेका साक्षात् कारण उद्घोषित किया गया है तथापि हमारी धारणा यह है कि भक्तिका ज्ञानके साथ कोई विरोध नहीं है। बल्कि कुछ लोग तो दोनोंको एक दूसरेके आश्रित मानते हैं (अन्योन्याश्रयत्वमित्यन्ये)। दोनोंका फल एक है। दोनोंमेंसे किसी भी मार्गका अनुसरण करनेसे शाश्वत आनन्दकी प्राप्ति होती है। भक्ति और ज्ञानके चरम फलके सम्बन्धमें भक्तिसूत्र और वेदान्तसूत्र दोनोंका एक मत है (देखिये—'तन्निष्ठस्य मोक्षोपदेशात्' और 'तत्संस्थस्यामृतत्वोपदेशात्')।

अब हम भक्तिके प्रकारोंका कुछ वर्णन करेंगे। श्रीमद्भागवतमें नवधा भक्तिका निरूपण किया गया है। भक्तिके नौ भेद इस प्रकार हैं—

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्॥

सूक्ष्म विचार करनेसे इस नवधा भक्तिका आत्मनिवेदन नामक अन्तिम भक्तिमें ही अन्तर्भाव हो जाता है। तीव्र भक्तियोगके लिये यह आवश्यक है कि भक्त सर्वतोभावेन अपनेको भगवान्की दयापर छोड़ दे। सच्चा भक्त अनुरागकी गाढ़तामें अपने आपको सर्वथा खो बैठता है। किसी सांसारिक हेतुका आश्रय न लेकर भगवान्में जो प्रेम किया जाता है वही सबसे ऊँची भक्ति है। भगवान् विष्णुकी निष्काम आराधनामें यह सामर्थ्य है कि उसका साधन करनेवाला निर्वाणपदका अधिकारी हो जाता है—

प्राप्नोत्याराधिते विष्णौ निर्वाणमपि चोत्तमम्।
(विष्णुपुराण)

वैष्णवधर्मकी उत्तरकालीन शाखामें भक्तिके दो प्रकार देखनेमें आते हैं, रागानुगा और वैधी। वैधी भक्तिमें शास्त्रोक्त विधिका अक्षरशः पालन होता है और लौकिक आचारके अनुसार सारी क्रिया होती है; किन्तु रागानुगा भक्ति शास्त्रोक्त विधिके बन्धनमें जकड़ी हुई नहीं है। तीव्र अनुराग ही उसका स्वरूप है और उसमें किसी प्रकारके नियमोंका बन्धन नहीं है। रागानुगा भक्तिमें हृदय खोलकर रख दिया जाता है और इस प्रकारका आवरणशून्य हृदय नियमों और आचारोंके बन्धनको स्वीकार नहीं करता। इस कोटिका तीव्र अनुराग वृन्दावनकी सरलहृदया गोपबालाओंमें प्रकट हुआ था। जिसने अपने सारे कर्म और सारे सङ्कल्प भगवान्को अर्पण कर दिये उसके लिये इस बातकी आवश्यकता नहीं है कि वह मानवसमाजके नियमोंका अवश्य ही पालन करे। ध्रुव आदि भक्त वैधी भक्तिके अनुयायी थे। रागमार्गकी भक्तिका साधन बड़ा कठिन है। बहुत थोड़े भक्तोंको इस अत्यन्त विकट मार्गपर चलनेका अधिकार मिलता है। इस जन्ममें अथवा प्राक्तन जन्मोंमें महान् सुकृतोंका अर्जन किये बिना मनुष्य इस मार्गपर नहीं चल सकता। जिस प्रकारके तीव्र अनुरागसे प्रेरित होकर जयदेव और चण्डीदास-जैसे भक्तोंने भगवान्के प्रति अपने उद्दाम भावको चरितार्थ करनेके लिये इस मार्गका अवलम्बन किया था, हम विषयविमोहित पामर जीव उसकी कल्पना भी नहीं कर सकते।

किन्तु प्रायः लोग ऐसा कहा करते हैं कि रागानुगा भक्तिकी सर्वोच्च साधना करनेवाली गोपिकाएँ बिल्कुल ज्ञानशून्य थीं, अर्थात् जिन भगवान् श्रीकृष्णमें वे अनुरक्त थीं उनके वास्तविक स्वरूपका ज्ञान उन्हें नहीं था। उनका भगवान्में विशुद्ध एवं निश्छल प्रेम था, जिसमें नैतिक अथवा धार्मिक किसी प्रकारका कोई विचार नहीं था। कुछ अविवेकी लोग तो उनके विरुद्ध और भी निन्दनीय आक्षेप करते हैं।

ये सारे-के-सारे आक्षेप और अभियोग सर्वथा निःसार हैं। ये कदापि ठहर नहीं सकते। ब्रह्मके स्वरूपका ज्ञान न

होनेके कारण गोपियोंके अनुरागमें किसी प्रकारकी कमी नहीं आयी थी, बल्कि वह अनन्तगुना अधिक तीव्र हो गया था। प्रेमराज्यमें अनुरागकी गाढ़ता ही मूल्यवती समझी जाती है, बुद्धिकी प्रबलता नहीं। प्रेमका स्वभाव ही यह है कि वह बुद्धिको भक्तिकी अपेक्षा गौण बना देता है। 'अतएव तदभावाद् वल्लवीनाम्'—इस सूत्रके द्वारा महर्षि शाण्डिल्यने यह स्पष्टरूपसे कह दिया कि वृन्दावन-की गोपललनाओंको ज्ञान न होनेपर भी वे कृतार्थ हो गयीं। वे भगवान्‌को कान्तरूपमें भजती थीं, उन्हींको अखिल आनन्द और सुखका स्रोत समझती थीं, वे श्री-कृष्णके सिवा अन्य किसी परब्रह्मको नहीं जानती थीं—

कृष्णं विदुः परं कान्तं न च ब्रह्मतया मुने।

योग

(लेखक—स्वामीजी श्रीअसङ्गानन्दजी)

आत्मत्राण अथवा जीवित रहनेकी इच्छा मनुष्य-जातिका सर्वोपरि सिद्धान्त है; केवल मनुष्योंमें ही क्यों, यह जीवनसंघर्ष प्राणिमात्रमें पाया जाता है। सिंह, व्याघ्र, बिल्ली, कुत्तों तथा अन्य जातिके पशुओं, पक्षियों, यहाँतक कि कीटपतङ्गादिकोंको भी नख, पंजे, दाँत और सींग आदि रक्षा और आक्रमणके साधन प्राप्त हैं, जिनके द्वारा वे आत्मत्राण और जीवनरक्षा कर सकते हैं। वैज्ञानिक, समाजसेवक, देशभक्त, कवि, महात्मा और पापी, सभी अपने-अपने ढंगसे और अधिकांशमें बिना जाने ही इतिहासके पृष्ठोंमें अपना नाम छोड़ जानेका प्रयत्न करते रहते हैं, जिससे उनका जीवन अमर हो जाय और इस भौतिक शरीरके छूट जानेपर भी बना रहे। एक रोगी जो किसी भयानक यन्त्रणासे पीड़ित होकर आत्महत्या कर लेता है वह अपने-आपको सर्वथा नष्ट करनेकी बुद्धिसे नहीं, अपितु इस भौतिक जीवनकी नारकी यन्त्रणाओं तथा क्लेशोंसे मुक्त होनेके लिये ही ऐसा करता है। योगियोंकी धारणा यह है कि यह अमर जीवन स्थूल शरीरकी क्रियाओं तथा चित्तकी वृत्तियोंके निरोधसे ही प्राप्त होता है।

योगियोंका यह कहना है कि मनके द्वारा ही वे सत्यका साक्षात्कार कर सकते हैं और इसीलिये वे आन्तर एवं बाह्य प्रकृतिपर जय प्राप्त करके सत्यके साक्षात्कारकी चेष्टा करते हैं। जिसे हम आधुनिक भाषामें धर्म (religion) कहते हैं वह अपरोक्षानुभवका ही फल है और नित्य-अनित्य सभी पदार्थोंमें है; किन्तु उसका स्वरूप कतिपय आदेशात्मक सिद्धान्तों एवं मतवादोंको मानना ही नहीं है। आधुनिक सभ्यताके पक्षपाती जड़वादकी मोहमयी मदिराको पीकर इतने मस्त हो गये हैं कि वे जीवनकी इस उन्मादरहित एवं सुखमय दिशाको बिल्कुल भूल गये हैं; यही नहीं, उन्हें धर्मके नामतकसे ऐसी चिढ़ हो गयी है कि जिस किसी वस्तुमें उन्हें धार्मिकताका लेश भी दिखायी देता है उसीकी वे निन्दा करने लगते हैं। उनका कथन यह है कि धर्म और अध्यात्मविद्याकी सारी चर्चा, नहीं-नहीं, सत्यकी उपलब्धि तथा अतीन्द्रिय एवं बाह्य ज्ञानसे ऊपर उठी हुई अवस्थाको प्राप्त करनेके सारे यत्न व्यर्थ एवं अकिञ्चित्कर हैं। अतएव जगत्‌के भिन्न-भिन्न भागोंमें सुधारकों तथा धार्मिक क्षेत्रके कार्यकर्ताओंद्वारा जितनी दौड़-धूप और प्रचारकार्य होता है उसका एकमात्र उद्देश्य है अर्धसभ्य और बर्बर जातियोंको अपने ही जैसे साधु, सच्चरित्र और सौम्य नागरिक बनाना। आधुनिक जड़-वादियोंकी दलीलें भ्रान्त एवं भूलसे भरी हैं, क्योंकि वे मिथ्या आधारपर टिकी हुई हैं और उनके मूलमें ही उदारता एवं दूरदर्शिताका अभाव है। सत्यकी खोज करनेवाले उनकी युक्तियोंको बालिशतापूर्ण कहकर उनका इन शब्दोंमें खण्डन करते हैं—'प्रकृति सर्वत्र समान है। जो बात एक बार हो चुकी है वह उसी प्रकारकी परिस्थिति प्राप्त होनेपर दुबारा उसी रूपमें होनी चाहिये और इस प्रकार हममेंसे प्रत्येक व्यक्ति उसी प्रकारका अनुभव और साक्षात्कार प्राप्त कर सकता है जैसा भगवान् बुद्ध, प्रभु ईसामसीह आदि महापुरुषोंने अपने-अपने जीवनमें प्राप्त किया था। अवश्य ही हमारे विचार उतने ही दृढ़, हमारी लालसा उतनी ही तीव्र और हमारी लगन उतनी ही सच्ची होनी चाहिये।'

तर्क और अनुभवके सम्बन्धमें बहुत-सा भ्रम फैला हुआ है। और देखनेमें विरोध भी मालूम होता है। दार्शनिक योगीके समीप आकर उससे प्रश्न करता है, 'मैं किसी वस्तुमें किसी खास प्रकारसे विश्वास या उसका

अनुभव कर सकता हूँ; परन्तु मेरा अनुभव सत्य ही होगा, इसमें क्या प्रमाण है ?' इसका उत्तर योगी इस प्रकार देता है—सहज ज्ञान, तर्क और अन्तर्दृष्टि या अतीन्द्रिय ज्ञान, ये चित्तकी भिन्न-भिन्न आनुपूर्विक अवस्थाएँ हैं। इनमेंसे एक-एक उत्तरोत्तरका हेतु है—सहज ज्ञान आगे बढ़कर तर्क अथवा विवेचनात्मक बुद्धिके रूपमें परिणत हो जाता है और तर्क-बुद्धिका विकास होते-होते वह अलौकिक ज्ञानका रूप धारण कर लेती है। अन्तर्दृष्टि अथवा ईश्वरप्रेरित ज्ञान तर्कका विरोधी नहीं होता, बल्कि उसकी पूर्ति करता है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक युक्तिका आधार प्राक्तन अनुभव ही होता है। परन्तु शोक! आज हमलोगोंकी बुद्धिमें कितना विपर्यास हो गया है! भगवान् बुद्ध आदि जगत्को हिला देनेवाली महान् आत्माओंके भिन्न-भिन्न अनुभव, चाहे वे देखनेमें कितने ही विसदृश एवं विसंवादी हों, एक ही सत्यकी भिन्न-भिन्न उपलब्धियाँ हैं, जिस प्रकार एक ही सूर्यको भिन्न-भिन्न रंगके चश्मेसे देखनेसे वह भिन्न-भिन्न रंगका दीख पड़ता है।

यहाँ यह प्रश्न होता है कि दैवी प्रकृतिसे सम्पन्न होनेपर भी तथा हज़ार प्रयत्न करनेपर भी साधकको बार-बार असफलता क्यों होती है। मनोविज्ञानके अध्ययनसे हमारे जीवनकी एक खास बात हमारे ध्यानमें आती है। वह यह है कि विषयसुख ही हमें भ्रम, अज्ञान और दुःखके गर्तमें गिराता है और हमें जीवनके लक्ष्यके समीप न ले जाकर उलटे हमारी उन्नतिके मार्गमें बाधा डालता है। अतः पवित्रता धार्मिक एवं आध्यात्मिक जीवनकी पहली सीढ़ी ही नहीं, अपितु उसका आवश्यक अङ्ग है। शुचिताहीन धार्मिक जीवन धार्मिक जीवन ही नहीं है, अपितु उसका विरोधी है। इसीलिये प्रभु ईसा-मसीहने कहा है—'जिनका हृदय निर्मल हो चुका है वे पुरुष धन्य हैं, क्योंकि परमेश्वरका साक्षात्कार उन्हींको होगा।' * भगवान् श्रीकृष्ण भी गीतामें कहते हैं—'इन्द्रिय और विषयके संयोगसे उत्पन्न होनेवाले विषयसुख दुःख-को ही उत्पन्न करते हैं और आदि-अन्तवाले हैं; हे कौन्तेय! विवेकी पुरुष उनमें रमण नहीं करता।' †

*"Blessed are the pure in heart, for they shall see God."

† ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः॥
(गीता ५।२२)

'बाह्य संयोगमें अनासक्त चित्तवाला वह पुरुष आत्मसुखका लाभ करता है और ब्रह्मके योगमें चित्तको लगाकर अक्षय सुखका उपभोग करता है।' ‡

अतः साधकके लिये आवश्यक है कि वह जगत्में रमे हुए चित्तको शुद्ध करे और यह चित्तशुद्धि पहले (निष्काम) कर्मसे और पीछे कर्मसंन्याससे होती है। गीतावक्ता भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं—

'एकाग्रताके साधनरूप चित्तशुद्धिकी इच्छा करनेवाले मननशील व्यक्तिके लिये (निष्काम) कर्मको ही साधनरूप कहा गया है। और इस प्रकार चित्तके एकाग्र हो जानेपर उस मुनिके लिये अकर्म ही साधन है।'§ इस प्रकार जब शरीर और मनके सारे मल धुल जाते हैं, खासकर जब इच्छाओं और संवेगोंसे उत्पन्न होनेवाले कर्मबीजोंसे मन वियुक्त हो जाता है, तब साधक पूर्ण एकाग्रताको प्राप्त होता है, जिससे अन्तमें निर्वाण अथवा समाधिकी प्राप्ति होती है।

योगके अनेकों दार्शनिकों तथा योगियोंने अनेक प्रकारके लक्षण किये हैं। Miss Evelyn Underhill नामक महिलाने अपने 'Mysticism' नामक उत्कृष्ट ग्रन्थमें 'Mysticism' (योग) की व्याख्या इस प्रकार की है—'Mysticism (योग) सत्यरूप परमात्माके साथ एकत्व सम्पादन करनेकी विद्या है। Mystic (योगी) उसे कहते हैं जिसने न्यूनाधिकरूपसे परमात्माके साथ एकीभाव प्राप्त कर लिया है, अथवा जिसका लक्ष्य है परमात्माके साथ एकात्मभावको प्राप्त करना और जो इस प्रकारके एकात्मभावमें विश्वास करता है।' × भगवान् श्रीकृष्णने योगके अनेक अर्थ किये हैं। एक

‡ बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम्।
स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते॥
(गीता ५।२१)

§ आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते॥
(गीता ६।३)

× "Mysticism is the art of union with Reality. The mystic is a person who has attained that union in greater or less degree or who aims at and believes in such attainment."

जगह वे 'योगः कर्मसु कौशलम्' कहकर कर्ममें प्रवीणताको योग कहते हैं तथा दूसरे स्थानपर वे 'समत्वं योग उच्यते' कहकर समत्वको ही योगका लक्षण बतलाते हैं। यद्यपि 'योग' के सम्बन्धमें लोगोंकी अनेक धारणाएँ हैं तथापि सभी महान् आचार्यों और विद्वानोंने अलौकिकवाद अथवा अतीन्द्रिय ज्ञानको स्वीकार किया है, और इस अपरोक्ष अथवा अतीन्द्रिय ज्ञानको ही सबने अपना ध्येय माना है, चाहे यह ध्येय कितना ही विप्रकृष्ट, दुष्प्राप्य और अस्पष्ट क्यों न हो।

योगके सबसे बड़े आचार्य महर्षि पतञ्जलिने अपने योगदर्शनके एक सूत्रमें योगका बहुत थोड़े शब्दोंमें बहुत सुन्दर लक्षण किया है। वे कहते हैं—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अर्थात् चित्तकी वृत्तियोंके निरोधका नाम ही योग है। सांख्यशास्त्रके प्रवर्तक महर्षि कपिलाचार्यने अपने सूत्रोंमें मनोविज्ञानका जो सुन्दर निरूपण किया है उसके लिये सभी भारतीय दर्शनशास्त्र उनके ऋणी हैं। महर्षि कपिल कहते हैं कि किसी बाह्य वस्तुको प्रत्यक्ष करनेके लिये निम्नलिखित कारणोंकी अपेक्षा होती है—पहले बाह्यविषय, दूसरे इन्द्रिय, तीसरे इन दोनोंसे सम्बन्धित मन, चौथे बुद्धि और पाँचवें पुरुष अथवा आत्मा। मन, बुद्धि और अहङ्कारकी समष्टिको 'अन्तःकरण' कहते हैं। ये चित्तकी भिन्न-भिन्न अवस्थाएँ हैं। विचारकी धाराओंका नाम वृत्ति है। जगत्का प्रत्येक पदार्थ स्वभावतः अज्ञात एवं अज्ञेय है। ऊपर बताये हुए कारणोंके साथ सम्पर्कमें आनेपर ही उसे ज्ञेयता प्राप्त होती है अथवा वह ज्ञान या दूसरे शब्दोंमें प्रत्यक्षका विषय होता है। किसी सरोवरके जलमें ढेला अथवा ईंट फेंकनेसे उसमें लहरें और तरङ्गें उठने लगती हैं, इसी प्रकार बाह्य विषयोंका इन्द्रियों तथा मनके साथ संयोग होनेपर विचारोंकी अनेक लहरें और तरङ्गें उठने लगती हैं। मन उन अनन्त वृत्तियों तथा प्रवाहोंका खजाना है जो हमारे चित्तकी सूक्ष्म अवस्थामें समूहित होते हैं, बनते हैं तथा रक्षित रहते हैं। इसीलिये जब इन वृत्तियोंको व्यक्त होनेका उचित अवसर मिलता है उस समय भी ये लहरें बनती हैं। बाहरसे तथा भीतरसे आनेवाले सङ्केत ही इन लहरोंके बननेमें कारण होते हैं।

पातञ्जल योगका आदर्श है वह चरम कोटिका मार्ग जिसमें शरीर और मनके समस्त व्यापार सर्वथा बन्द हो जाते हैं। योगीको इस प्रकारकी स्थितिमें रहनेका अभ्यास डालना चाहिये जिसमें वह अन्न-जलके बिना एक या दो दिनतक नहीं, बल्कि महीनों और सालों रह सके और सब प्रकारके शारीरिक एवं मानसिक व्यापारोंको बन्द रक्खे। इसलिये समस्त कामनाओं और रोगोंको निर्मूल करनेका सतत प्रयत्न करना चाहिये और मनपर कड़ा पहरा रखना चाहिये कि उसके अन्दर कोई नये ऐन्द्रिय विषय, प्रत्यक्षगोचर पदार्थ, कामनाएँ अथवा विचार अलक्षित अथवा प्रकटरूपसे न आने पावें। और साथ-ही-साथ चित्तको सूक्ष्म-से-सूक्ष्म पदार्थोंपर एकाग्र एवं स्थिर करनेका अभ्यास करना चाहिये, ऐसा करनेसे सूक्ष्म मन क्रमशः क्षीण होकर सर्वथा नाशको प्राप्त हो जायगा। इस प्रकार एक ओर तो मनको नये ऐन्द्रिय विषय, सङ्कल्प, कामना आदिके रूपमें भोजन न देकर सुखाना चाहिये और दूसरी ओर उसे सूक्ष्मसे सूक्ष्मतर पदार्थोंपर एकाग्र एवं स्थिर करनेके अभ्यासद्वारा अर्थात् धीरे-धीरे किन्तु दृढताके साथ मनसे सारे सङ्कल्पोंको निकाल बाहर कर उसे अनन्यविषयक बनाना चाहिये। ऐसा करनेसे मन बिल्कुल खाली हो जायगा और सूक्ष्म मन, जिसमें पहलेके ग्रहण किये हुए संस्कार जमा रहते हैं, सर्वथा नष्ट हो जायगा। इस प्रकार महर्षि पतञ्जलिद्वारा अवधारित योगका ध्येय प्राप्त हो जाता है।

प्राणायाम–प्राणायाम योगीके जीवनका आधारस्तम्भ है, अतः उसकी प्रक्रियाको बहुत कुछ स्पष्ट एवं विशद करनेकी आवश्यकता है। अद्वैतियोंके आदिगुरु भगवान् शङ्कराचार्यने श्वेताश्वतरोपनिषद्के भाष्यमें प्राणायामके सम्बन्धमें निम्नलिखित आशयका उपदेश दिया है—

'प्राणायामके द्वारा जिसका निःशेष मल धुल गया है ऐसा मन ही ब्रह्ममें स्थिर होता है, अतः प्राणायामका उपदेश दिया जाता है। सर्वप्रथम नाडीशोधन करना चाहिये, ऐसा करनेसे ही प्राणायाम करनेकी शक्ति प्राप्त होती है। अँगूठेसे दाहिने नासारन्ध्रको दबाकर बायें नथुनेसे अपनी शक्तिके अनुसार वायुको खींचना चाहिये; फिर तुरन्त बायें नासापुटको दबाकर दाहिने नासापुटसे हवाको बाहर निकाल दे, इसी प्रकार दाहिने नथुनेसे अपनी शक्तिके अनुसार हवा खींचकर बायेंसे बाहर निकाले। इस क्रियाकी दिन-रातमें चार बार अर्थात् सूर्योदयसे पूर्व,

मध्याह्नमें, सायंकालके समय तथा अर्द्धरात्रिमें तीन या पाँच आवृत्ति करनेसे पन्द्रह दिनमें अथवा एक महीनेके अन्दर नाडी-शुद्धि हो जाती है। इसके अनन्तर प्राणायामकी क्रिया शुरू होती है।'

प्राणायामका सम्बन्ध श्वाससे नहीं है। श्वासोच्छ्वास तो असली प्राणायामको सिद्ध करनेके अनेक प्रकारोंमेंसे एकतम प्रकार है। स्वामी विवेकानन्दजी कहा करते थे कि श्वास इस शरीररूपी यन्त्रकी गतिको नियममें रखनेवाला चक्का (flywheel) है। किसी भी बड़े इञ्जिनमें हम देखते हैं कि यह चक्का ही सबसे पहले घूमता है और इसके घूमनेसे दूसरे छोटे-छोटे बारीक पुर्जे चलने लगते हैं और इस क्रमसे अन्तमें मशीनका सबसे नाजुक और सबसे सूक्ष्म पुर्जा भी गतिशील हो जाता है। हमारी इस शरीररूपी मशीनका Flywheel श्वास है, इसीसे इस शरीरके अङ्ग-प्रत्यङ्गमें हलचल पैदा होती है और सारे कल-पुर्जे व्यवस्थितरूपसे काम करते हैं।*

प्राणायामका अर्थ है प्राणोंको वशमें करना। भारतीय दर्शनशास्त्रके अनुसार यह समस्त जगत् और जो कुछ भी इसके अन्दर है वह सब कुछ आकाश और प्राण, इन दो तत्त्वोंसे बना हुआ है। प्रत्येक आकारवाली वस्तु संघटनका परिणाम है और इस आकाशसे उद्भूत है, जो सर्वगत एवं सर्वत्र अनुस्यूत है, और कल्पके अन्तमें प्रत्येक वस्तु आकाशमें पुनर्लीन हो जाती है। 'प्राण वह शक्ति है जिसने आकाशको अधिष्ठितकर विश्वकी रचना की है। ठीक जिस प्रकार आकाश सर्वशक्तिमान् और सर्वव्यापक है, उसी प्रकार प्राण भी इस विश्वकी सर्वसमर्थ एवं सर्वव्यापिनी अभिव्यञ्जिका शक्ति है। जगत्में गुरुत्वशक्ति, आकर्षणशक्ति, अपकर्षणशक्ति, विद्युत्-शक्ति, विचारशक्ति, नाडीप्रवाह आदि जितनी शक्तियाँ हैं वे सब-की-सब प्राण नामक एक ही शक्तिकी भिन्न-भिन्न अभिव्यक्तियाँ हैं। अतः प्राण विश्वकी मानसिक एवं शारीरिक सभी प्रकारकी शक्तियोंकी समष्टि है। इसी प्राणके ज्ञान और निग्रहको प्राणायाम कहते हैं। इस समष्टि जगत्के जो नियम हैं वे ही इस व्यष्टि जगत्में भी लागू हैं। अतः प्राण ही प्रत्येक जीवकी जीवनी शक्ति है और विचारधाराओं, नाडीप्रवाह, श्वासोच्छ्वास तथा साधारण शारीरिक क्रियाके रूपमें व्यक्त हो रही है। योगियोंके मतमें जो कोई भी दिव्य आनन्दका आस्वादन करना चाहता है तथा सारे दुःखों और व्याधियोंसे छूटना चाहता है उसके लिये यह आवश्यक है कि वह इस प्राणको वशमें करके इसीकी सहायतासे निर्वाण अथवा समाधिरूप अमृतार्णवमें मग्न होकर अलौकिक अथवा अतीन्द्रिय ज्ञानको प्राप्त करे। इस प्राणको वशमें करनेके लिये प्रत्येक मनुष्यको चाहिये कि वह अपने निकटतम पदार्थोंको अधीन करनेकी सच्चे दिलसे चेष्टा करे। यों तो शरीर हमारे बहुत निकट है, परन्तु मन सबसे निकट है। जो प्राण हमारे शरीर और मनके भीतर कार्य कर रहा है वह विश्वके अन्य सभी प्राणोंकी अपेक्षा हमारे निकट है। इस व्यष्टि प्राणके निगृहीत हो जानेपर, जो समष्टि-प्राणरूपी समुद्रके एक शीकरके समान है, मनुष्य उस अनन्त समष्टि प्राणको वशमें करनेकी आशा कर सकता है। जो योगी प्राणको वशमें कर लेता है वह सिद्ध हो जाता है और जगत्के किसी भी दृश्य-अदृश्य पदार्थ अथवा प्राणीके वशमें नहीं रहता और इस मृत्युसंसारसागरमें फिर नहीं आता। स्वामी विवेकानन्दने अपने 'राजयोग' नामक ग्रन्थमें इस प्राणायाम और समाधिसिद्धिके सम्बन्धमें जो सुन्दर दृष्टान्त दिया है मैं उसे यहाँ उद्धृत किये बिना नहीं रह सकता। वे लिखते हैं—

'किसी बड़े राजाका एक मन्त्री था, उससे कोई निन्दित कार्य बन गया, राजाने उसे दण्डरूपमें किसी ऊँची बुर्जके शिखरपर ले जाकर कैद कर देनेकी आज्ञा दी। अधिकारियोंने यही किया और मन्त्रीको वहाँ ले जाकर मृत्युके मुँहमें छोड़ दिया। मन्त्रीकी स्त्री बड़ी पतिव्रता थी, वह रातको बुर्जके नीचे आयी और शिखरपर स्थित अपने स्वामीको पुकारकर कहा कि 'क्या मैं आपकी किसी प्रकारसे सहायता कर सकती हूँ?' पतिने कहा कि अभी तो जाओ, कल इसी समय फिर आना और अपने साथ एक लम्बा मोटा रस्सा, थोड़ी-सी मजबूत पतली रस्सी, थोड़ा पक्का सूती धागा जो पार्सल आदि बाँधनेके काममें

* "Breath is like the flywheel of this machine, the body. In a big engine, you find the flywheel first moving and that motion is conveyed to finer and finer machinery until the most delicate and finest machanism in the machine is in motion. The breath is that flywheel, supplying and regulating the motive power to everything in this body."

आता है, कुछ रेशमी धागा, एक कीड़ा और थोड़ा शहद लेते आना। उस साध्वी स्त्रीने पहले तो बड़ा आश्चर्य किया कि स्वामी इन सब चीजोंका क्या करेंगे, किन्तु फिर उनकी आज्ञा समझकर वैसा ही किया और दूसरे दिन वह सब सामान ले आयी। स्वामीने उससे कहा कि रेशमी धागेको कीड़ेके पैरोंमें मजबूतीसे बाँध दो और उसके मुँहके पासके सींग-जैसे अवयवोंमें शहद चुपड़ दो, फिर उसे बुर्जकी दीवालपर ऊपरकी तरफ सिर करके छोड़ दो। स्त्रीने ऐसा ही किया और कीड़ा ऊपरकी ओर चला। उसे अपने आगेकी ओरसे जो मधुकी गन्ध आ रही थी उसीसे आकृष्ट होकर वह शहद पानेकी आशामें धीरे-धीरे दीवालके ऊपर चढ़ने लगा और थोड़ी देरमें शिखरपर पहुँच गया। मन्त्रीने उसे पकड़ लिया और इस प्रकार रेशमी डोरेको हस्तगत कर लिया, तब उसने अपनी स्त्रीसे कहा कि इसके दूसरे छोरको सूती धागेसे बाँध दो और इस रीतिसे सूती धागेको खींच लेनेपर उसने वही बात पतली रस्सीके सम्बन्धमें और अन्तमें मोटे रस्सेके सम्बन्धमें कही। बाकी काम आसानीसे हो गया। मन्त्री रस्सेके सहारे नीचे उतर आया और भाग गया। इसी दृष्टान्तको हमारे इस शरीरपर घटानेसे मालूम होगा कि हमारे शरीरके अन्दर जो प्राणवायुकी गति हो रही है वही रेशमी धागा है। इस श्वासरूपी रेशमी धागेको पकड़कर अपने अधीन कर लेनेसे हम नाड़ी-प्रवाहरूप मोटे डोरेको पकड़ लेते हैं, इनके सहारे हम अपने विचाररूपी पतली रस्सीको और अन्तमें प्राणरूपी मोटे रस्सेको हस्तगत कर लेते हैं जिसे वशमें करके हम मुक्त हो जाते हैं।

सूक्ष्म प्राण—इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना; मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्रार; रेचक, पूरक और कुम्भक—कुण्डलिनी।

संसारमें यदि सबसे अद्भुत कोई वस्तु है तो हमारा यह मानवदेह है। इसी शरीरके द्वारा भौतिक एवं आध्यात्मिक जगत्के अनेक चमत्कारोंका हमें पता लगा है, इसीलिये हम इसे आश्चर्योंका आश्चर्य कहते हैं। निर्वाणसुख, निर्विकल्प समाधि अथवा भगवत्प्राप्ति भी जिन्हें हुई है वह इसीसे हुई है, चाहे हम इसके दोषों और दुष्परिणामोंकी कितनी ही निन्दा और गर्हणा करें। योगीलोग इस शरीरको एक सातमंजिले मकानकी उपमा देते हैं। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्रार—ये इसकी सात मंजिलें हैं और अनन्त शिराओंके जालरूप तार इसमें लगे हैं। इन शिराओं अथवा नाडियोंमें इडा और पिङ्गला ये दो नाडियाँ मुख्य हैं। ये मेरुदण्डके उभयपार्श्वमें नद्ध हैं। इनके अतिरिक्त एक भीतरसे पोली नली और है जो सुषुम्ना कहलाती है और मेरुदण्डके भीतर होकर गयी है। इस नलीके नीचेके सिरेसे लगा हुआ मूलाधार चक्र है जहाँ कुण्डलिनी शक्ति निवास करती है और ऊपरके सिरेसे सटा हुआ सहस्रार चक्र अर्थात् हजार दलका कमल है जो ज्ञानका आयतन है। प्राणशक्ति निरन्तर इडा और पिङ्गला नाड़ियोंमेंसे होकर प्रवाहित होती रहती है। योगी यदि किसी साधनविशेषसे प्राणको सुषुम्ना नाड़ीके नीचेके द्वारमेंसे निकाल ले जाय, जो मुँदा हुआ है, तो उसकी कुण्डलिनी शक्ति, जो सदा सोयी रहती है, जाग्रत होकर धीरे-धीरे किन्तु दृढ़ताके साथ जीवनके ध्येयकी ओर अग्रसर होती है और सहस्रारमें जाकर परमात्मासे मिल जाती है। इस स्थितिमें साधकको बहुत-से विचित्र आध्यात्मिक अनुभव होते हैं। इस तुरीयावस्थारूप परम ध्येयको प्राप्त करनेके उद्देश्यसे योगी प्राणायामका अभ्यास करता है, जिसका प्रारम्भिक स्वरूप पूरक अर्थात् श्वासको भीतर ले जाना, कुम्भक अर्थात् श्वासको रोकना और रेचक अर्थात् श्वासको बाहर निकालना है, और क्रमशः श्वास, नाड़ी और विचारके प्रवाहको संयतकर अन्तमें सूक्ष्म प्राणको अधीन करनेमें समर्थ होता है और इन वशमें किये हुए प्राणकी सहायतासे वह जगत्के मायारूप भ्रमजालको छिन्न-भिन्न कर देता है। परन्तु प्राणायामके इस विशिष्ट साधनको प्रारम्भ करनेके पूर्व साधकके लिये यह आवश्यक है कि वह योगके चार मुख्य अङ्गोंकी पूर्ति कर ले। वे हैं ब्रह्मचर्य, किसी सिद्ध योगीके तत्त्वावधानमें रहना, अनुकूल संग और हित भोजन, जिसमें अधिक नमकीन, अधिक मीठी अथवा कोई खट्टी, कड़वी और नशीली चीज न हो। इन प्रारम्भिक नियमोंका पालन न होनेपर साधकको भयङ्कर हानि उठानी पड़ती है, जो उन्माद, हृद्रोग, श्वास और इसी प्रकारके अन्य दुष्ट रोगोंके रूपमें प्रकट हो सकती है। प्राणायामका विधिपूर्वक अभ्यास करनेसे तो कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती ही है, किन्तु प्राणायामके अतिरिक्त बहुत-से अन्य उपाय भी हैं, जो मनुष्यकी सुप्त शक्तिको जगानेमें निसर्गतः समर्थ हैं। दार्शनिकोंकी सूक्ष्म सङ्कल्प-

शक्तिसे, भगवत्प्रेमसे और सिद्ध महापुरुषोंकी दयासे भी यह कार्य हो सकता है।

निर्वाण अथवा समाधिके मार्गमें अनेकों विघ्न भी हैं। इनमें सबसे बड़ा विघ्न सिद्धियोंकी प्राप्ति है, जिनका लुभावना और चित्ताकर्षक रूप साधकको चौंधिया देता है। सच्चे साधकको चाहिये कि वह इन सिद्धियोंके जादूमें न आवे और अपने आध्यात्मिक जीवनकी नौकाको निर्वाणके सुखद एवं निरापद तीरपर ही ले जाकर विश्राम ले।

शरीर और मनके बीच सनातन कालसे परस्पर सम्बन्ध चला आया है। शरीरका प्रभाव मनपर पड़ता है और मनका शरीरपर। इसीलिये मनको सूक्ष्म शरीर और शरीरको स्थूल मन कहते हैं। हमलोगोंका यह प्रतिदिनका अनुभव है कि पूजा, जप, ध्यान आदिके अभ्याससे जब मन ऊपरको उठता है तब शरीरमें भी स्फूर्ति, उत्साह और बल आ जाता है और रोगी होनेपर भी वह अपनेको रोगमुक्त अनुभव करता है। इसी प्रकार जब शरीर स्वस्थ और नीरोग होता है उस समय मन भी शान्त और समाहित हो जाता है। यह बात साधारण लोगोंमें देखी जाती है। कुछ इने-गिने लोग ऐसे भी होते हैं जिनका शरीर अनेक प्रकारकी व्याधियोंसे जर्जरित एवं आकस्मिक दुर्घटनाओंका शिकार होनेपर भी वे प्रकृतिस्थ और शान्त बने रहते हैं और उनका चित्त प्रशान्त महासागरकी भाँति सदा अक्षुब्ध एवं स्थिर रहता है। परन्तु साधारणतया यह देखनेमें आता है कि एकका असर दूसरेपर पड़ता ही है। स्वास्थ्यके सम्बन्धमें तो चिकित्सकों, वैज्ञानिकों और शरीरमर्मज्ञोंके अनेक परस्परविरोधी मत हैं। इन लोगोंका जो कुछ भी मत हो, योगियोंकी धारणा तो यह है कि शरीरमें प्राणोंका विभाग उचित अनुपातमें न होनेके कारण रोग होते हैं। इसीलिये व्याधिनाशके लिये योगी लोग शरीरके जिस भागमें प्राण आवश्यकतासे अधिक होता है वहाँसे निकालकर जहाँ उसकी कमी होती है वहाँ ले जाते हैं। ध्यानसे हमें शरीरमें प्राणका अनुपात ठीक रखनेमें सहायता मिलती है और इससे साधकका शरीर बिल्कुल स्वस्थ रहता है। परन्तु जब साधकको योगकी सिद्धि प्राप्त हो जाती है तब वह शीत, उष्ण आदि द्वन्द्वोंके आक्रमणको तथा प्राणशक्तिके व्ययसे होनेवाली क्षीणताको सहन करनेमें समर्थ हो जाता है। योगशास्त्र कहता है—

> न तस्य मृत्युर्न जरा न व्याधिः
> प्राप्तं हि योगाग्निमयं शरीरम्।

अर्थात् जिसने योगाग्निमय शरीर प्राप्त कर लिया वह जरा, मृत्यु और व्याधिके पाशसे मुक्त हो जाता है।

पद्मासन, सर्वाङ्गासन आदि कई क्रियाएँ और आसन ऐसे हैं जिनकी सहायतासे अनेकों रोग नष्ट हो जाते हैं और शरीर स्वच्छ और निर्मल रहता है। हठयोगी नित्य प्रातःकाल एक ऐसी क्रिया करते हैं जिसे नेती धोती कहते हैं। इस क्रियाके द्वारा योगी एक लंबे कपड़ेके टुकड़े तथा गरम पानीकी सहायतासे पेट तथा मुख्य-मुख्य नाड़ियोंका शोधन करते हैं। देशी वैद्योंका भी कहना है कि इस अद्भुत क्रियासे अनेक रोग, जो देखनेमें असाध्य प्रतीत होते थे, अच्छे होते देखे गये हैं। यह महान् शोककी बात है कि हठयोगियोंकी शरीरके संसर्गमें रहते-रहते शरीरमें दृढ आसक्ति हो जाती है और वे लोग जीवनके लक्ष्यकी ओर जरा भी आगे नहीं बढ़ पाते। यद्यपि शरीरकी इस हदतक सेवा और साधना अवश्य करनी चाहिये कि जिससे नैसर्गिक व्याधियोंसे वह मुक्त रहे परन्तु स्मरण रहे, शरीरकी स्वस्थता ही हमारे जीवनका एकमात्र लक्ष्य न बन जाय। पञ्चमहाभूतोंके संघातसे शरीरकी रचना हुई है, अतः कालात्ययसे उन भूतोंका वियुक्त होना अवश्यम्भावी है। अतः केवल शरीरकी ही सँभालमें तल्लीन हो जाना कदापि अभीष्ट नहीं है। मनुष्यको साथ-ही-साथ आध्यात्मिक साधना भी करते रहना चाहिये और निरन्तर स्थूल और सूक्ष्म जगत्से ऊपर उठने तथा निर्वाण अथवा निर्विकल्प समाधिकी अवस्थामें आरूढ होनेकी चेष्टा करते रहना चाहिये, जहाँ पहुँचकर मनुष्य इस भौतिक जगत्में नहीं लौटता और जहाँ शाश्वत शान्ति तथा सुखका साम्राज्य रहता है। यही जीवनका परम ध्येय है।

योगमार्गके विघ्न

(लेखक—वैद्यशास्त्री पं० श्रीकमलाकान्तजी त्रिवेदी)

समाधौ क्रियमाणे तु विघ्नान्यायान्ति वै बलात् ।

'समाधिकालमें विघ्न बलपूर्वक आने लगते हैं ।' योगीको चाहिये कि उन विघ्नोंका धीरे-धीरे त्याग करे । भगवान् पतञ्जलिने योगदर्शनमें कहा है—

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शना-लब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

(समाधिपाद ३०)

'व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अनवस्थितत्व—यह नौ चित्तके विक्षेप हैं, यही अन्तराय (विघ्न) कहलाते हैं ।' ये अन्तराय क्या हैं और किस प्रकार इनसे छुटकारा मिलता है, इस बातको योगमार्गमें प्रवेश करनेके पहले जानना आवश्यक है ।

शरीरको धारण करनेमें समर्थ होनेके कारण धातु नामको प्राप्त हुए वात, पित्त और कफकी न्यूनाधिकता, खाये तथा पिये हुए आहार-पदार्थोंके परिणामस्वरूप रसकी न्यूनाधिकता और मनसहित एकादश इन्द्रियोंके बलकी न्यूनाधिकताको व्याधि अथवा रोग कहते हैं । व्याधि होनेपर चित्तवृत्ति उसमें अथवा उसे दूर करनेके उपायोंमें लगी रहती है । इससे वह योगमें प्रवृत्त नहीं हो सकती । इसी कारण व्याधिकी गणना योगके विघ्नोंमें होती है ।

अजीर्ण, नींदकी खुमारी, अति परिश्रम प्रभृतिसे ब्रह्माकारवृत्तिका अभाव हो जाता है । अजीर्ण आदि लयके कारणरूप विघ्नोंके निवारण करनेके लिये पथ्य और लघु भोजन करनेसे और प्रत्येक व्यवहारमें युक्ति तथा नियमके अनुसार चलनेसे एवं उत्थानके प्रयत्नद्वारा चित्तको जाग्रत् करनेसे यह विघ्न दूर होते हैं । इस विषयमें श्रीकृष्ण भगवान्ने भी अर्जुनके प्रति कहा है—

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥

(गीता ६ । १६)

'जो अधिक भोजन करता है, जो बिल्कुल बिना खाये रहता है, जो बहुत सोता है तथा जो बहुत जागता है, उसके लिये हे अर्जुन ! योग नहीं है ।' बल्कि—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

(गीता ६ । १७)

'जो नियमपूर्वक भोजन करता है, नियमित विहार करता है, कर्म करनेमें भी नियमपूर्वक रहता है, जागना और सोना भी जिसका नियमपूर्वक होता है, उसके लिये योग दुःखका नाश करनेवाला होता है ।'

योगसाधनकी इच्छा होनेपर देश-कालादिकी विपरीतताकी कल्पना करके योगसाधनकी प्रवृत्तिमें जो चित्तकी असमर्थता होती है उसे स्त्यान कहते हैं । देश-कालादिकी कल्पित विपरीतताको दूर करनेमें सामर्थ्यरहित चित्तकी यह अयोग्यता भी योगमें प्रवृत्त होने नहीं देती । इसलिये यह भी योगमें विघ्नरूप है ।

यह वस्तु ऐसी ही है या अन्य प्रकारकी है ? इस प्रकारका परस्परविरोधी और उभयकोटिको विषय करने-वाला विज्ञान संशय कहलाता है । 'योग होता है या नहीं ?' 'गुरु और शास्त्र, योग और योगसाधनकी जो महिमा वर्णन करते हैं वह सत्य है या असत्य ?' 'योगका फल कैवल्य होता है या दूसरा कुछ ?' 'ईश्वर-प्रणिधानसे समाधि-लाभ तथा कैवल्य-प्राप्ति सिद्ध होती है या नहीं ?' 'योगका परिणाम कैवल्य सत्य है या यह कल्पनामात्र है ?'—इस प्रकारके अनेकों विरोधी तथा उभयकोटिको विषय करने-वाले ज्ञानको संशयरूप समझना चाहिये । इस प्रकारके संशय मनुष्यको कभी भी योगमें निश्चलतापूर्वक प्रवृत्त नहीं होने देते । अतः ये योगके प्रबल विरोधी हैं । अतद्रूप-प्रतिष्ठत्व अर्थात् अपने वास्तविक रूपमें स्थिर न होनेसे संशय और भ्रान्तिदर्शनके अभेद होनेपर भी उभयकोटिके स्पर्श और अस्पर्शरूप अवान्तरभेद कहनेकी इच्छासे ही उनका भेद कहा जाता है । इसलिये संशयका नाश कर भ्रान्तिदर्शनमें भी श्रीसद्गुरुके वचन और शास्त्रप्रमाणमें श्रद्धा रखनी चाहिये ।

समाधि-साधनमें प्रयत्न न करना अथवा उसमें उदासीनता रखना प्रमाद कहलाता है ।

कफादिके द्वारा शरीरके भारी होने तथा तमोगुणके

द्वारा चित्तके भारी होनेसे भी योग-साधनमें प्रवृत्ति नहीं होती, इसे ही आलस्य कहते हैं।

प्रमाद और आलस्य, ये दोनों यमादि योगसाधनमें साधककी प्रवृत्ति नहीं होने देते। इसलिये ये दोनों योगमें विघ्नरूप हैं।

विषयके समीप रहनेसे विषय-स्थित दोषोंके अत्यन्त विस्मरणके द्वारा विषय-भोगकी चित्तमें जो तीव्र इच्छा (तृष्णा) होती है उसे अविरति अथवा अवैराग्य कहते हैं।

विषय-तृष्णा योगकी प्रबल विरोधिनी है। क्योंकि वह वृत्तिको अन्तर्मुखी नहीं होने देती। यदि कदाचित् अति यत्नपूर्वक वृत्ति अन्तर्मुखी होती भी है तो फिर अल्प समयमें ही विषयोंके स्फुरणद्वारा चित्तको क्षुब्ध करके उसे बहिर्मुख कर देती है। स्मृति भी यही कहती है—

निःसङ्गता मुक्तिपदं यतीनां
सङ्गादशेषाः प्रभवन्ति दोषाः।
आरूढयोगोऽपि निपात्यतेऽधः
सङ्गेन योगी किमुताल्पसिद्धिः॥

'यतियोंका संगरहित रहना मुक्तिका स्थान है, संगमे सारे दोष उत्पन्न होते हैं। योगारूढ़ भी संगसे अधोगतिको प्राप्त होते हैं; फिर अल्प सिद्धिवाला अपक्व योगी यदि संगसे अधोगतिको प्राप्त हो तो इसमें आश्चर्य ही क्या!'

विषय-तृष्णामें दोषदृष्टि करनेसे यह विघ्न दूर होता है। जिस प्रकार लड्डूमें विष डाला गया है यह बात जान लेनेपर भूखा भी उसके खानेकी इच्छा नहीं करता, उसी प्रकार शास्त्रोंका अध्ययन और सद्गुरुके उपदेशके द्वारा विषयोंमें दोषदृष्टि होनेपर उनके भोगनेकी इच्छा नहीं होती।

सद्गुरु तथा योगशास्त्रोंके द्वारा उपदिष्ट योगसाधनमें असाधनत्वबुद्धिको भ्रान्तिदर्शन या विपर्ययज्ञान कहते हैं। यह भ्रान्तिदर्शन भी विपरीतज्ञान तथा विपरीत प्रवृत्तिके कारण साधकको योगमें प्रवृत्त नहीं होने देता। अतः इसकी गणना योगके विघ्नोंमें होती है।

मधुमती आदि समाधिकी भूमिकाओंमें किसी भी भूमिकाका अभ्यास करते रहनेपर भी किसी कारणसे उसका प्राप्त न होना अलब्धभूमिकत्व कहलाता है। अलब्धभूमिकत्व भी साधकके चित्तको असन्तोषके द्वारा बहिर्मुख रखनेके कारण योगमें विघ्नरूप है।

मधुमती आदि योगकी भूमिकाओंमें किसी भूमिकाकी प्राप्ति होनेपर भी विस्मय अथवा कर्तव्यके विस्मरण या अज्ञानके द्वारा उसमें चित्तको सुस्थिर न करना अनवस्थितत्व कहलाता है। योगकी किसी भूमिकाके प्राप्त होनेपर, इसीसे भलीभाँति स्थिरता हुई है, किसी कारणसे ऐसा मान लिया जाय और उससे आगेकी सुस्थिरताके लिये प्रयत्न नहीं किया जाय तो उसको उत्तर भूमिकाकी प्राप्ति तो होती ही नहीं, साथ ही उस भूमिकासे भी वह भ्रष्ट हो जाता है। अतः प्राप्त हुई योगभूमिकामें अपने चित्तको सुस्थिर करनेके लिये साधकको प्रयत्न करना चाहिये। ऐसा प्रयत्न न करनेसे उस भूमिकामें चित्तकी अस्थिरता रहती है, और वह भी योगमें प्रतिबन्धक होती है।

चित्तको विक्षिप्त करनेवाले ये नौ योग-मल योगके विघ्न कहलाते हैं। संशय और भ्रान्तिदर्शनरूप वृत्तियाँ भी वृत्तिनिरोधरूप योगकी विरोधिनी हैं। और व्याधि आदि वृत्ति न होनेपर भी वृत्तियोंके साहचर्यसे योगमें बाधक हैं।

केवल ये नौ ही योगके विघ्न नहीं हैं बल्कि चित्तके विक्षेप करनेवाले इन विघ्नोंके साथ दुःखादि अन्य विघ्न भी हैं। भगवान् पतञ्जलि उनका भी नाश करनेके लिये कहते हैं—

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः। (समाधि० ३२)

उस विक्षेप तथा उसके साथ होनेवाले दुःखादिकी निवृत्तिके लिये एक तत्त्वका अभ्यास करना चाहिये। इसी प्रकार योगवासिष्ठमें भी कहा है—

तावन्निशीथवेताला वल्गन्ति हृदि वासनाः।
एकतत्त्वदृढाभ्यासाद्यावन्न विजितं मनः॥

'जबतक एक तत्त्वके दृढ़ अभ्याससे मनको पूर्णरूपसे जीत नहीं लिया जाता तबतक अर्द्धरात्रिमें नृत्य करनेवाले वेतालोंके समान वासनाएँ हृदयमें नृत्य करती रहती हैं।'

इस प्रकार अनेक विघ्न योगीके समाधिमें विघ्नरूपसे आते हैं; अतएव उनको हटानेका धीरे धीरे यत्न करना चाहिये।

इस विषयका एक दृष्टान्त है। एक चरवाहेको रखवाली करनेके लिये दी हुई एक बछिया जंगलमें भटकती है और भटकनेकी आदत सीखती है। पीछे जब वह गाभिन हो जाती है तब कुछ खिलानेका लालच देकर उसे लोग घर ले आते हैं। पर उसको भटकना छोड़कर

घरपर रहना अच्छा नहीं लगता, और मौका पाकर वह फिर निकल जाती है। पीछे फिर पकड़कर लायी जाती है। ऐसा करते-करते जब वह ब्याती है तब अपने बछड़ेके प्रेमपाशमें ऐसी बँध जाती है कि फिर लाठीसे मारकर बाहर निकालनेपर भी नहीं निकलती। इसी प्रकार बुद्धिरूपी बछिया संसाररूपी जंगलमें भटकती है और विषयभोगरूपी कुटेव सीखती है। पीछे पुण्योदय होनेपर जब वह मुमुक्षारूप गर्भ धारण करती है तब योगद्वारा बुद्धिको स्थिर करनेका प्रयत्न होता है, तथा ध्यानादि क्रियाओंके द्वारा उसे रसरूपी भोजन प्राप्त होता है। तथापि भटकनेकी आदत होनेके कारण मौका मिलते ही बुद्धि चलायमान हो जाती है। परन्तु बुद्धिको जब समाधिद्वारा ज्ञानरूपी वत्स उत्पन्न होता है तब उसके प्रेममें निमग्न होकर वह किसी भी दुःखरूपी प्रहारसे घबराकर घर नहीं छोड़ती अर्थात् कभी बहिर्मुख नहीं होती। इस प्रकार दोषोंको निवृत्तकर निरोधप्रयत्नके द्वारा निश्चल किया हुआ चित्त स्वाभाविक चञ्चलतासे विषयाभिमुख होकर बाहर जाय तो उसे फिर निरोधप्रयत्नसे ब्रह्ममें लगावे। इस प्रकार ब्रह्ममें एक हुआ चित्त लय तथा स्तब्ध अवस्थामें नहीं जाता, शब्दादि विषयाकार वृत्तिका अनुभव नहीं करता तथा रसका भी आस्वादन नहीं करता। यह निवात प्रदेशमें दीपशिखाके समान अचल होकर किसी भी विषयके आकारको न धारणकर केवल ब्रह्माकार होता है। यह अद्वैतभावनारूप निर्विकल्प समाधि है। यह अद्वैतभावनारूप वृत्ति भी केवल शुद्ध सात्त्विक होनेपर ब्रह्मका अनुभवकर स्वयं लीन हो जाती है। इसलिये योगाभ्यास करनेवालेको इन सब विघ्नोंके दूर करनेके लिये प्रबल पुरुषार्थ करना चाहिये। क्योंकि 'श्रेयांसि बहुविघ्नानि'—श्रेयस्कर कार्यमें अनेकों विघ्न आते हैं, यह प्राकृतिक नियम है। इसलिये विघ्न करनेवाले उपकरणोंमें लोभवश न फँसकर उनसे सदा सचेत रहना चाहिये, क्योंकि वे बलपूर्वक फँसाते हैं।

ॐ तत्सत्

श्रीकुण्डलिनी-शक्तियोग

(लेखक—पं० श्रीत्र्यम्बक भास्कर शास्त्री खरे)

पाश्चात्य शिक्षाकी चमक-दमकसे चौंधियायी हुई जनताकी योगशास्त्रविमुख बुद्धि कुछ कालसे परमहंस स्वामी रामकृष्ण, स्वामी विवेकानन्द, श्रीअरविन्द, स्वामी कुवलयानन्द, श्रीयोगीन्द्र आदिके प्रयत्नसे और पाश्चात्य तत्त्ववेत्ताओंके उद्गारोंसे पुनः योगशास्त्रकी ओर झुकने लगी है और कुछ लोगोंकी समझमें यह आने लगा है कि इस शास्त्रमें कुछ है।

२ योगशास्त्रमें जो अनेक गूढ़ विषय हैं उनमें श्रीकुण्डलिनी-शक्ति गूढ़तम विषय है। योगशास्त्रके प्रथम सोपानसे अन्तिम सोपानतक चढ़ जानेके पश्चात् ही इस शक्तिका अनुभूत ज्ञान प्राप्त होता है।

३ ऐसे क्लिष्ट और गूढ़ विषयपर लिखनेका प्रयोजन यह है कि अबतक इस विषयपर साङ्गोपाङ्ग और अनुभवसिद्ध विवरण हिन्दी भाषामें ग्रथित किया हुआ कहीं भी देखनेमें नहीं आया। इसलिये अनेक ग्रन्थोंमें अनेक सम्प्रदायोंके सिद्ध पुरुषोंकी सिद्धवाक्सरिताओंमें जिन्होंने अवगाहन किया है—सिद्धवचन पढ़े और सुने हैं और उन्हें अनुभव करनेका महल्लाभ जिन्हें प्राप्त हुआ है ऐसे एक सत्पुरुषसे इस विषयमें जो कुछ बातें मालूम हुई हैं, उन्हींको एकत्र करके प्रबुद्ध साधकोंके उपयोगार्थ प्रकाशित करनेसे उपकार होगा, ऐसा समझकर ही यह प्रयास किया जाता है।

४ इतना कष्टसाध्य कार्य करनेकी योग्यता प्रस्तुत लेखकमें नहीं है। कारण, सदा-सर्वदा प्रापञ्चिक उपाधियोंमें अटके रहनेका ही उसका व्यवसाय है। ऐसी अवस्थामें उसके द्वारा यह काम कहाँतक बन सकेगा, इसका कोई भरोसा नहीं। इसलिये आगे जो कुछ लिखा जायगा वह यदि पाठकोंको नीरस जान पड़ा और मनको विचारशून्य अज्ञात जगत्में प्रवेश करानेमें सर्वथा अयोग्य ही जँचा तो इससे मुझे कुछ भी विषाद न होगा। परन्तु यदि इसमें कोई तथ्य देख पड़ा तो यह श्रीगुरु-मैयाकी दया है, मेरा

उसमें कुछ भी नहीं।

५ विवेचनके सुभीतेके लिये इस विषयके यहाँ पाँच विभाग किये जाते हैं—

(१) वेद, आगम, उपनिषद्, पुराण और साधु-संतोंके वचनोंमें आया हुआ कुण्डलिनी-वर्णन।
(२) कुण्डलिनी-शक्तिका वर्णन।
(३) योग और योगके विभागोंका वर्णन।
(४) अभ्यासक्रम, ध्यानप्रकार।
(५) कुण्डलिनी-साधनके फल।

अवतरण

यत्कुमारी मन्द्रयते यद्योषिद् यत्पतिव्रता अरिष्टं यत्किञ्च क्रियते अग्निस्तदनुवेधति। (यजुर्वेद)

कुण्डलिनीशक्तेरवस्थात्रयं विद्यते। यस्मिन् चक्रे कुमारी कुमारावस्थामापन्ना प्रथमं सुप्तोत्थिता मन्द्रयते मन्द्रं स्वरं करोति।

पुरं हिरण्मयीं ब्रह्मा विवेशा पराजिता। (यजुर्वेद)

अपराजिता कुण्डलिनीशक्तिः षट्चक्राणि भित्त्वा भूयो भूयः प्रविशति।

(सौन्दर्यलहरी—लक्ष्मीधरव्याख्या)

कुण्डले अस्याः स्तः इति कुण्डलिनी।
मूलाधारस्थ वह्न्यात्मतेजोमध्ये व्यवस्थिता।
जीवशक्तिः कुण्डलाख्या प्राणाकाराथ तैजसी॥
महाकुण्डलिनी प्रोक्ता परब्रह्मस्वरूपिणी।
शब्दब्रह्ममयी देवी एकानेकाक्षराकृतिः॥
शक्तिः कुण्डलिनीनाम बिसतन्तुनिभा शुभा।

(योगकुण्डल्युपनिषद्)

बिसतन्तुस्वरूपां तां बिन्दुत्रिवलयां प्रिये।

(ज्ञानार्णव तन्त्र)

पराशक्तिः कुण्डलिनी बिसतन्तुतनीयसी।

(ललितासहस्रनाम)

शक्तिः कुण्डलिनीति विश्वजननीव्यापारबद्धोद्यता।

(लघुस्तुतिः)

मूलाधारे मूलविद्यां विद्युत्कोटिसमप्रभाम्।
सूर्यकोटिप्रतीकाशां चन्द्रकोटिद्रवां प्रिये॥
बिसतन्तुस्वरूपां तां बिन्दुत्रिवलयां प्रिये।

(ज्ञानार्णव तन्त्र)

यदोल्लसति शृंगारपीठात् कुटिलरूपिणी।
शिवार्कमण्डलं भित्त्वा द्रावयन्तीन्दुमण्डलम्॥

(वामकेश्वर तन्त्र)

अष्टधा कुण्डलीभूतामृजवीं कुर्यात्तु कुण्डलीम्।

(योगशिखोपनिषद्)

कला कुण्डलिनी चैव नादशक्तिसमन्विता।

(षट्चक्रनिरूपणम्)

मूलाधार आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता।
शायिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता॥

(घेरण्डसंहिता)

कन्दोर्ध्वं कुण्डलीशक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम्।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥
कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्तिता।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अधोमुखसर्पिणी निद्रिता असे।.............
विद्युल्लतेची विडी। वह्नि ज्वाळांची घडी।
पंधरंया चे घोटीव जैशी।

(ज्ञानेश्वरी अ० ६, २२२-२३-२४)

मग कुंडलिनी नेचा टेका। आधारी केला उभा।
तिया चोजावलिया प्रभा। निमयावेरी॥

(ज्ञानेश्वरी अ० १२, ५१—५२)

मग शक्ति जे कां कुंडलिनी। आदि माया विश्वसंजीवनी॥
शरीर मात्रा असे निजोनी। परी शरीर चालवी स्वसत्ता॥
मग जीव कांत नागाचे पिलें। कुंकुम केशरी सर्वांगी न्हाणलें॥
नातरी ते विद्युल्लते चा विडी। कीं अग्नि ज्वाळाची केवळ घडी॥
नातरी बावन कसाची चांखडी। पुतळी ओतिली॥

(स्वानुभवदिनकर कल्पतरु)

६ भिन्न-भिन्न ग्रन्थोंमें बिखरे पड़े असंख्य वचनोंसे कुछ थोड़े-से ही वचन ऊपर उद्धृत किये हैं। इन वचनोंसे, कुण्डलिनी क्या है, इसका ऊहापोह करना विचारा है। वस्तुतः यह योगशास्त्रका विषय है। योगशास्त्र प्रयोगसिद्ध शास्त्र है। इसमें जिन बातोंका विवरण है वे सब अनुभवजन्य हैं। जिन सिद्ध पुरुषोंको कुण्डलिनी-शक्ति जैसी अनुभूत हुई वैसा ही उन्होंने उसका वर्णन किया है। आज भी यदि कोई अभ्यास करे तो उसे वे ही अनुभव प्राप्त हो सकते हैं।

७ समष्टि सृष्टिकी कुण्डलिनीको महाकुण्डलिनी कहते हैं और उसीके व्यष्टि-व्यक्तिमें व्यक्त होनेपर उसे कुण्डलिनी कहते

मणिपूरकचक्र

(अर्थात्)

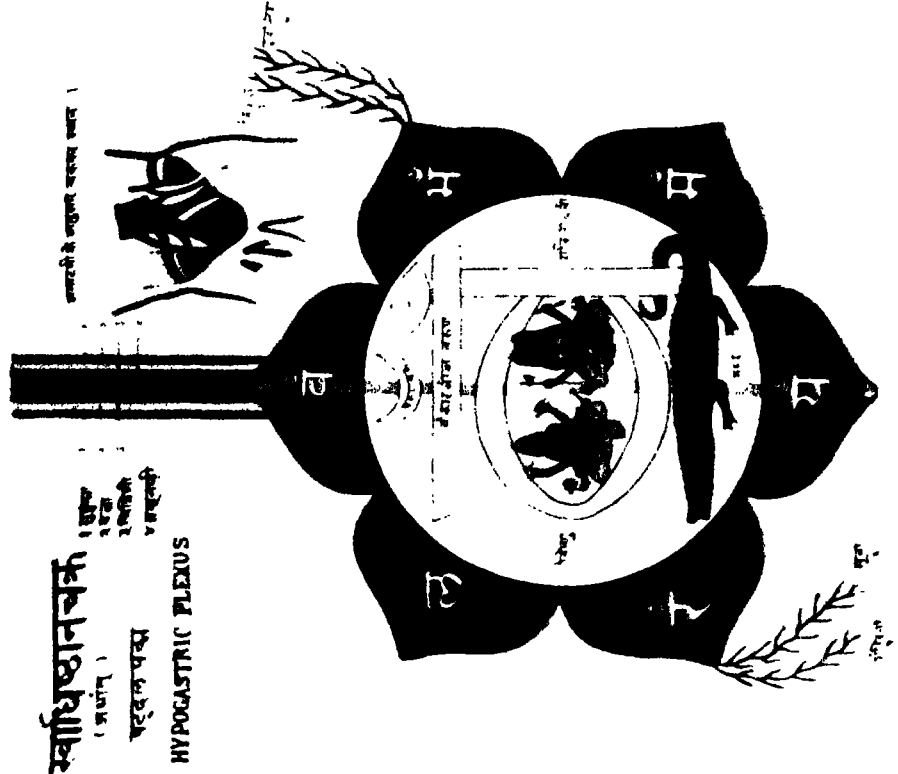
दशदलपद्म

EPIGASTRIC PLEXUS

अनाहतचक्र

(अर्थात्)

द्वादशदल पद्म

CARDIAC PLEXUS

है। सम्पूर्ण जगत्को जो चलाती है वह अव्यक्त कुण्डलिनी है और व्यष्टिरूप जीवको चलानेवाली व्यक्त कुण्डलिनी है। जो ब्रह्माण्डमें है सो ही पिण्डमें है, यह बात प्रसिद्ध ही है। 'कुण्डले अस्याः स्तः' इति कुण्डलिनी। 'कुण्डले' अर्थात् दो कुण्डल—इडा और पिंगला। बायीं ओरसे बहनेवाली नाडी है वह इडा और दायीं ओरसे बहनेवाली पिंगला। इन दो नाडियोंके बीचमें जिसका प्रवाह है वह है सुषुम्ना नाडी। इस सुषुम्ना नाडीके अन्तर्गत और भी नाडियाँ हैं, जिनमें एक चित्रिणी नामकी नाडी है। इसी चित्रिणी नाडीमेंसे होकर कुण्डलिनी-शक्तिका रास्ता है। इसलिये इस सुषुम्ना नाडीकी दोनों ओरसे बहनेवाली उपर्युक्त दो नाडियाँ ही पहले दो कुण्डल हैं।

८ कुण्डलिनी-शक्तिके व्यक्त होनेके साथ वेग उत्पन्न होता है। उससे जो पहला स्फोट होता है उसको नाद कहते हैं। नादसे प्रकाश होता है और प्रकाशका व्यक्तरूप महाबिन्दु है। नादके तीन भेद हैं—महानाद, नादान्त और निरोधिनी। बिन्दुके भी तीन भेद हैं—इच्छा, ज्ञान और क्रिया; सूर्य, चन्द्र और अग्नि; ब्रह्मा, विष्णु और महेश। जीव-सृष्टिमें उत्पन्न होनेवाला जो नाद है वही ॐकार है, उसीको शब्द-ब्रह्म कहते हैं। ॐकारसे बावन मातृकाएँ उत्पन्न हुईं। इनमें पचास अक्षरमय हैं, इक्यावनवीं प्रकाशरूप है और बावनवीं प्रकाशका प्रवाह है। यह बावनवीं मात्रा वही है जिसे सतरहवीं जीवन-कला कहते हैं। उपर्युक्त पचास मातृकाएँ लोम और विलोमरूपसे सौ होती हैं। ये ही सौ कुण्डल हैं। इन कुण्डलोंको धारण किये हुए मातृकामयी कुण्डलिनी है। इस कुण्डलिनी-शक्तिसे चैतन्यमय जीव देहेन्द्रियादियुक्त जीवरूप धारण करते हुए प्राणशक्तिको संग लिये स्थूल शरीर अर्थात् अन्नमय कोषका स्वामी होता है।

९ इस जीवको जीवत्वकी चेतना सहस्रार-चक्रसे अनाहतमें अर्थात् हृच्चक्रमें आनेपर होती है। सहस्रार-चक्रमें अव्यक्त नाद है, वही आज्ञाचक्रमें आकर ॐकाररूपसे व्यक्त होता है। इस ॐकारसे उत्पन्न होनेवाली पचास मातृकाओंकी अव्यक्त स्थितिका स्थान सहस्रार-चक्र है। इस स्थानको अकुल स्थान कहते हैं। यही श्रीशिव-शक्तिका स्थान है। श्रीशिव-शक्ति अर्धनारीनटेश्वर हैं—शक्ति व्यक्त और शिव अव्यक्त हैं। इस अकुल स्थानसे उत्पन्न होनेवाली जो-जो मातृकाएँ जिस-जिस स्थानमें व्यक्त हुईं उन-उन मातृकाओं और उनके उन-उन स्थानोंको लोम-विलोमरूपसे नीचे दरसाते हैं—

क्षं

अं	— अकुल —	ळं
आं	— महाबिन्दु —	हं
इं	— उन्मना —	सं
ईं	— समना —	षं
उं	— व्यापिका —	शं
ऊं	— शक्ति —	वं
ऋं	— नादान्त —	लं
ॠं	— नाद —	रं
लृं	— रोधिनी —	यं
लॄं	— अर्धचन्द्रिका —	मं
एं	— बिन्दु —	भं
ऐं	— आज्ञा —	बं
ओं	— अंतराल —	फं
औं	— लम्बिका —	पं
अं	— विशुद्धि —	नं
अः	— अंतराल —	धं
कं	— अनाहत —	दं
खं	— अंतराल —	थं
गं	— अंतराल —	तं
घं	— मणिपूर —	णं
ङं	— स्वाधिष्ठान —	ढं
चं	— आधार —	डं
छं	— विषुव —	ठं
जं	— कुलपद्म —	टं
झं	— कुल —	ञं

पार्श्वमें दरसाये पचीस स्थानोंके सम्बन्धमें लोम-विलोमात्मक श्लोक नीचे देते हैं। यह एक माला ही है और यह माला फेरते हुए जप करनेसे पुरश्चरणका फल बताया है। कारण, इस मालासे जप करनेसे वृत्तिका इधर-उधर भटकना असम्भव हो जाता है। अस्तु।

लोमश्लोक

आधारनादसूत्रेण ध्यायेद् वर्णमणीन् क्रमात्।
अकुलं च महाबिन्दुः उन्मना समना तथा॥
व्यापिका शक्तिनादान्त-नादरोधार्धचन्द्रिका।
बिन्दुराज्ञा ततश्चैकं लम्बिकाथ विशुद्धिका॥
एकं ततोऽनाहतं द्वे मणिपूरं तथैव च।
स्वाधिष्ठानाधारके च विषुसंज्ञं कुलं तथा॥
कुलाथ चेति स्थानानां पञ्चविंशतिसंख्यका॥

विलोमश्लोक

कुलाथ कुलपद्मं च विषुवाधारसंज्ञकम्।
स्वाधिष्ठानं मणिपूर-मन्तरालद्वयं तथा॥
अनाहतं चान्तरालं विशुद्धिश्चाथ लम्बिका।
अन्तरालाज्ञा च बिन्दुरर्धचन्द्रा च रोधिनी॥
नादो नादान्तशक्तिश्च व्यापिका समना तथा।
उन्मना च महाबिन्दुरकुलं च विलोमतः॥

चित्र नम्बर (१) में, भ्रूमध्यमें 'हं' 'सं' (क्षं) 'सोऽहं' मन्त्रके दो बीज दिखाये हैं। इनके अन्तर्गत, ॐकार बीजसे पहले स्वरोत्पत्ति, पीछे व्यञ्जनोत्पत्ति हुई।

भ्रूमध्यगत आज्ञाचक्रके नीचे विशुद्धाख्य, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान और मूलाधारचक्रोंमें क्रमसे इस वर्णोत्पत्तिका क्रम दिखाया है। इससे यह सिद्ध है कि इन चक्रोंमेंसे ही मातृकात्मक स्वरमाला और वर्णमाला उत्पन्न हुई। इस चित्रमें यह दिखाया गया है कि विशुद्धाख्य चक्रके समीप रुद्रग्रन्थि, मणिपूरके समीप विष्णुग्रन्थि और मूलाधारके समीप ब्रह्मग्रन्थि है।

१० इन मातृकाओंके स्थान जीवके शरीरमें कहाँ-कहाँ किस प्रकार हैं, यह आगे बतलाते हैं—

अ, आ, कवर्ग, ह—कण्ठस्थान।
इ, ई, चवर्ग—तालुस्थान।
ऋ, ॠ, रवर्ग—मूर्धास्थान।
ऌ, ॡ, तवर्ग, ल, स—दन्तस्थान।
उ, ऊ, पवर्ग—ओष्ठस्थान।

इन उत्पत्तिस्थानोंको बताते हुए मूलाधार, मणिपूर, अनाहत, विशुद्धि, ये नाम नहीं दिये हैं। बात यह है कि परा, पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरी, इन चार वाणियोंके स्थान मूलाधारसे बताये जाते हैं। शब्दोत्पत्तिके स्थान इस प्रकार बतानेपर भी अनुभव इससे भिन्न है।

११ वैखरी वाणी अर्थात् शब्दोच्चारण। इस वैखरी वाणीका मूलस्थान परा वाणी है। शब्द पहले परा वाणीमें उठता है। पहले मनमें वृत्ति उठती है, तब वृत्तिसदृश विचार उत्पन्न होता है। विचार प्रकट करनेका मूलस्थान परा वाणी है। विचार सूक्ष्म शब्दमें आता है तब उसे पश्यन्ती कहते हैं। पश्यन्ती वाणीके शब्द नेत्रोंको दिखायी देने लगते हैं। ये शब्द जब अर्धवाक् और रसनाकी क्रियातक आते हैं तब वे मध्यमा वाणी हैं, और स्पष्ट शब्दोच्चार होनेपर वह वैखरी वाणी है। मन्त्रोंका उच्चार पहले मध्यमामें करे और 'पीछे वैखरीसे रामका नाम पहले ले'। समर्थ रामदास स्वामीकी इस उक्तिके अनुसार मध्यमामें अर्थात् कण्ठमें अस्पष्ट उच्चार करे और पीछे वैखरीसे स्पष्ट शब्द उच्चारे।

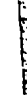
१२ सहस्रारके नीचे षोडशदल सोमचक्र है, उसके नीचे द्वादशदल मनश्चक्र है, उसीमें विचार उत्पन्न होनेका स्थान है। वह मूर्धास्थानके ऊपर है। ये चक्र सर्वमान्य योगमार्गके श्रीहाट, गोल्हाट और त्रिकूटचक्रोंके समीप ही हैं। मनश्चक्रकी नाडी मनोवहा या आज्ञावहा नलिका है। श्रवणेन्द्रियगोलक शब्दवहा नाडी, नेत्रेन्द्रियगोलक रूपवहा नाडी, वागिन्द्रियगोलक रसवहा नाडी, घ्राणेन्द्रियगोलक गन्धवहा नाडी, और स्पर्शेन्द्रियगोलक स्पर्शवहा नाडी है। ये नाडियाँ सहस्रार-चक्रके आस-पास और मनोवहा नाडीके ऊपर हैं। श्रवणेन्द्रियगोलक यदि उत्पन्न न हो अथवा नष्ट हो जाय तो वह प्राणी गूँगा होता है। ये सब नाडियाँ सहस्रार-चक्रके आस-पास हैं, यह जो बात अभी कही उससे यह भी सिद्ध है कि इन ज्ञानेन्द्रियोंके स्थान सहस्रार-चक्रमें ही हैं। किसी भूली हुई बातका स्मरण करने अथवा किसी बातका विचार करनेके लिये मनुष्य सिरपर हाथ रखकर, आँखें बन्द करके ऊपरकी ओर ही देखता है। इस तरहसे वह भूली हुई बातको याद करता है। आजकल ऐसे वैज्ञानिक आविष्कार हुए हैं जिनसे विचारोंके फोटोतक खींचे जाते हैं। इनमें यही देखा जाता है कि विचार-मालिका सहस्रार-चक्रसे बाहर निकल रही है। इससे यह प्रमाणित होता है कि परा, पश्यन्ती वाणियोंके स्थान मूलाधार-स्वाधिष्ठान नहीं, बल्कि सहस्रारके समीप ही हैं।

१३ मनश्चक्रका स्थान भ्रूमध्यके ऊपर पहले बता आये हैं। पर कुछ ग्रन्थोंमें मनश्चक्रका स्थान अनाहतके समीप बताया है और यह मनश्चक्र आठ दलका है। इस प्रकार मनके दो भेद हैं—एक विचार करनेवाला मन और दूसरा विषयोंको अनुभव करनेवाला मन। इस दूसरे मनकी उत्पत्ति कैसे हुई, यह अब देखें।

१४ वामकेश्वरतन्त्रमें यह वर्णन है कि मस्तकमें जैसा सहस्रार-चक्र है वैसा ही सहस्रार-चक्र मूलाधारमें भी है और कुण्डलिनी जिस स्वयम्भू लिङ्गको लपेटकर बैठी है वह स्वयम्भू लिङ्ग इसी मूलाधारके सहस्रारमें है। ऊपर लेख ९ में जिस रुद्रग्रन्थि और ब्रह्मग्रन्थिका उल्लेख हुआ है उनके विषयमें इस तन्त्रमें यह कहा है कि रुद्रग्रन्थि मूलाधारके समीप है और ब्रह्मग्रन्थि विशुद्धाख्यके समीप। इसी प्रकार इस वामकेश्वरतन्त्रके अनुसार जो चित्रपट तैयार किया है उसमें मूलाधारमें 'वँ शँ षँ सँ' इन बीजोंके बदले 'अ आ इ ई' बीज आते हैं। इसके बाद स्वाधिष्ठानमें 'उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ' बीज आते हैं और यही अनुक्रम आगे चलता है और आज्ञाचक्रमें 'ह क्ष' बीज आते हैं। (चित्रपट नं० २ देखिये।) इस चित्रपटके अनुसार परा वाक् मूलाधारमें, पश्यन्ती मणिपूरमें, मध्यमा अनाहतमें और वैखरी विशुद्धिमें,

आज्ञा
विशुद्ध
अनाहत
मणिपूर
स्वाधिष्ठान
मूलाधार
विष्णुग्रन्थि
ब्रह्मग्रन्थि

षट् चक्र [चित्र नं० १

आज्ञा
विष्णु
ब्रह्मा
मणिपूर
स्वाधिष्ठान
मूलाधार

षट् चक्र [चित्र नं० २

यह क्रम है। और अनाहतचक्रके समीप अष्टदल मनश्चक्र है। इस सम्बन्धमें ऐसी कल्पना की जा सकती है कि जैसे श्रीबदरीनारायणके रास्तेमें गुप्तकाशी और गुप्त-प्रयाग स्थान हैं और फिर नीचे उतरनेपर पुनः काशी और प्रयाग नामके तीर्थ-स्थानोंके दर्शन होते हैं, वैसे ही शिरोदेशगत सहस्रारसे कुण्डलिनी जब चली और चलकर अपने विश्रान्तिस्थान अर्थात् मूलाधारमें पहुँची तब वहाँ भी उसने सहस्रारकी भावना की। इसी प्रकार परा, पश्यन्ती वाणीकी भी भावना की गयी होगी।

१५ इस चित्रपट (नं० २) में और एक विशेषता यह है कि इसमें अधिष्ठान-देवता भी भिन्न हैं। दलोंके वर्ण इस चित्रपटमें नहीं बताये हैं। पञ्चमहाभूतोंका भी निर्देश इसमें नहीं है।

१६ 'जीवो ब्रह्मैव नापरः।' जीव ब्रह्मरूप ही है और तदनुसार जो ब्रह्माण्डमें है वही पिण्डमें है! कुण्डलिनी-शक्ति जैसे ब्रह्माण्डमें है वैसे ही पिण्डमें है। 'पिण्डसे पिण्डका ग्रास' करना यह है कि कुण्डलिनीरूप पिण्ड देहरूप पिण्ड-का ग्रास करे। कुण्डलिनी जब जाग उठती है तब वह देहगत सब त्याज्य पदार्थ, कफ-पित्तादि दोष नष्ट कर डालती है; और वह जब ऊर्ध्वगामिनी होती है तब देहके चलन-वलनादि व्यापार बन्द हो जाते हैं। यहाँ क्यों, हृदयका आकुञ्चन-प्रसरण और नाडीकी गति भी बन्द हो जाती है। अन्तमें कुण्डलिनी-शक्ति सहस्रार-स्थित परम शिवसे जा मिलती है। इससे जीव अपना जीवत्व पीछे छोड़ शिव-पदवीको प्राप्त होता है।

१७ कुण्डलिनी-शक्ति और प्राण-शक्ति साथ लेकर जीव इहलोककी यात्रा करनेके लिये माताकी कोखमें आता है। प्रारब्धकर्मको भोगनेके उपयुक्त अथवा प्रारब्धकर्मके अनुसार अन्धत्व-मूकत्वादि दोष भी संग लेकर आता है। छः महीनेतक तो जीव माताके आस-पास ही घूमा करता है। सांसारिक व्यवहारमें भी हम देखते हैं कि मकान-मालिक मकान तैयार होनेतक मकानके बाहर ही रहता है। इस प्रकार यह जीवेश्वर अपनी संगिनी कुण्डलिनी और प्राणशक्तिके साथ मातृगर्भमें प्रवेश करता है। प्रवेश करते हुए, कुण्डलिनी-शक्ति सहस्रार-चक्रमें अपना मुख्य स्थान नियत करती है और पीछे षट्चक्रोंमें तथा अन्यान्य सब रन्ध्रों और कुहरोंमें प्राणशक्तिके साथ प्रवेश करती है और अन्तमें स्वयम्भू लिङ्गको साढ़े तीन लपेटोंमें लपेटकर और लिपटकर बैठ जाती या सो रहती है। अथवा साम्या-वस्थामें रहती है।

१८ सभी जीव जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति इन्हीं तीन अवस्थाओंको अनुभव करते हैं। तुरीय अवस्थाका ज्ञान और विज्ञान केवल योगियोंको होता है। इन तीन अवस्थाओंमें कुण्डलिनीकी स्थिति साम्यावस्थामें होती है और उसके द्वारा शरीर-धारणाका कार्य होता है। अव्यक्त 'सोऽहं' शब्द ही कुण्डलिनीकी साम्यावस्था है। इस अव्यक्त 'सोऽहं' शब्द-की अनुभूति आज्ञाचक्रमें होती है, और वही 'सोऽहं' शब्द प्राणवायुके सहारे अनाहतचक्रमें पहुँचकर अनाहतचक्रकी प्रथम मातृका 'क' का सहारा पाकर 'कोऽहं' शब्दमें परिणत होता है। आज्ञा-चक्रतकको अनुभव करनेवाला जीव आत्मस्वरूपको नहीं भूलता। परन्तु नीचे उतरनेपर नाना प्रकारके विषयोंमें लोलुप होकर वह 'सोऽहं' के बदले 'कोऽहं' कहने लगता है और आस-पासके लोगोंके साहचर्य-से विकृतज्ञान होकर 'देहोऽहं' कहने लगता है और देहा-त्मवादी बनता है। 'अधःस्रोता वै जीवाः' इस वचनके अनुसार सहस्रार-चक्रसे नीचे आकर अनाहतमें, अनाहतसे मणिपूरमें, फिर स्वाधिष्ठान और वहाँसे मूलाधारमें आकर प्राणशक्तिके सहारे पूर्ण जीवत्वको प्राप्त होता है। परन्तु यही जीव 'ऊर्ध्वस्रोता वै देवाः' इस वचनके अनुसार स्वयम्भू लिङ्गको लपेटी हुई कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत करके ऊर्ध्वगामी होकर देवत्वको प्राप्त होता है, स्वयं देवस्वरूप होता है।

१९ चिदाकाशमें 'एकोऽहं बहु स्याम्' रूप स्पन्द हुआ। स्पन्दसे नाद उत्पन्न हुआ। नाद उत्पन्न होनेके लिये गतिको उत्पन्न होना पड़ता है। कहते हैं कि विद्युत्प्रकाश उत्पन्न होनेके समय विद्युत्कण विलक्षण वेगसे घूमा करते हैं। उनकी गतिका यह वेग यदि नियमित हो तो वे अणुत्व-को प्राप्त होते हैं। वक्र गतिसे और सरल गतिसे घूमनेवाले विद्युत्कण ही शब्दरूप गति हैं। यह शब्द सामान्य मनुष्य-के श्रवणेन्द्रियको गोचर नहीं होता। तथापि जिनकी दिव्य श्रवणशक्ति जाग्रत हो चुकी है वे उस शब्दको सुनते हैं। यही क्यों हमारी यह ग्रहमाला जिस विशिष्ट गतिसे अपने चारों ओर तथा सूर्यके चारों ओर घूमती है उस गतिसे उत्पन्न होनेवाली सूक्ष्म ध्वनियाँ भी उस पुरुषको अनुभूत होती हैं जिसकी दिव्य श्रवणशक्ति जाग उठी है।

२० ऐसी ध्वनियाँ दो प्रकारकी हैं। एक अनाहत ध्वनि और दूसरी आहत ध्वनि। यों ही उत्पन्न होनेवाली

आहत ध्वनिसे कोई अर्थोत्पत्ति नहीं होती । अनाहत ध्वनिका अर्थ है 'सोऽहं' ध्वनि । यह ध्वनि पहले अव्यक्त-रूपसे आज्ञाचक्रमें मनोऽनुभूत हुई, अनन्तर अनाहतचक्रमें जाकर श्रवणेन्द्रियका द्योतक हुई । परन्तु मात्रोत्पत्ति अनाहतचक्रपर अवलम्बित नहीं है ।

२१ आज्ञाचक्रके 'सोऽहं' ध्वनिमें जो ॐकार है उससे स्वर और व्यञ्जन उत्पन्न हुए । इन्हींको वर्ण अथवा अक्षर कहते हैं । भगवतीकी स्तुति करते हुए 'एकानेकाक्षरा-कृति' कहा है । अक्षरोंसे पद हुए और पदोंसे वाक्य, और वाक्योंके समुदायसे भाषा । अर्थात् शब्द अक्षर यानी अविनाशी हैं । शब्दोच्चारके पूर्व वे थे, शब्दोच्चारके होते भी वे हैं और उच्चार हो चुकनेपर भी हैं । जैसे अँधेरेमें रक्खा हुआ घट प्रकाश होनेके पूर्व भी है, प्रकाश होनेपर भी है और प्रकाशके जानेपर भी है ।

२२ तडिल्लतासमरुचिर्विद्युल्लेखेव भास्वरा ।

× × × ×

तडिल्लेखा तन्वी तपनशशिवैश्वानरमयी ।

—इत्यादि प्रकारसे ग्रन्थोंमें कुण्डलिनी-शक्तिका वर्णन किया गया है । ब्रह्माण्डकी उत्पत्तिके पूर्व स्फोट हुआ अर्थात् महानाद उत्पन्न हुआ । परब्रह्मकी इच्छाशक्ति ही स्फोट है और महानाद उसकी क्रियाशक्ति है । नाद उत्पन्न होनेके लिये गतिका होना आवश्यक है और गतिके होते ही प्रकाश उत्पन्न होता है । उष्णताके बिना गति नहीं उत्पन्न होती । उष्णता, नाद और गति तीनों परस्पर सापेक्ष हैं । जहाँ उष्णता होगी वहाँ गति होगी और जहाँ गति होगी वहाँ नाद होगा । उष्णताका दृश्यरूप प्रकाश है । महानादके साथ अक्षरोत्पत्ति हुई । परम शिवके डमरूसे 'अ इ उ ण्' अक्षर उत्पन्न हुए । अक्षर ही मातृकाएँ हैं । जो ब्रह्माण्डमें है सो ही पिण्डमें है—इस न्यायसे जीवकी उत्पत्तिके साथ नाद, अक्षर और प्रकाश उत्पन्न हुए । मातृकाओं अथवा अक्षरोंके साथ प्रकाशका साहचर्य अनिवार्य है । अर्थात् प्रकाश अक्षरोंमें अनुस्यूत है । 'पञ्च-पञ्च उषः' कालमें नियतमानस होकर मध्यमा वाणीसे नामस्मरण करके, जिस नाड़ीसे योगश्वास चल रहा हो उस ओर अर्धोन्मीलित दृष्टिसे ध्यान लगाने या छः महीने अभ्यास करनेवालेको अपनी श्वासगतिके साथ आनेवाली प्रकाशकिरणोंका साक्षात्कार होता है अर्थात् अव्यक्त और व्यक्त अक्षरोंकी उत्पत्तिके साथ-साथ ही प्रकाशोत्पत्ति भी रहती ही है । इसका अनुभव अवश्य ही अभ्यासके बिना, एकाग्रता साधे बिना नहीं होता । यह प्रकाश कहीं तो कोटिसूर्य-प्रकाशके सदृश होता है और कहीं कोटिचन्द्रप्रकाशके समान । इडा याने सूर्यनाडी जो दाहिने नासारन्ध्रसे होकर चलती है और पिङ्गला याने चन्द्रनाडी जो बायें नासारन्ध्रसे होकर चलती है, ऐसी ये दो नाड़ियाँ हैं । साधक जिस नाड़ीके सहारे अभ्यास करेगा, वैसा ही अनुभव उसे प्राप्त होगा । जब हमलोग स्वप्न देखते हैं तब उस स्वप्नसृष्टिमें हमलोग अपने प्राणमय कोषके सहारे स्वप्नानुभव करते हैं । यह हर किसीको स्वानुभवसे ही ज्ञात है कि स्वप्नसृष्टिके सब व्यवहार प्रकाशमें ही हुआ करते हैं । अर्थात् प्राणमय कोष प्रकाशरूप है । डा० किलनरने प्राणमय कोष (Etheric body) को देखनेके लिये ऑरोस्पेक (Aurospec) नामका चश्मा ढूँढ़ निकाला है । इस चश्मेसे दिव्य दृष्टि होती है अर्थात् उसके द्वारा चाहे जिसका प्राणमय शरीर हम देख सकते हैं । परन्तु यह जो प्राणमय शरीर प्रकाशरूप दिखायी देता है सो प्रकाशात्मक कुण्डलिनी-शक्तिके सारे शरीरमें व्याप्त होनेके कारणसे दिखायी देता है । मनोमय शरीरमें ऊर्मियोंके उत्पन्न होनेपर अन्नमय शरीरसे उनकी क्रिया होनेका साधन प्राणमय शरीर ही है । अर्थात् प्राणमय शरीरका प्रकाशरूप अपने अनुभवसे तथा डा० किलनरके 'ऑरोस्पेक' से प्रत्यक्ष होता है । इससे यह सिद्ध है कि कुण्डलिनी-शक्ति प्रकाशरूप है ।

२३ यह कुण्डलिनी सहस्रारमें प्रकाशरूपसे स्थित है । जीवको जीवत्व देनेके लिये यह शरीरके सूक्ष्मात्-सूक्ष्मतर छिद्रोंमें प्रवेश करके, सूक्ष्म नाड़ी जो सुषुम्ना है उससे भी सूक्ष्म वज्रा, वज्रासे भी सूक्ष्म चित्रिणी और चित्रिणीसे भी सूक्ष्म जो ब्रह्मनाड़ी है उस सूक्ष्मतम ब्रह्मनाड़ीमेंसे होकर प्रवाहित होती है । ऐसी सूक्ष्मतम नाड़ीको मृणालतन्तुकी जो उपमा दी गयी है वह ठीक ही है । वह प्रकाशमय है, यह ऊपर बताया ही है ।

२४ प्रस्तुत प्रबन्धका शीर्षक 'कुण्डलिनी-शक्तियोग' है । इस शब्दसमुच्चयमेंसे 'कुण्डलिनी-शक्ति' का स्पष्टी-करण हो गया । अब 'योग' शब्दका स्पष्टीकरण क्रमप्राप्त है ।

२५ योग शब्द 'युज्' -जोड़ना, इस धातुसे बना है ; रवि और चन्द्र अमावस्याको एक स्थानमें आते हैं । उनके इस एकत्र होनेको रवि-चन्द्रयोग कहते हैं । अर्थात् दो वस्तुओंके एकत्र होनेका नाम योग है । अथवा किसी पदार्थमें या किसी कार्यमें या किसी मनुष्यमें किसी भी कारणसे किसी प्रकारकी जो न्यूनता देख पड़ती है

शून्यचक्र

सहस्रदल पद्म

BRAIN

नामचक्र - शून्य
स्थान - मस्तक
दल - सहस्र
दलोंके अक्षर - अं से क्षं तक
लोक - सत्य:

नामतत्व - तत्वातीत
तत्वबीज - : विसर्ग
बीजकावाहन - बिन्दु
देव - परब्रह्म
देवशक्ति - महाशक्ति
यंत्र - पूर्णचन्द्र निराकार
ध्यानफल - अमर मुक्त
उत्पत्ति पालन में समर्थ आकाशगामी और समाधियुक्त होता है।

षट्चक्रमूर्ति:

उसकी पूर्तिका होना भी एक प्रकारका योग ही है। कोई दरिद्र मनुष्य है, उसे यदि धन मिल जाय तो वह धनयोग है। जहाँ जल न हो वहाँ यदि जल आ जाय तो वह जलयोग है। जीवको ज्ञान-विज्ञानका प्राप्त होना ज्ञानविज्ञान-योग है। पुराण-पुरुषोत्तमका ज्ञान प्राप्त होना पुराण-पुरुषोत्तमयोग है। जीवकी समाधि लग जाय तो वह समाधियोग है। जायते वर्धते इत्यादि षड्विकारोंसे जो युक्त है वह जीवात्मा है और जो क्लेशकर्मविपाक-रहित, षड्विकाररहित है वह है परमात्मा। जिन अनेक प्रक्रियाओंसे इस जीवात्माका उस परमात्माके साथ योग होता है वह जीवात्म-परमात्म-योग है। अद्वैतमतसे जीवात्मा और परमात्मा एक ही हैं। तब उनका योग क्या है? दो पृथक् वस्तुओंका मिलना ही योग है इसलिये अद्वैतसिद्धान्तके अनुसार जीवात्माको परमात्म-स्वरूपका ज्ञान होना और उस ज्ञानके होनेकी प्रक्रिया ही योग है। आत्मसाक्षात्कार यानी जीवात्मयोग अर्थात् जिन शारीरिक और मानसिक साधनोंसे साक्षात्कार होता है उन्हें योग समझिये। मायामृगजलसे जीवात्मा और परमात्मा भिन्न भासते हैं। यह भिन्नत्व मानसिक सङ्कल्प-विकल्पोंसे प्रतीत होता है। कहते हैं कि माया-सा बलवत्तर बन्धन संसारमें और कोई नहीं, और उस बन्धनको काटनेवाला योग-सा अव्यर्थ और कोई साधन भी नहीं। इसलिये उपर्युक्त मनोर्मियोंका निरसन या निरीक्षण अथवा निरोध करनेके साधनको योग कहते हैं। 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' यह श्रीपतञ्जलि महामुनिकी योगव्याख्या है। इस प्रकारका योग कुण्डलिनी-शक्तिके द्वारा साधना कुण्डलिनी-शक्तियोग है।

२६ *मायातन्त्रमें जीव-शिवैक्य-योगको ही यथार्थ योग कहा है।* अन्य ग्रन्थकारोंने जीव-शिवके साद्गुण्यको योग कहा है। ईशशक्ति कर्तुम्, अकर्तुम्, अन्यथाकर्तुम् इस प्रकार त्रिविध है। इन तीन शक्तियोंमें पहली दो शक्तियाँ योगियोंमें जाग्रत होती हैं। आगमवादी कहते हैं कि शक्तिका ज्ञान होना अर्थात् ज्ञानशक्त्यात्मिका जो स्थिति है वही योग है। हठयोगप्रदीपिकामें कहा है कि राजयोग-समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, शून्याशून्य परमपद, अमनस्क अद्वैत, निरालम्ब निरञ्जन जीवन्मुक्ति, सहजावस्था, तुरीयातीतावस्था इन सब पदोंका अर्थ योग ही है। द्वैत, अद्वैत, विशिष्टाद्वैत आदि सभी सम्प्रदायोंमें योगकी बड़ी महिमा वर्णन की हुई है। इन सब सम्प्रदायोंमें तथा जैन, बौद्ध, मुसलमान सूफी, अमेरिकाके रोजेशियन इन सब पन्थोंमें योगतत्त्व पूर्णतया अनुस्यूत है और सत्यज्ञान अनन्तरूप जो परब्रह्म है उसका ज्ञान प्राप्त कर उसको अनुभव करना ही इन सबका ध्येय है।

२७ योगशास्त्रके ग्रन्थोंमें योगके चार विभाग किये गये हैं। श्रीमद्भगवद्गीतामें तीन ही विभाग हैं और सम्मोहन-तन्त्रयोगमें पाँच विभाग हैं। योगशास्त्रके ग्रन्थानुसार चार विभाग ये हैं—मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग। श्रीमद्भगवद्गीतामें कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग ये तीन विभाग हैं। परन्तु छठे अध्यायको पढ़िये तो हठयोग भी श्रीमद्भगवद्गीतामें आ जाता है। सम्मोहनतन्त्रके पाँच विभाग इस प्रकार हैं—ज्ञानयोग, राजयोग, लययोग, हठयोग और मन्त्रयोग। इस प्रकार सम्मोहनतन्त्रमें अन्य दो प्रकारके वर्गीकरण भी आ जाते हैं। इसलिये सम्मोहनतन्त्रके वर्गीकरणके अनुसार ही इन योग-विभागोंका विचार करें।

२८ ज्ञानयोग—इस योगमें स्थूल शरीरसे लेकर सूक्ष्म, कारण, महाकारण और फिर अतिमहाकारण देहतक सब देहोंकी, पञ्चीकरणकी दृष्टिसे तथा व्यतिरेक और अन्वयसे आत्मासे भिन्नता सिद्ध करते हैं और चित्तवृत्तिका लय करते हुए ज्ञानकी जो सात भूमिकाएँ पार करनी पड़ती हैं वे इस प्रकार हैं—१ शुभेच्छा अर्थात् विवेक-वैराग्यकी स्थिति, २ विचारणा अर्थात् श्रवण-मननकी अवस्था। (इन दो भूमिकाओंको पार करनेके पश्चात् मुमुक्षु साधकपदपर आता है।), ३ तनुमानसा अर्थात् अनेक अर्थोंमेंसे यही एक अर्थ ग्रहण करना कि पञ्चभूतात्मक देह अनित्य और आत्मा नित्य-शुद्ध-बुद्ध है, ४ सत्त्वापत्ति अर्थात् 'अहं ब्रह्मास्मि' मैं ब्रह्म हूँ, इस धारणाको दृढ़ करना, ५ असंसक्ति अर्थात् नानाविध सिद्धियोंकी ओरसे अनासक्ति, ६ पदार्थाभाविनी—'अहं ब्रह्मास्मि' भी तो एक अहंवृत्ति ही है अतः इसका भी लय होना, ७ तुर्यगा अर्थात् आत्मस्वरूपसे न उठना। इन सप्त भूमिकाओंको पार करते हुए विक्षिप्तता, गतायाता, संश्लिष्टता और सुलीनता इन चार अवस्थाओं तथा लय, विक्षेप, कषाय और रसास्वाद इन चार विघ्नोंको लाँघकर केवल निरालम्ब स्थितिमें तल्लीन होकर रहनेको कहा गया है।

२९ राजयोग—इस योगका आधारभूत ग्रन्थ है पातञ्जल योगसूत्र। इसमें चार पाद वर्णित हैं—१ समाधिपाद, २ साधनपाद, ३ सिद्धिपाद और ४ कैवल्यपाद। अष्टाङ्गयोग-साधन करके शरीरके भिन्न-भिन्न स्थानोंमें मनःसंयम करे। इस संयमसे भुवनज्ञान, ताराव्यूहज्ञान, कायव्यूहज्ञान, क्षुत्पिपासानिवृत्ति, सिद्धदर्शन और अणिमा, गरिमा, लघिमा, महिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व ये आठ

सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। परन्तु ये सिद्धियाँ आत्मस्थितिमें अन्तराय हैं। इसलिये विवेकख्याति करके निर्विकल्प समाधि-सुख लाभ करना चाहिये यही परम उपदेश है। 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' इस योगसूत्रके अनुसार ध्यानयोग राजयोगका ही एक भाग माना गया है। इस राजयोगमें जो प्राणायाम बताया है उसको करते हुए, रेचकके समय बाह्य जगत्‌को अपने भीतर आकर्षण करे और कुम्भक करनेमें उसे अपने अन्दर दृढ़ धारण करे और पूरकमें मनकी सब द्वैत कल्पनाओंको निकाल बाहर करे। श्रीमन्महाभारतमें कथा है कि एक ऋषिपत्नीको यह शाप मिला कि सूर्योदय होनेके साथ ही तुम विधवा हो जाओगी, तब उस सतीने ऊपर लिखे अनुसार धारणा की। उसकी उस धारणासे सूर्यदेवका उदय होना ही रुक गया। सूर्योदयका समय निकल गया, चौदह घंटे और बीत गये, पर सूर्योदय नहीं हुआ। तब महर्षि वशिष्ठने आकर उससे कहा, 'सूर्यदेवका उदय होना क्यों रोकती हो? सूर्योदय होने दो, तुम्हारे मृत पतिको सञ्जीवन-मन्त्रसे पुनः जीवित कर देंगे।' तब उस सतीने मनःसंयमको छोड़ा। तात्पर्य, ऋषिपत्नियाँ भी महायोगिनी हुआ करती थीं। भजन, कर्म और ध्यान इस योगके भेद हैं। भजनका अभिप्राय यह है कि मूलाधारसे ब्रह्मरन्ध्रतक सप्तलोकव्याप्त प्रकाशरूप एक दण्ड है, उसमें जलज, उद्भिज, जारज, देव, दानव, मानव ये सब एक-पर-एक अपने तेजोरूप दण्डमें रहते हुए समाविष्ट हैं, इस प्रकारकी भावना करे। कर्मका अभिप्राय है कि मैं ब्रह्मशक्तिसम्पन्न हूँ, ऐसा जप करे। ध्यानका अभिप्राय है—

शुद्धमात्माराममखिलं शुद्धज्ञानतपोमयम्।
शुद्धेन्द्रियगुणोपेतं परं तत्त्वं विभावये॥

यह कहकर भ्रूमध्यमें शुभ्र कमलके बीच परमपुरुषका ध्यान करे।

३० लययोग—प्राणशक्ति, कुण्डलिनीशक्ति, मन, मनकी वृत्तियाँ, इन सबका लय जिस योगमें किया जाता है वह लययोग है। कुण्डलिनीयोग तन्त्रमें वर्णित है और हठयोगमें भी वर्णित है। कुण्डलिनीयोगमें यम-नियमादि अष्टाङ्ग साधन बताकर, शोधन, धृति, स्थिरता, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्विकल्प समाधि ये सात अङ्ग वर्णन किये हैं। कुछ ग्रन्थोंमें षट्चक्र, उनके दलोंके रंग, उन दलोंपर स्थित मातृकाएँ तथा उन चक्रोंके देवता (चित्रपट नं० २ के अनुसार) बताये गये हैं। कुछ ग्रन्थोंमें उन षट्चक्रोंके देवता और उनके वाहन नीचे लिखे अनुसार बताये हैं*—

३१—चक्रोंके नाम	स्थान (मेरुदंडमें)	दल	दलकी मातृकाएँ	तत्त्व और गुण	तत्त्वका रंग	मण्डलका आकार	बीज	वाहन	देवता वाहन	शक्ति	तत्त्वका गुण	इन्द्रिय	लिङ्ग
मूलाधार	गुदासमीप	४	व श ष स	पृथ्वी संकलीकरण गन्धवाह	पीत	चतुष्कोण	लं	ऐरावत	ब्रह्मा ऐरावत	डाकिनी	गन्ध	पाद कर्मेन्द्रिय	स्वयम्भू
स्वाधिष्ठान	लिङ्गके सामने	६	ब भ म य र ल	आप, आकुञ्चन रसवाह	शुभ्र	अर्धचंद्र	वं	मकर	विष्णु गरुड	राकिनी	रस	हस्त स्पर्शेन्द्रिय	
मणिपूर	नाभिके सामने	१०	ड ढ ण त थ द ध न प फ	तेज, प्रसरण उष्णवाह	रक्त	त्रिकोण	रं	मेष	रुद्र नन्दी	लाकिनी	रूप	गुद कर्मेन्द्रिय	
अनाहत	हृदयके सामने	१२	क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ	वायु, गति स्पर्शज्ञान		षट्कोण	यं		ईश	काकिनी	स्पर्श	लिङ्ग	बाण लिङ्ग
विशुद्धि	कण्ठके सामने	१६	अ आ इ ई … अं अः	आकाश	शुभ्र	वर्तुल	हं	शुभ्र हस्ति	सदाशिव	शाकिनी	शब्द	श्रवण मुख	
आज्ञा	भ्रूमध्य	२	ह क्ष (स)	मन			ॐ	…	शम्भु	हाकिनी	महत्	हिरण्यगर्भ	पाताल लिङ्ग
सहस्रार	मूर्धन्	१०००		आत्मा			अ० प्रणव		कामेश्वरी कामनाथ			गुरु-पादुका	

* चक्रोंके सात चित्र और एक षट्चक्रमूर्तिका चित्र इसमें अन्यत्र प्रकाशित हैं। उनके दलोंके रंग और देवता आदिमें कुछ भेद है। परन्तु मौलिक कोई भेद नहीं है। इनका विशेष वर्णन कल्याणके 'शक्ति-अङ्क' में देखना चाहिये। —सम्पादक

३१ इस सम्प्रदायमें यह बताया है कि सहस्रार-चक्रमें कामेश्वरी और कामेश्वरका ध्यान करे। आमूल सब चक्रोंके देवताओंका जो वर्णन किया गया है वह 'पञ्चब्रह्मासनासीना पञ्चब्रह्मसमन्विता' इस वचनके आधारपर किया गया है। श्रीकामेश्वरी और श्रीकामनाथ आद्यगुरु हैं, इसलिये उनका स्थान सहस्रारके अन्तमें श्रीगुरुपादुका ही बताया है। मूलाधारसे सहस्रारतक सब चक्रोंके स्थान स्थूल देहगत स्थानोंके समीप ही, ऊपरके कोष्ठमें बताये हैं। परन्तु स्थूल देहगत स्थान विद्युत्के बिना विद्युद्दीपके समान हैं। विद्युत्के बिना प्रकाश कहाँ? विद्युद्धाराके चलते ही विद्युद्दीप प्रकाशमान होते हैं। उसी प्रकार कुण्डलिनीका उत्थापन होनेसे ही ये चक्र अपने-अपने वर्णोंके साथ प्रकाशित हुए देख पड़ते हैं। ये चक्र मेरुदण्डगत सुषुम्ना नाडीके भीतर वज्रा नाडी और ब्रह्म नाडीसे संलग्न हैं। उसी प्रकार ये चक्र प्राणमय, तेजोमय और मनोमय कोशके भीतर हैं। सहस्रारचक्र ब्रह्मरन्ध्रके ऊपर चार अङ्गुल फैला हुआ है। जिनकी दृष्टि दिव्य हो चुकी है वे ही इन चक्रोंके नाना प्रकाशरूपी मातृकाओंको अनुभव करते हैं। अन्य लोग दृढ़ भावनाके साथ तत्तच्चक्रकी मातृकाओं, उनके वर्णों और तत्त्वोंका प्रकाशरूपमें ध्यान कर सकते हैं। षट्चक्रनिरूपण-ग्रन्थमें कुण्डलिनीका उत्थापन नहीं है पर उसका चिन्तन करनेको कहा है। भावनासे और क्रमशः इष्टदेव-प्रसादसे तथा गुरुकृपासे यह कुण्डलिनीयोग सिद्ध होता है। इस भावनासे जो अनुभव प्राप्त होता है वही अनुभव हठयोग-साधनसे प्राप्त होता है। हठयोगसे कुण्डलिनी-उत्थान हो जाय तो भी इष्टदेवताप्रसादसे दिग्बन्धका होना तो आवश्यक ही है, नहीं तो पिशाचादि अनिष्ट भूतसङ्घद्वारा प्रत्यवाय हो सकता है। इष्टदेवके प्रसन्न होनेपर इष्टदेव ही मानवरूप धारणकर साधकसे योगकी सब क्रियाएँ करा लेते हैं। इसके प्रमाणस्वरूप परमहंस श्रीरामकृष्णका दृष्टान्त है। उनके चरित्रग्रन्थमें यह लिखा हुआ है कि श्रीभगवतीने उनके पास एक योगिनीको भेजा जिन्होंने छः महीनेमें उनसे योगकी सब क्रियाएँ करा लीं। तन्त्रशास्त्रके इस लय-योगमें कुण्डलिनीका जागना केवल गुरुकृपासे ही होता है। इसलिये इस सम्प्रदायमें गुरु ही मुख्य देवता माने गये हैं। श्रीगुरु ही स्पर्शदीक्षा और फिर दिव्यदीक्षा शिष्यको देते हैं। और दीक्षा होनेपर एक क्षणमें ही शिष्यकी कुण्डलिनी जाग उठती है। इस कुण्डलिनीशक्तिके जाग उठनेपर मूलाधारसे सहस्रार-पर्यन्त सम्पूर्ण शरीर प्रकाशमय हो जाता है। विद्युत्-रूपसे कुण्डलिनी जब ऊपर जाने लगती है तब प्रकाशका साक्षात्कार होता है।

३२ तन्त्रमार्गीय गुरु शक्तिपात करके शिष्यके भ्रूमध्य और विशुद्धाख्यमें स्पर्श कर प्रकाशका अनुभव कराते हैं। हठयोगके क्लिष्ट और कष्टसाध्य साधनोंमें प्राप्त होनेवाला अनुभवजन्य ज्ञान इस सम्प्रदायमें केवल गुरुकृपासे प्राप्त हो जाता है। आजकल शक्तिपात करके कुण्डलिनी-उत्थान करानेवाले गुरु विरले ही कोई मिलते हैं। हमारे देखते इन पचीस वर्षोंमें एक ही गुरु ऐसे मिले। आप बङ्गाली शरीर संन्यासी योगी हैं। पूर्वाश्रममें ये बहुत बड़े उपासक थे। इनका नाम श्रीनित्यानन्द महाराज है। इनके गुरु-बन्धु टेहरीप्रान्तमें जङ्गलमें रहते हैं। इन महाराजने पूनेके ड्राइंग मास्टर (जो अभी पूनेमें हैं) श्रीगुलवणी महाशयकी कुण्डलिनी जाग्रत कर दी और चमत्कार यह कि स्वामी महाराजने जब उन्हें स्पर्शदीक्षा दी तब उनकी वह दीक्षा देनेकी शक्ति श्रीगुलवणी महाशयको भी प्राप्त हो गयी। इन श्रीगुलवणीजीने पीछे दूसरे एक साधककी कुण्डलिनी जाग्रत् कर दी। 'अपने सरीखे तत्काल ही कर देते हैं, इसमें उन्हें कुछ भी देर नहीं लगती' इस संत-वचनके अनुसार ऊपर दिया हुआ वर्णन प्रत्यक्ष प्रमाण है। उपर्युक्त स्वामी महाराजके समीप हम तीन दिन थे। उनसे दीक्षा पानेकी प्रार्थना की। उन्होंने मिलनेके साथ ही कहा कि श्रीभगवतीकी आज्ञा है। पर पीछे यह सूचित किया कि आपको इसकी आवश्यकता नहीं है। 'तुम अपात्र हो' यह न कहकर उन्होंने उक्त प्रकारसे उत्तर दिया। स्वामी महाराज भगवतीकी इच्छाके अनुसार विचरते हैं, इसलिये इस समय महाराज कहाँ हैं यह ज्ञात नहीं हो सका।

३४ शक्तिसम्मोहनतन्त्रमें 'नवचक्रात्मिका देवी' का वर्णन है। उन चक्रोंका विवरण नीचे देते हैं—

स्थान	चक्रका नाम	देवता
शिर	सर्वानन्दमय	श्रीललितामातादुर्गा
शिखरी	सर्वसिद्धिचक्र	त्रिपुराम्बा
गोल्लाट	सर्वरोगहरचक्र	त्रिपुरासिद्धि
विशुद्धि	सर्वरक्षाकरचक्र	त्रिपुरमालिनी
आज्ञा	सर्वार्थसाधकचक्र	त्रिपुराश्रीचक्राधीश्वरी
अनाहत	सर्वसौभाग्यदायक	त्रिपुरवासिनी
मणिपूर	सर्वसंक्षोभिणीचक्र	त्रिपुरसुन्दरी
स्वाधिष्ठान	सर्वाशापरिपूर्णचक्र	त्रिपुरेशि
मूलाधार	त्रैलोक्यमोहनचक्र	त्रिपुराम्बा

इस वर्गीकरणमें चक्रोंके दल आदि विवरण नहीं हैं। श्रीत्रिपुराम्बादेवीके भिन्न-भिन्न रूप दिये हैं। इस साधन-क्रममें भावना और महाभाव अवस्थाओंका वर्णन है।

३५ इसके अतिरिक्त महानिर्वाणतन्त्रमें ऐसे ही नौ चक्र हैं। परन्तु चक्रोंके आकार और बीज दूसरे ही दिये हैं।

३६ लययोगमें हठयोगकी तरह ही योगनाडियोंका वर्णन है, वह आगे देते हैं। चित्रपट नं० २ में इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना नाडियाँ दिखायी हैं। इडा नाडी (बायें नासारन्ध्रसे चलनेवाली) चन्द्र नाडी है। उसका वर्ण शुभ्र है। और पिङ्गला (दायें नासारन्ध्रसे चलनेवाली) सूर्य नाडी रक्तवर्णकी है। इन दोनोंके बीचमें सुषुम्ना नाडी है। इडा और पिङ्गला सुषुम्ना नाडीको लपेटे हुई चलती हैं। इन दोनों नाडियोंकी वक्रगतिसे षट्चक्रोंमेंसे पाँच चक्र बनते हैं, इन्हें पञ्चचक्र कहते हैं। इडा नाडीको अमृतविग्रहा और पिङ्गला नाडीको रौद्रात्मिका कहते हैं। ये दोनों नाडियाँ कालस्वरूप दिखाती हैं। ये दोनों नाडियाँ जब समगतिसे चलती हैं तब सुषुम्ना नाडीमें उनका लय होता है। इसी अवस्थामें सुषुम्ना नाडीमें कुण्डलिनी प्रवेश करती है। योगीलोग सुषुम्ना नाडीमें प्रवेश करके महाप्रयाणका समय बदल देते हैं। इसीलिये कहते हैं कि सुषुम्ना नाडी कालभक्षक या कालरोधक है। कुण्डलिनी सुषुम्ना नाडीमें प्रवेश करके सहस्रारचक्रमें पहुँचकर वहाँ जब शान्त होती है तब उस अवस्थाको समाधि कहते हैं। योगी जब इस समाधिस्थितिमें होते हैं तब उनके शरीर विकाररहित अर्थात् वर्धते, विपरिणमते, नश्यतीति विकारोंसे रहित होते हैं। उनके नखकेशादि नहीं बढ़ते। प्राणक्रिया बन्द होनेसे नाडीका चलना और हृदयका आकुञ्चन-प्रसरण बन्द हो जाता है। इसलिये ऐसे योगीको कालभक्षक अथवा कालान्तक योगी कहते हैं। योगी चांगदेव महाराज १४०० वर्ष जीये और आज भी तीन-तीन सौ वर्ष वयस्के योगी हिमालय-प्रदेशमें देख पड़ते हैं।

३७ इस लययोगमें नाडी-शुद्धि अथवा नाडी-जय करनेके लिये कोई खास क्रिया-साधन नहीं बताया है। इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना नाडियाँ आज्ञाचक्रके समीप मुक्त त्रिवेणीरूप दिखायी देती हैं और मूलाधारसे जहाँ वे निकलती हैं वहाँ उन्हें युक्त-त्रिवेणी कहते हैं। इडा-पिङ्गला नाडियोंकी वक्रगतिसे षट्चक्रमेंसे जो पाँच चक्र बनते हैं वे मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत और विशुद्धाख्य हैं। इसके अतिरिक्त मेरुदण्डकी बायीं ओर कुहू नाडी है। बायीं आँखसे बायें पैरके अँगूठेतक चलनेवाली गान्धारी नाडी है। दायीं आँखसे दायें पैरके अँगूठेतक हस्तिजिह्वा नाडी है। हमारे परिचित एक सज्जन पेड़परसे गिरे और उस चोटसे उनकी बायीं आँख बाहर निकल आयी। उन्हें लोग श्रीयोगानन्द माधवनाथ महाराजके पास ले गये। नाथ महाराजने कहा कि बायाँ अँगूठा चला जाना यदि स्वीकार हो तो आँख जहाँ-की-तहाँ लग जायगी। तब उन सज्जनका बायाँ अँगूठा बाँधकर उसपर हथौड़ा चलाया गया। उससे आँख अपने स्थानमें आ गयी और अँगूठा टेढ़ा होकर बेकार हो गया। अस्तु। सुषुम्नाकी दायीं ओर सरस्वती नाडी है। वह जिह्वाके समीप आकर मिली है। दायीं आँखसे पेटतक पूषा नाडी है। पूषा और सरस्वतीके बीचमें पयस्विनी नाडी है। गान्धारी और सरस्वतीके बीचमें शंखिनी नाडी है। दाहिने हाथके अँगूठेसे बायें पैरतक यशस्विनी नाडी है। कुहू और यशस्विनीके बीचमें वारुणी नाडी है और उसकी व्याप्ति शरीरके निचले भागमें है। कुहू और हस्तिजिह्वाके बीचमें विश्वोदरा नाडी है, वह भी वारुणी नाडीके समान शरीरके निचले भागमें फैली हुई है।

३८ सुषुम्नाके मध्य भागमें वज्रा नाडी है और वज्रा नाडीके मध्य भागमें चित्रा नाडी है और चित्रा नाडीके मध्य भागमें ब्रह्म नाडी है। सुषुम्ना नाडी अग्निस्वरूप है। वज्रा नाडी सूर्यरूपा है और चित्रिणी नाडी पूर्ण चन्द्र-मण्डलरूपा है। शब्दब्रह्मके ये तीन प्रकार हैं। शब्दब्रह्म-रूपा कुण्डलिनी जब ऊर्ध्वगामिनी होती है तब इन तीन

नाडियोंको स्पर्श करती हुई चलती है। इसलिये इन तीन नाडियोंको शब्दब्रह्मरूप कहा है। चित्रा नाडीको ब्रह्म-द्वार कहते हैं, क्योंकि इसी नाडीके पाससे कुण्डलिनी ऊर्ध्वगामिनी होती है।

३९ पञ्चतत्त्वात्मक पञ्च चक्र जो मेरुदण्डगत सुषुम्ना नाडीसे सटे हुए हैं वे इस प्रकार हैं—पृथ्वीतत्त्वका दर्शक मूलाधारचक्र है, अप् तत्त्वका दर्शक स्वाधिष्ठानचक्र है और तेजस्तत्त्वका दर्शक मणिपूरचक्र है। वायुका अधिष्ठान अनाहतचक्रमें है और आकाशतत्त्वका अधिष्ठान विशुद्धि-चक्रमें। आज्ञाचक्र तृतीय नेत्रका आधारभूत चक्र है। एक स्थानमें यह कहा है कि जिसे षट्चक्रका ज्ञान नहीं वह कुण्डलिनीको नहीं जगा सकता और दिव्य मोक्ष नहीं प्राप्त कर सकता।

४० अब संक्षेपमें इन षट्चक्रोंका वर्णन करते हैं—पहला मूलाधारचक्र है, इसके चार दल हैं, देवता ब्रह्मदेव हैं। ये चार दल प्राणशक्तिरूप योगनाडीकी सहायतासे उत्पन्न हुई चार आकृतियाँ हैं। इनमें प्राणशक्तिके साथ कुण्डलिनी प्रसुप्त होती है। प्राणशक्तिका जब लय होता है तब इन दलोंका भी लय होता है। इन दलोंपर जो मातृकाएँ या अक्षर हैं वे कुण्डलिनीके रूप हैं। कुण्डलिनी स्वयं इस चक्रके नीचे त्रिकोणाकृति अग्निचक्रमें अवस्थित स्वयम्भूलिङ्गसे साढ़े तीन वलयोंमें लिपटी हुई सुप्तावस्थामें पड़ी है। इस स्वयम्भू-लिङ्गको घेरे हुए अग्निचक्र त्रिकोणको त्रैपुर कहते हैं। सहस्रारचक्रमें कामकलारूप जो त्रिकोण है उसीकी यहाँ यह प्रकृति है। इस मूलाधारचक्रका ध्यान करनेसे वाक्य-काव्य-प्रबन्ध-दक्षता-सिद्धि प्राप्त होती है।

४१ इसके बाद स्वाधिष्ठानचक्र है, इसके छः दल हैं, देवता भगवान् श्रीविष्णु हैं। इसके अनन्तर नाभिपद्म अथवा मणिपूरचक्र है। इसके देवता श्रीरुद्र हैं। इन चक्रदेवताका ध्यान जिस साधकको पूर्णतया सिद्ध हो वह पालन और संहार-जैसे कार्य कर सकता है। इसके बाद हृत्पद्म अथवा अनाहत-चक्र है, इसीके समीप आठ दलोंका निम्न (Lower-mind) मनश्चक्र है। सहस्रार-चक्रकी जिन्हें अनुभूति नहीं और जो भक्तिमार्गपरायण हैं, जिन्हें अन्य चक्रोंकी खबर नहीं और सारे योगशास्त्रको जो हठयोग ही मान बैठे हैं वे 'हृदयमन्दिरमें हरिको भजें' इस वचनके अनुसार या 'ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति' इस गीतोक्तिके अनुसार अथवा—

> हृत्पुण्डरीकमध्यस्थां प्रातःसूर्यसमप्रभाम्।
> पाशाङ्कुशधरां सौम्यां वरदाभयहस्तकाम्॥

इस मन्त्रके अनुसार अपने-अपने इष्टदेवका ध्यान अपने हृत्कमलमें करते हैं। इस कमलके समीप कल्पतरु और मणिपीठ है। विश्वसारतन्त्रमें कहा है कि इस स्थानमें उत्पन्न होनेवाली अनाहतध्वनि ही भगवान् सदाशिव हैं। त्रिगुणमय ॐकार इसी स्थानमें व्यक्त होता है। इसी स्थानमें बाणलिङ्ग है। निर्वात स्थानकी दीपज्योतिके समान जीवात्मा इसी स्थानमें है। दृश्य जगत्के पदार्थ मेरे और यह शरीर ही मैं, इस प्रकारकी देहात्मवादियोंकी जो विचारपद्धति है वही हृदयग्रन्थि है और गुरुकृपासे वह टूट जाती है। इसी हृदयग्रन्थिमें जीवात्मा उलझा रहता है। वित्तैषणा और दारैषणाके नष्ट होनेपर भी साधक लोकैषणामें अटक जाता है। किसीसे पूछिये कि इस बड़े कामको करनेवाले देवदत्त कौन हैं तो वह अपनी छातीपर हाथ रखकर ही अपने देवदत्त होनेका प्रशस्त परिचय देता है। इसके लिये वह कभी मस्तकको स्पर्श नहीं करता, न आधारचक्रको स्पर्श करके अपना परिचय देता है। तात्पर्य, जीवात्माका वासस्थान हृदय ही है। तैत्तिरीय आरण्यकमें इन चक्रोंके अधिष्ठातृ देवता तथा आवरण देवता बताये हैं और आनन्दलहरीके १७ वें श्लोकमें भी वशिन्यादि आवरण देवताओंका उल्लेख है।

४२ इसके बाद कण्ठपद्म अर्थात् विशुद्धिचक्र है। इसे विशुद्धिचक्र इसलिये कहते हैं कि जीव यहाँ भ्रूमध्य-स्थित परमेश्वरको देखकर वासनाजालसे मुक्त होता है। यहाँ अर्धनारी-नटेश्वर देवता हैं। इन नटेश्वरका अर्धाङ्ग शुभ्र और अर्धाङ्ग सुवर्णमय है। यही मोक्षद्वार है। इस स्थानमें ध्यान करनेसे ज्ञानी त्रिकालज्ञ होता है। इस विशुद्धिचक्रके ऊपर और आज्ञाचक्रके नीचे एक चक्र है जिसे ललनाचक्र या कलाचक्र कहते हैं। उसके १२ दल हैं। उसकी ये वृत्तियाँ हैं—श्रद्धा, सन्तोष, अपराध, दम, मान, स्नेह, शुद्धता, आराती (वैराग्य), सम्भ्रम, (मनोद्वेग), उर्म्मी (क्षुधातृषा)।

४३ इसके अनन्तर आज्ञाचक्र है। इस चक्रका नाम आज्ञाचक्र इसलिये रक्खा गया है कि सहस्रारमें स्थित श्रीगुरुसे इसी स्थानमें आज्ञा मिलती है। इसके दो दल हैं। मूलाधारसे आज्ञाचक्रतक ५० मातृकाएँ और ५० दल हैं। ये मातृकाएँ लोम-विलोम मिलाकर १००

होती हैं। सहस्रारचक्रमें १००० दल हैं, यह जो कहा गया है वह इस हिसाबसे कि १०० तो मातृकाएँ हैं और फिर दस इन्द्रियोंके दस-दस गुण अथवा दस-दस न्यास हैं। इस हिसाबसे सहस्रदल होते हैं। कुछ अन्य ग्रन्थकार यह कहते हैं कि सहस्रारचक्रमें कुल २० विवर हैं, इनमें पचास-पचास मातृकाएँ गिनी जायँ तो भी १००० दल होते हैं। आज्ञाचक्रमें योनित्रिकोण है, उसमें कहते हैं कि इतर लिङ्ग अथवा पाताल-लिङ्ग है। अग्नि, सूर्य और चन्द्र इस त्रिकोणमें एकत्र होते हैं। महत्तत्त्व और प्रकृतितत्त्व इसी स्थानमें हैं। महत्तत्त्वके बुद्धि, चित्त, अहङ्कार और सङ्कल्प-विकल्पात्मक मन ये चार भेद हैं। अव्यक्त प्रणवरूप आत्माका यही स्थान है। इसी स्थानमें प्रवेश करके और प्राण धारण करके योगीलोग महाप्रयाणके समय, 'भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम्' इस वचनके अनुसार पुराण पुरुषमें प्रवेश करते हैं।

४४ आज्ञाचक्रके समीप मनश्चक्र है, उसके छः दल हैं। इनमेंसे पाँच दल शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध इन पाँच विषयोंके स्थान हैं और छठे दलसे स्वप्नगत अनुभव और सम्भ्रमगत ज्ञान प्राप्त होता है। मनश्चक्रके ऊपर सोमचक्र है, उसके १६ दल हैं। यही निरालम्बपुरी, तुरीयातीत अवस्थामें रहनेका स्थान है। इसी स्थानमें योगीजन तेजोमय ब्रह्मका अनुभव करते हैं।

४५ इस आज्ञाचक्रके समीप कारणशरीररूप सप्त कोश हैं। इन कोशोंके नाम—१ इन्दु, २ बोधिनी, ३ नाद, ४ अर्धचन्द्रिका, ५ महानाद, ६ कला (सोमसूर्याग्निरूपिणी), ७ उन्मनी। इस उन्मनी-कोशमें पहुँचनेपर जीवकी पुनरावृत्ति नहीं होती अर्थात् पराधीनसम्भवत्व नष्ट हो जाता है। स्वाधीनसम्भवमें अर्थात् स्वेच्छासे या परमेश्वरी इच्छासे देह धारण करनेमें आत्मस्वरूपकी पूर्ण स्मृति बनी रहती है। इन कोशोंके ऊपर, सहस्रारके नीचे बारह दलोंका एक अधोमुख कमल है। इसके नीचेके सभी चक्र इसी प्रकारसे अधोमुख ही हैं। कुण्डलिनी-उत्थान जब होता है तभी वे ऊर्ध्वोन्मुख होते हैं। कुण्डलिनी-शक्तिका जाग उठना दो प्रकारसे होता है, या तो हठयोगसे या भावनायोगसे। भावनायोग या हठयोग करते हुए साधक आसनस्थ रहे। आसन भी तदुपयुक्त हो, क्योंकि चाहे जिस आसनसे यह काम नहीं बन सकता। कोई साधक यदि कहे कि शवासन लगाकर कुण्डलिनी-उत्थान कर लूँगा और चक्रोंको ऊर्ध्वोन्मुख कर दूँगा तो यह नहीं हो सकता। कोई भी मनुष्य बैठे रहनेकी अपेक्षा पर्वतासनकी तरह लेट रहनेमें अधिक सुख अनुभव करता है। परन्तु पर्वतासनमें ये चक्र उन्मुकुलित नहीं होते, पद्मासन अथवा वज्रासन लगानेसे ये चक्र उन्मुकुलित होते हैं। उपर्युक्त द्वादशदल कमलमें ही वह त्रिकोण है जिसका ऊपर वर्णन हो चुका है। इस त्रिकोणमें मणिपीठ और उस मणिपीठमें मणिद्वीप है। मणिद्वीपके चतुर्दिक् अमृतार्णव है। ऊपरके कोणमें बिन्दु और नीचे परमशिव काम-कलाके साथ विराजते हैं। त्रिकोणके दो कोनोंपर सूर्य और चन्द्र हैं और उन सूर्य-चन्द्रकी १६ और १७ कलाएँ हैं। १७ वीं कला ही जीवनकला है। 'पादुकापञ्चक' में कामकलाका विशेष वर्णन है।

४६ अब हठयोगका वर्णन करें। बहुतोंका यह ख्याल है कि हठयोग कोई और चीज है और राजयोग कोई और। परन्तु श्रीमद्भगवद्गीता, गोरक्षसंहिता, हठयोगप्रदीपिका आदि ग्रन्थोंमें हठयोगको राजयोगकी नींव कहा है। 'ह' माने सूर्य—पिङ्गला दाहिनी ओरकी वायु और 'ठ' माने चन्द्र—इडा बायीं ओरकी वायु। वायुको अन्दर खींचना है 'ह' और बाहर छोड़ना है 'ठ'। 'प्राणापानौ समौ कृत्वा' अथवा 'अपाने जुह्वति प्राणम्' यह जो विद्या है, यह हठयोगके बिना नहीं सिद्ध होती। 'चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः' इस वचनमें चक्षु एकवचन है अर्थात् इस चक्षुसे तृतीय नेत्रका अभिप्राय है। कुण्डलिनी जबतक आज्ञाचक्रमें नहीं पहुँचती तबतक यह क्रिया हो ही नहीं सकती। राजयोगरूपी उच्च राजप्रासादको जानेके लिये हठयोगकी सीढ़ी लगी है। 'हठयोगप्रदीपिका' में कहा ही है—'केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते' और 'घेरण्डसंहिता' में कहा है—

.... हठयोगविद्या ॥
विराजते प्रोन्नतराजयोग-
मारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ।

४७—यम-नियम और आसन इन तीन साधनोंके सिद्ध होनेपर नाडी-शुद्धि या नाडी-जय साधनेको कहा है। नाडी-शब्दका (नाड-गमने) अर्थ है, विशेष प्रकारकी गति जिसमें है—वह। इडा बायीं नाडी और पिङ्गला दाहिनी नाडी है। नाडीजयका अर्थ है श्वास-जय। अमुक समयमें अमुक ओरसे ही श्वास चले ऐसा अभ्यास जब पक्का हो जाय तब वही नाडीजय है। इसीको नाडि-शुद्धि कहते हैं।

४८ नाडिजयके लिये आदिनाथ श्रीशङ्करने श्रीपार्वतीजीको 'शिवस्वरोदय' ग्रन्थ सुनाया। 'शिव-स्वरोदय' स्वरशास्त्रका स्वतन्त्र ग्रन्थ है। इडा और पिङ्गला मनुष्यमात्रके नासारन्ध्रोंमेंसे चलनेवाली नाडियाँ हैं। प्रत्येक नाडी २ घंटे २४ मिनट चलती है, तब दूसरी नाडीका चलना आरम्भ होता है। प्रातःकाल सूर्योदयके समय यदि इडाका चलना आरम्भ हो तो इसके २ घंटे २४ मिनट बाद पिङ्गलाका चलना आरम्भ होगा। 'शिवस्वरोदय' में भिन्न-भिन्न कार्योंके लिये भिन्न-भिन्न नाडियोंका चलना आवश्यक बताया गया है। अमुक कार्यके होते अमुक ही नाडी चले, ऐसा विधान है। भोजनके समय चन्द्र नाडी, प्रातर्विधिके समय सूर्य नाडी, सोते समय सूर्य नाडी, क्रूर कर्मके समय सूर्य नाडी, यजन-याजन, दान, अध्ययनादि शान्त कर्मोंमें चन्द्र नाडी चले। ग्वालियरके दीवान राव राजा स्वर्गीय श्रीदिनकर राव राजवाडेके विषयमें यह बात प्रसिद्ध है कि वह नाडी देखकर ही किसी कार्यमें प्रवृत्त होते थे, अनुकूल नाडी न चलती हो तो वह उस कार्यमें प्रवृत्त न होते थे। पुत्रेच्छा हो तो अभिगमनके प्रसंगमें पत्नीकी चन्द्र नाडी और पतिकी सूर्य नाडी चलती हो। १५ दिन लगातार यदि किसीकी सूर्य नाडी ही चलती रहे तो यह समझना चाहिये कि एक महीनेमें उसकी मृत्यु होगी। जो योगारूढ होना चाहें उनके लिये यह बताया है कि सूर्योदयसे सूर्यास्ततक चन्द्र अथवा सूर्य कोई भी एक ही नाडी चलती रहे, ऐसा अभ्यास करे। बारह घंटे बराबर एक ही नाडीका चलना सिद्ध होनेपर नाडीमें उदय होनेवाली पृथ्वी, अप्, तेज, वायु, आकाश-तत्त्वोंका अभ्यास करें। तत्त्वोंका उदयास्त समझनेके लिये विशिष्ट गतिकी मर्यादा बतायी हुई है। प्रातःकाल या सायंकालमें ४ घंटे ४८ मिनट आकाशतत्त्व ही स्थिर रहता है, उसी समयको सन्धिकाल कहते हैं और यही सन्ध्या-वन्दनका समय है। आकाशतत्त्वके उदयके समय अथवा पृथ्वीतत्त्वके उदयके समय २-३ मिनटतक समस्वर रहते हैं अर्थात् उस समय दोनों स्वर चलते हैं। यह सुषुम्ना नाडी है। इस नाडीको ऐसे ही स्थिर करके यदि प्राणायाम किया जाय तो वह सिद्ध होता है। यही प्राणजय है। नाडिशुद्धि होनेपर धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति ये षट्कर्म बताये हैं।

४९ 'श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' यह पातञ्जल योगका सूत्र है—यह श्वासायाम है, प्राणायाम नहीं। श्वासकी अपेक्षा प्राणशक्ति अधिक सूक्ष्म है, इसलिये इस सूत्रका अभिप्राय यह प्रतीत होता है कि श्वासायाम साधनेसे प्राणायाम आप ही पीछे होने लगेगा। प्राणशक्ति-के विषयमें बहुतोंकी कल्पना ठीक नहीं है! देवमूर्तिकी प्राणप्रतिष्ठा करते हुए 'इह प्राणाः इह प्राणाः' कहते हैं। पर प्राण क्या है, यह न जाननेसे वह क्रिया केवल अन्धानुकरणकी-सी होती है। स्वामी विवेकानन्दने प्राणशक्तिकी व्याख्या एक स्थानमें की है। प्राणायामके सम्बन्धमें स्वतन्त्र विवेचन करना हमने विचारा है, इसलिये यहाँ उसका विस्तार नहीं करते। रेचक, कुम्भक और पूरकसे एक प्राणायाम होता है। कुम्भकके भ्रामरी, भस्त्रा, मूर्छा, प्लाविनी, केवली ये भेद हैं।

५० अनन्तर महामुद्रा, महाबन्ध, खेचरी, मूलबन्ध, उड्डियान, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी और महावेध ये दस मुद्राएँ साधकको साधनी पड़ती हैं तब कुण्डलिनी जाग्रत् होती है और जैसा कि पहले कहा है, षट्चक्रोंको भेदकर सहस्रारमें प्रवेश करती है। इन षट्चक्रोंके ऊपर हठयोगमें त्रिकूट, श्रीहाट, गोल्लाट, औटपीठ और भ्रमरगुम्फा नामके पाँच चक्र और बताये हैं। उनका वर्णन नीचे देते हैं—

मुक्ति	चक्र	अभिमानी	देवता	वाचा	वर्ण	गुण	अक्षर	स्थान	वेद	अवस्था
सलोकता	त्रिकूट	विश्व	ब्रह्मा	वैखरी	सुपीत	रजोगुण	अकार	भूमि	ऋग्वेद	जाग्रति
समीपता	श्रीहाट	तैजस	विष्णु	मध्यमा	नव-मौक्तिक	सत्त्वगुण	उकार	आप	यजुर्वेद	स्वप्न
सरूपता	गोल्हाट	प्राज्ञ	हर	पश्यन्ती	श्वेत	तमोगुण	मकार	तेज	सामवेद	सुषुप्ति
सायुज्यता	औटपीट	प्रत्यगात्मा	ईश्वर	परा	विद्युत्	शुद्ध-सत्त्वगुण	ॐ	वायु	अथर्ववेद	तुरीया
कैवल्य	भ्रमरगुम्फा	ज्ञानात्मा	सदाशिव	परात्पर	कृष्ण	सगुण	अर्द्धमात्रा	आकाश	सूक्ष्मवेद	उन्मनी
स्वयंब्रह्म	ब्रह्मरन्ध्र	परमपुरुष	परमात्मा	...	बहुवर्ण	निर्गुण	ब्रह्म	स्थिरचर	आत्मवेद	पूर्णता

५१ इसमें अन्तमें वही कैवल्य प्राप्त होता है जो राजयोगसे प्राप्त होता है और सब योगसिद्धियाँ भी प्राप्त होती हैं। एक विद्यमान योगी महाराजने एक बार अपने पूनावाली शिष्यको प्राणायाम करके अपना मस्तक इतना तपाकर दिखाया कि स्पर्श करनेसे उबलते हुए पानी-जैसा गरम मालूम हुआ। पूर्वकालमें श्रीज्ञानेश्वर महाराजने अपनी पीठपर मुक्ताबाईसे मालपूए पकवा लिये थे। यहाँ-तक हठयोगसहित राजयोगका वर्णन हुआ।

५२ मन्त्रयोगमें भक्तियोग आ जाता है। इस योगमें प्राणायामको छोड़ बाकीके सात अङ्ग हैं और चक्रोंमेंसे तीन चक्र हैं—मूलाधार, मणिपूर और आज्ञा। मन्त्रयोगमें मन्त्रजपसे भी प्रकाश-साक्षात्कार होता है।

५३ इन सब योगोंका पृथक्-पृथक् वर्णन किया है तथापि इन सबका परस्पर सम्बन्ध है। श्रीमद्भगवद्गीतामें कर्म, ज्ञान और भक्ति, योगके ये तीन प्रकार बताये गये हैं; तथापि ज्ञानके बिना भक्तियोग नहीं होता और कर्मके बिना ज्ञान नहीं होता और इसलिये ये तीनों योग युक्तत्रिवेणीरूप हैं। वैसे ही इन पाँच योगोंकी यह पञ्चवेणी है।

५४ इस संमिश्रराजहठयोगके सम्बन्धमें विचार करते हुए एक योगीने योगसाधनाके सम्बन्धमें कुछ खास बातें बतायीं सो आगे लिखते हैं।

५५ नीलगिरिपर रहनेवाले एक योगी लगभग ३५ वर्ष पूर्व पूनेमें पधारे थे। स्व० डा० गर्दे महोदयके यहाँ ठहरे थे। उन्होंने यहाँ कई व्याख्यान दिये। व्याख्यानोंके समय एक चित्रपट वह श्रोताओंके सामने रखा करते थे। उसमें मानव-शरीरका शुक्र अथवा ओजमार्ग शुभ्र गुलाबी रंगमें दिखाया गया था। चार दिन व्याख्यान होनेके बाद पाँचवें दिन उन्होंने चित्रपटमें प्रदर्शित रीतिसे ध्यान करनेको कहा। इस प्रकार ध्यान करनेसे उन्होंने बताया कि सम्पूर्ण शरीर अन्तर्दृष्टिसे प्रकाशमय दिखायी देता है। शरीरका यह ओजमार्ग जैसे ओजस् यानी तेजसे व्याप्त है वैसे ही वह प्राणशक्तिसे भी व्याप्त है। प्राणशक्तिदर्शक प्राण भी प्रकाशमय हैं। 'अथ आदित्य उदयन् प्राचीं दिशां सर्वान् प्राणान् रश्मिषु संनिधत्ते' इस ऋग्वेद-वचनसे प्राण तेजोमय ही हैं। यह सुना है कि डा० किलनरने भी यह सिद्ध किया है कि हमारा Etheral Body यानी प्राणमय शरीर प्रकाशमय है और इस बातको सैकड़ें ९५ मनुष्य अनुभव भी कर सकते हैं। अपने यहाँ देवादिकोंकी मूर्तियोंके मुखमण्डलोंकी चारों ओर तेजोवलय चित्रित करनेकी रीति है। ये तेजोवलय सारे शरीरको घेरे हुए हैं, मुखके चारों ओर जो तेज है वह अधिक है। इसका भी कारण प्राणमय शरीर ही है। जिस मनुष्यकी दृष्टि जन्मतः ही सूक्ष्म होती है अथवा उपर्युक्त साधनोंसे जो उसे सूक्ष्म बना लेता है वह मनुष्यके स्थूल शरीरके बाहर प्रकाश छिटका हुआ देख पाता है।

५६ उपर्युक्त योगी महाराजने जो पद्धति बतायी उस पद्धतिसे अथवा डा० किलनरके बताये साधनसे यदि सम्पूर्ण शरीरमें प्रकाश फैला हुआ दिखायी दे तो वह प्रकाश सहस्रारचक्र और कुण्डलिनीमार्गमें अधिक दिखायी देगा। सहस्रारके इस प्रकाशमें भगवान् वासुदेवका ध्यान करनेसे साधक सब भूतोंमें उस प्रकाशको देख सकेगा और 'वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः' इस गीता-वचनानुसार महात्मापदको प्राप्त हो सकेगा। भक्तियोगमें हृदयमें ध्यान करनेको कहा है—वह हृदय 'अष्टपत्रोपरि-स्फीतं सूक्ष्मं हृदयपङ्कजम्' वाला हृदय है। यह हृदय और योगी महाराजने जिस सहस्रारमें ध्यान करनेको बताया वह सहस्रार, ये दोनों ही स्थान पास-ही-पास हैं।

५७ इस प्रकार ध्यानयोगी अपनी ध्यानशक्तिसे परम पुरुषके साथ समत्व लाभ करता है। लययोगकी कुछ सिद्धियाँ ध्यानयोगीको भी प्राप्त होती हैं। ध्यानयोगीको अपना महाप्रयाणकाल भी ज्ञात हो जाता है। परन्तु ध्यानयोगीको शारीरिक दुःख भोगने पड़ते हैं, इस कारण ध्यानयोगमें अन्तराय पड़ता है। परन्तु लययोग-में 'योगो भोगायते मोक्षायते शरीरम्' इस वचनके अनुसार ध्यानके समयमें शरीर-व्याधियोंको मनसे हटाकर दैनन्दिन ध्यानक्रम पूर्ण किया जा सकता है और इस प्रकार वह योगी महाप्रयाणकालमें पूर्णज्ञ स्थितिमें ही प्रयाण करता है। यही नहीं प्रत्युत लययोगमें भी षट्चक्रनिरूपणमें बताये अनुसार खेचरीमुद्रा सिद्ध करनेसे महाप्रयाणकालको भी योगी अपने वशमें रख सकता है।

५८ इस लययोगमें अर्थात् कुण्डलिनीशक्तियोगमें साधक सदा ही आनन्दमें रहता है। उसे किसी सङ्गिनी स्त्रीकी आवश्यकता नहीं, क्योंकि विद्युत्-प्रवाहरूपिणी, सर्वसौन्दर्यशालिनी, सर्वकषा, सर्वसुखदायिनी कुण्डलिनी-शक्ति उसके साथ है। ऐसे साधकको दिव्य साधक कहते हैं। और जो लौकिक साधक अपनी सहधर्मिणीके साथ श्रीभगवतीकी उपासना करता है वह वीर साधक कहाता है।

५९ योगाङ्गोंका वर्णन करते हुए कुछ स्थानोंमें अभ्यास-क्रम भी लिख दिया है। तथापि विशेष स्पष्टीकरणके लिये कुछ विवरण यहाँ देते हैं।

६० ज्ञानयोगमें बताया है कि 'येनात्मैवात्मना जितः' आत्मासे आत्माको जीते अर्थात् मनसे ही मनको जीते। (दो प्रकारके मनोंका वर्णन पहले आ ही चुका है।) पञ्ची-कृत शरीर नाशवान् है, केवल आत्मा ही अविनाशी है, ऐसा विचार करके जीवात्मा अपनी अनेक आवरणोंमें व्याप्त जीवदशाको व्यतिरेकसे नष्ट करके 'अहं ब्रह्मास्मि' की वृत्तिको अनवरत बना रखनेका अभ्यास करे। श्रीशिवराम स्वामी बतलाते हैं कि—'वृत्ति जिधर जाय उधर आप न जाय, पीछे, साक्षी होकर खड़े-खड़े देखता रहे तो निजस्वरूपसे भेंट हो जाती है।' अर्थात् वृत्तिकी ओर देखते रहनेसे वह आप ही अपने अन्दर विलीन हो जाती है। पीछे रह जाता है केवल उर्वरित वस्तु चैतन्यघन आप। इसका यही अभ्यास है। ऐसे चैतन्य घनानन्दमें निमग्न रहनेसे देखना-सुनना, बोलना-सूँघना, चलना-फिरना इत्यादि सब कार्मोंके होते हुए भी आप निजस्वरूपमें ही लीन रहता है और इन सब कार्मोंको तटस्थवत् देखता है। ऐसी सहज स्थितिको पहुँचा हुआ साधक ऐहिक-पारलौकिक सभी भोगोंको तुच्छ समझता है। यही निर्विकल्प समाधि है। इस ज्ञानयोगमें 'गुरुरेव परम्, गुरुरेव परम्' इस प्रकार गुरुकी बड़ी महिमा है।

६१ लययोग अथवा कुण्डलिनी-शक्ति-योगमें साधकको षट्चक्रोंका ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिये और महाभाव-योगसे शुक्लपक्षमें ऐसी भावना करनी चाहिये कि कुण्डलिनी-शक्ति मूलाधारसे सहस्रारतक चलती है और कृष्णपक्षमें ऐसी भावना करनी चाहिये कि कुण्डलिनी सहस्रारसे चलकर मूलाधारमें आती है। षट्चक्रनिरूपणमें बताया है कि 'इह स्थाने लीने मुमुखसदने चेतसि पुरं निरालम्बं बद्ध्वा'। 'पुरं बद्ध्वा' माने 'अन्तःपुरं बद्ध्वा'। पुः यानी योनिमुद्रा और षण्मुखीमुद्रा अथवा पुरं यानी खेचरीमुद्रा, सिद्ध करे। प्रणवका ध्यान भ्रूमध्यमें करे। 'प्रणवचारी दिशानाम्' होनेसे अन्तःकरणके अन्तरिक्षमें 'पवनसुहृदां वह्निकणान् ज्योतिः पश्यति', इस प्रकार उसे प्रकाश-साक्षात्कार होता है।

६२ खेचरीमुद्रा सिद्ध करनेके लिये जिह्वा-छेदन बताया है। छेदनके पश्चात् दोहन है। जिह्वा तीन प्रकारकी होती है—नागजिह्वा, हस्तिजिह्वा और धेनुजिह्वा। नाग-जिह्वा निसर्गतः ही लम्बी होती है। अन्य दो जिह्वाएँ छेदन-योग्य होती हैं। कुछ बालक अपनी जीभ नासाग्रमें अनायास ही लगाते हैं। ऐसी जीभको छेदनकी आवश्यकता नहीं, केवल दोहनकी आवश्यकता होती है। दोहनके लिये पहले बच (उग्रगन्धा) के चूर्णसे जिह्वाको मलना चाहिये। इससे कफादि दोष नष्ट होते हैं। बहेड़ाके चूर्णसे दोहन करे और सैन्धव लवणसे जिह्वाका छिदा हुआ भाग

घिसे। छेदन गुरुके समीप रहकर ही करे। डाक्टरके द्वारा छेदन करानेसे वाचाशक्ति नष्ट होती है।

६३ खेचरी यदि सिद्ध हो जाय तो नाडिशुद्धि और भूतशुद्धिके बिना भी काम चलता है। खेचरी सिद्ध होनेपर प्राणायाम करके खेचरी करे। इसका अभ्यास जब हो जाता है तब प्राणशक्ति सिद्ध करनेके लिये शक्तिचालिनी मुद्रा बतायी है। इस मुद्रासे कुण्डलिनी मणिपूरचक्रतक आती है। अनन्तर खेचरीसे जालन्धरबन्ध करके रुद्रग्रन्थिका भेदन होता है और प्राणशक्ति उड्डियान-बन्धके सहारे विशुद्धिचक्रसे मणिपूरतक आकर कुण्डलिनीको ऊपर ले जाती है। इसके पश्चात् वह आज्ञाचक्रसे ललनाचक्र, मनश्चक्र और सोमचक्रमेंसे होकर सहस्रारमें पहुँचती है।

६४ हठयोगमें भी खेचरीमुद्राका बड़ा महत्त्व है। यथार्थमें खेचरी हठयोगकी ही चीज है, राजयोगमें भी खेचरीमुद्रा है पर उसका वर्णन भिन्न प्रकारका है। वह खेचरी आकाशकी ओर दृष्टि लगाना है (खे चरति प्राणः)। नाडिशुद्धिके अभ्यासके लिये बताया है कि बायें नथुनेसे श्वास चले ऐसा यदि करना हो तो दायें नथुनेको रुई डालकर बन्द कर दे और सदा दायीं करवट बैठा करे, जिसमें शरीरके दायें अंशपर ही शरीरका अधिक बोझ पड़े। छः महीने अभ्यास करनेसे नाडिजय होता है। नाडिजय होनेपर आकाश-तत्त्व जब नाडीमें बह रहा हो तब श्वासायाम करके खेचरी-साधन करे।

६५ किसी भी प्रकारका साधक हो, सूर्योदय और सूर्यास्त ये दो सन्धिकाल उसके लिये निश्चित हैं। चन्द्रस्वरसे सूर्यस्वरमें जाते हुए दो-एक मिनट दोनों श्वास बराबर चलते हैं अर्थात् उस समय सुषुम्ना नाडी चलती है, उस समय श्वासायाम करके बैठ जाय। सन्ध्याका समय यथार्थमें यही है। यह अभ्यास गुरुके सामने करे। महामुद्रा, महाबन्ध और शक्तिचालिनी मुद्रा करनेसे अर्थात गुदद्वार और मूत्रद्वारके बीचमें दो अङ्गुल मध्यस्थानपर एड़ीसे चोट करे तब प्राणवायु जाग उठता है और पीछे कुण्डलिनी जागती है।

६६ मन्त्रयोगके द्वारा प्रकाश-साक्षात्कार करनेके लिये मन्त्राक्षरोंको उच्चारते हुए नासारन्ध्रसे बहनेवाले प्राणवायुकी ओर दृष्टि रक्खे। छः महीने ऐसा अभ्यास करनेसे अनुभव मिल जाता है। निवातस्थ दीपज्योतिकी और त्राटक करनेसे भी प्रकाश-साक्षात्कार होता है। षण्मुखीमुद्राके अभ्याससे (अँगूठोंसे कानोंको बन्द करना, तर्जनी और मध्यमासे नेत्र बन्द करना और अनामिका-कनिष्ठिकासे नासारन्ध्रोंको बन्द करना, ऐसे अभ्याससे) भी प्रकाश-साक्षात्कार होता है। मन्त्रयोगके मन्त्राक्षरोंका तेजोरूपमें दिखायी देना ही मन्त्रसिद्धि है। मन्त्रयोग ध्यानयोग ही है। महम्मदानुयायी मन्त्रयोगी ही हैं। 'कलमा पढ़े सो कल-कलमें कलमा' वाली बात प्रसिद्ध ही है। इसका आशय यही है कि कलमा पढ़े तो ऐसा पढ़े कि हर नाडीसे वही स्वर निकले। पर अभ्यास उनमें भी कौन करता है।

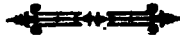
६७ श्रीभगवती यन्त्रमयी, मन्त्रमयी और प्रकाशमयी हैं। मन्त्रमयी भगवतीका ध्यान होता रहे, इससे वह प्रसन्न होती हैं और साधकसे सब क्रियाएँ करा लेती हैं। श्रीरामकृष्ण परमहंसके पास एक योगिनीको भेजकर भगवतीने ही उनसे सब योगक्रियाएँ करा लीं।

६८ इस प्रकार कुण्डलिनी-शक्ति-योग सिद्ध होनेपर श्रीभगवतीकी कृपासे साधक सर्वगुणसम्पन्न होता है। सब कलाएँ, सब सिद्धियाँ उसे अनायास प्राप्त होती हैं। ऐसे साधकका शरीर १०० वर्षतक बिल्कुल स्वस्थ और सुदृढ़ रहता है। वह अपने जीवनको श्रीभगवती की सेवामें लगा देता है और श्रीभगवतीकी इच्छाके अनुसार लोकोद्धार करते हुए अन्तमें स्वेच्छासे अपना कलेवर छोड़ जाता है। मृत्यु उसकी इच्छाके अधीन होनेसे उसे मृत्युका भय नहीं रहता। पूनेके, अब आनन्दलोकवासी, महर्षि श्रीअण्णासाहब पटवर्धन ऐसे ही इच्छामृत्युवाले थे। उन्होंने अपने महाप्रयाणका समय निश्चित किया। कहा कि हम अमुक समयमें प्रस्थान करेंगे। जो समय उन्होंने निश्चित किया था वह ज्योतिषशास्त्रके हिसाबसे कुयोग था। उनसे कहा गया कि महाप्रयाणके लिये यह शुभ घड़ी नहीं है। उस समयके दो घण्टे बाद सुयोग था। यह उनसे निवेदन किया गया तो उन्होंने कहा—अच्छी बात है, २ घण्टे बाद ही सुयोग आनेपर चलेंगे। ठीक उसी समय उन्होंने अपना शरीर छोड़ा। श्रीरेवतीनन्दन महाराजने भी अपना शरीर पूनेमें रक्खा तब उनकी प्राण-शक्ति ब्रह्मरन्ध्रको भेदकर निकल गयी। श्रीवासुदेवानन्द सरस्वती महाराजने भी अपना प्रयाणकाल दो दिन पहलेसे ही बता दिया था। उनके शिष्य श्रीगुरुभक्त

अण्णासाहब नेनेने भी अपने प्रयाणका समय दो दिन पहले ही बता रक्खा था ।

६९ कुण्डलिनी-शक्ति-योगी इस प्रकार निर्भय और स्वानन्दनिमग्न रहता है । श्रीभगवतीकी उसपर पूर्ण कृपा होती है और वह भी सदा भगवतीके ही सङ्ग रहता है। भगवतीके चिरसङ्गका अनुभव उसे समय-समयपर प्राप्त होता ही रहता है । उसके कानोंमें इस दिव्य सन्देशकी ध्वनि सदा गूँजती रहती है कि 'मैं तुम्हारे पीछे खड़ी हूँ !' कुण्डलिनी-शक्तिका सङ्ग क्या है, सहज अवस्था है। कुण्डलिनीके सङ्ग रहनेवाला साधक लोकमें लौकिक दृष्टिसे व्यवहार नहीं करता । लोकदृष्टिसे तो वह सोया हुआ ही है—

यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ।

७० अन्तमें श्रीभगवतीसे यह प्रार्थना है कि इस प्रबन्धके पाठसे पाठकोंका ध्यान तुम्हारी सेवाकी ओर लगे और सम्पूर्ण जगत् त्वद्भक्तिप्रेरित होकर विषयोंके तुच्छ सुखोंसे मुँह फेरकर कुण्डलिनी-शक्ति-योगके दुर्लभ आनन्दकी ओर चले । यही वर-प्रार्थना करके यह लेख समाप्त करता हूँ । इति शुभम् ॥

योग और कुण्डलिनी

(लेखक—श्रीहीरेन्द्रनाथ दत्त)

योगसाधनके साथ कुण्डलिनी-जागरण घनिष्ठरूपसे सम्बद्ध है । योगियोंका कहना है कि साधारण जीवमें कुण्डलिनी सोयी रहती है—विशेष-विशेष योग-प्रक्रियाद्वारा कुण्डलिनीको जाग्रत् कर षट्चक्रभेद करते हुए मस्तिष्क-स्थित सहस्रारमें ले जानेपर योगसिद्धि प्राप्त होती है । यह कुण्डलिनी क्या है ?

कुण्डलिनी उपनिषदोंकी 'नाचिकेत' अग्नि है । जो 'त्रि-नाचिकेत' हो सकते हैं, वे ही जन्म-मृत्युसे तरते हैं 'तरति जन्ममृत्यू'—उनका शरीर योगाग्निमय हो जाता है और वे जरा, व्याधि और मृत्युके पार हो जाते हैं—

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ।

(श्वेताश्वतर०)

तैत्तिक योगदीपिकामें इस कुण्डलिनीको Spirit Fire (स्पिरिट-फायर) कहा गया है ।

Only after the completed work of a hundred days will the Light be real, there will it become Spirit-fire. The heart is the fire; the fire is the Elixir. (*T' lohm*)

पाश्चात्य लोग इस कुण्डलिनीका Serpent-fire (सर्पवत् वलयान्विता अग्नि) कहते हैं । ऋषिशिष्या मैडम ब्लैवेट्स्की इसको Cosmic Electricity (विश्वव्यापी विद्युत्शक्ति) कहा करती थीं—क्योंकि कुण्डलिनी विश्व-विद्युत्की सजातीय एक अत्यन्त प्रचण्ड शक्ति है ।

Kundalini is called the serpentine or annular power, on account of its spiral-like working or progress in the body of the ascetic, developing the power in himself. It is an electric firy occult or *fohatic* power, the great pristine force which underlies all organic and inorganic matter.

(*The voice of the Silence, p. 27*)

'कुण्डलिनी सर्पाकार या वलयान्विता शक्ति कही जाती है, क्योंकि इसकी गति वलयाकार सर्पकी-सी है, योगाभ्यासी यतिके शरीरमें यह चक्राकार चलती है और उसमें शक्ति बढ़ाती है । यह एक वैद्युत अग्निमय गुप्त शक्ति है । यह प्राक्तन शक्ति है जो सेन्द्रिय और निरिन्द्रिय सृष्ट पदार्थमात्रके मूलमें है ।'

इस कुण्डलिनीकी गति प्रकाशकी गतिकी अपेक्षा भी अधिक तेज है । मैडम ब्लैवेट्स्कीने कहा है—'Light travels at the rate of 185000 miles a second, Kundalini at 345000 miles a second.' अर्थात् 'प्रकाश १८५००० मील प्रति सेकण्डकी गतिसे चलता है और कुण्डलिनी ३४५००० मील प्रति सेकण्डकी चालसे ।' तन्त्रसारमें इस कुण्डलिनीके विषयमें लिखा है—

ध्यायेत् कुण्डलिनीं सूक्ष्मां मूलाधारनिवासिनीम् ।
तामिष्टदेवतारूपां सार्द्धत्रिवलयान्विताम् ॥
कोटिसौदामिनीभासां स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिनीम् ।
तामुत्थाप्य महादेवीं प्राणमन्त्रेण साधकः ॥

प्रकृतिके निगूढ़ विधानके अनुसार यह प्रचण्ड शक्ति शरीरस्थ मूलाधारचक्रमें सोयी हुई रहती है। असंयमी साधकको—जो अकाम, निष्काम नहीं हुआ है, जो passion-proof (मनोविकारका प्रभाव जिसपर न पड़ता हो ऐसा) नहीं हुआ है—असावधानीके साथ तथा सद्गुरुका सान्निध्य प्राप्त हुए बिना इस शक्तिको जागरित करनेकी चेष्टा न करनी चाहिये। इसीलिये अष्टाङ्गयोगका प्रथम भाग यमनियम—सत्य, संयम, सन्तोष, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह इत्यादि—रक्खा गया है। इस विषयमें हड्सन साहबने सावधानीकी कुछ सूचनाएँ की हैं—उनकी ओर हम पाठकोंका ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं।

Note that the actual arousing of the tremendous force of Kundalini may only be safely attempted under the expert guidance of a Master of occult science—otherwise Kundalini may act downwards and intensify both the desire-nature and the activity of the sexual organs.

(*Science of Seership.*)

'यह ध्यान रहे कि कुण्डलिनीकी प्रचण्ड शक्तिको जगानेका काम इस गुप्त विद्याके गुरुके ही तत्त्वावधानमें किया जाना चाहिये, अन्यथा कुण्डलिनी नीचेकी ओर प्रवृत्त होकर भोगवासना और जननेन्द्रियकी प्रवृत्तिको बेहद बढ़ा सकती है।'

हमने मूलाधारचक्रको कुण्डलिनीका सुषुप्तिस्थान कहा है। मनुष्यकी पिण्डदेहमें (जिसे Etheric Body कहते हैं) स्थूल शरीरके विशेष-विशेष प्रत्यङ्गोंसे सम्बद्ध जो छः चक्राकार घूमनेवाले शक्तिकेन्द्र हैं, मूलाधार उन्हीं षट्चक्रोंमेंसे एक है—

They are the force-centres in the human body and are so called, 'because' to clairvoyant sight, they have the appearance of spinning vortices. They are the six plexuses. (*Hodson*)

'मनुष्य-शरीरमें ये शक्तिके केन्द्र हैं और ये चक्र इसलिये कहलाते हैं कि अन्तर्दर्शियोंको वे तन्तुचक्रोंके समान दीखते हैं। ये छः नाड़िजाल हैं।'

ये षट्चक्र कौन-कौन हैं? मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्र।

मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरमनाहतम्।
विशुद्धञ्च तथाज्ञां च षट्चक्राणि विभावयेत्॥

मूलाधार मेरुदण्डके निम्नभागमें अवस्थित है। उसी चक्रके भीतर कुण्डलिनी-शक्ति त्रिवली-आकारमें सुषुप्त रहती है।

In the heart of this Chakram lies the serpent fire (Kundalini), and there it to sleeps throughout the ages until the time is ripe for it to be roused.

(*Hodson*)

अर्थात् इस चक्रके अन्तस्तलमें सर्पाकार अग्नि (कुण्डलिनी) रहती है और वहाँ यह युगानुयुग सोई रहती है जबतक इसके जागनेका समय नहीं उपस्थित होता।

कुण्डलिनी जब विश्वशक्ति है तब मूलाधार उसका उत्पत्ति-स्थान नहीं हो सकता। मालूम होता है, यौगिक उपायसे जब मूलाधार प्रज्वलित होता है तब यह चक्र विश्वव्यापक कुण्डलिनी-शक्तिको व्यष्टिभावमें आत्मसात् करनेकी योग्यता प्राप्त करता है—जलस्तम्भमें जिस तरह जलद जलधिको आंशिकरूपमें आत्मसात् करता है, यह भी उसी तरहका कार्य है। इस प्रकार कुण्डलिनी जाग्रत् होकर मेरुदण्डके मध्यमें स्थित सुषुम्नामार्गसे होकर इडा और पिङ्गला (इनका नाम सूर्यनाडी और चन्द्रनाडी भी है)-की सहायतासे ऊपरकी ओर प्रवाहित होती है। इन तीन नाड़ियोंके अन्दरसे उठकर ऊपर जाती हुई कुण्डलिनीशक्ति एक-एक कर स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञाचक्रको प्रज्वलित और अनुप्राणित करती हुई अन्तमें (तन्त्रकी भाषामें) सहस्रारमें जाकर सदाशिवके साथ मिल जाती है—

As it passes up the spine, it vivifies in turn each *Chakram*, thereby causing the etheric centres to be opened and channels to be made from the superphysical to the physical worlds, so providing conductors for super-physical vibrations when it is thus aroused, all the psychic powers are fully unfolded and become available

for use, while the man is awake in the physical body.

(*Hodson, p. 213*)

'जब यह कुण्डलिनी मेरुवंशमेंसे होकर ऊपर जाती है, तब एक-एक चक्रको जगाती हुई चलती है, इससे वे चक्र खुल जाते हैं और पारभौतिकसे भौतिक जगत्में आनेके रास्ते बनते हैं; इस प्रकार कुण्डलिनीके जागनेसे पारभौतिक स्पन्दोंको वहन करनेके साधन उपस्थित हो जाते हैं, चैत्य पुरुषकी सब शक्तियाँ खुल जाती हैं और उनका उपयोग किया जा सकता है, इसके होते हुए मनुष्य अपने भौतिक शरीरमें जागता रहता है।'

मूलाधारके बाद स्वाधिष्ठानचक्र है। उसका स्थान प्लीहाके पासमें है। स्वाधिष्ठानके ऊपर मणिपूर है। मणिपूर-चक्रका स्थान है नाभि। इस मणिपूरका अंग्रेजी नाम Solar Plexus (सोलर प्लेक्सस—सौर जाल) है। ब्लैवेट्स्कीका कहना है—

'There are three principal centres in man--the heart, the head and the navel.' अर्थात् मनुष्यके अन्दर तीन प्रधान केन्द्र हैं—हृदय, मस्तक और नाभि।

स्वाधिष्ठान और मणिपूरके कुण्डलिनीद्वारा प्रज्वलित होनेपर, 'This influence strengthens, rejuvenates and normalises the life-process.' अर्थात् इस प्रभावसे जीवन-क्रम बलयुक्त, नवशक्तिसम्पन्न और नियत हो जाता है।

इसके अतिरिक्त स्वाधिष्ठान-चक्रके प्रदीप्त होनेपर मनुष्य सूक्ष्मतर लोकमें स्वच्छन्द विहार करनेका अधिकार प्राप्त करता है, और मणिपूरकी प्रदीप्तिके फलस्वरूप साधकमें आत्मरक्षाकी क्षमता बहुत अधिक मात्रामें बढ़ जाती है। थोड़ेमें कह सकते हैं—

The solar plexus gives conscious emotional control.

अर्थात् मणिपूर-चक्र मनोविकारोंका सज्ञान प्रभुत्व प्रदान करता है।

मणिपूरके ऊपर अनाहत-चक्र (Cardiac plexus) है। इस चक्रका स्थान है हृदय (Heart), हृत्पद्म—'हृत्पद्मकोषे विलसत् तडित्प्रभम्।' इस पद्मको ईसाई साधक Mystic Rose (गुप्त गुलाब) कहते हैं—

'The petals of which open only after the Christ's child has been born in the heart.'

अर्थात् जिसकी पङ्खुड़ियाँ तब खिलती हैं जब हृदयमें ईसारूप बालक पैदा होता है—यही चैनिक 'आईचिन', कनक-कमल है। अनाहत-चक्रके उद्भासित होनेपर मनुष्यकी बुद्धिके ऊपर जो बोधि (Intuition) है, उसका उद्भव होता है—

It becomes the organ of intuition,—through it flows the power of the intuitional worlds.

अर्थात् यह बोधि (अन्तर्दृष्टि) का करण बन जाता है—इसके द्वारा बोधिजगत्की शक्तियाँ प्रवाहित होती हैं।

अनाहतके ऊपर विशुद्ध-चक्र है। इसका स्थान है कण्ठ (Throat)। आधुनिक विज्ञान जिस Thyroid gland (थिरायड ग्लैण्ड) के अद्भुत कार्योंका आविष्कार कर रहा है, वह इस विशुद्ध-चक्रके साथ ही संलग्न है। इस चक्रके प्रज्वलित होनेपर साधक दिव्य श्रुति (Clairaudience) प्राप्त करता है।

Throat Chakram when vivified bestows the faculty of clairaudience.

विशुद्धके ऊपर आज्ञाचक्र है। इसका स्थान है भ्रूमध्य। यह चक्र द्विदल है—एक दल पाश्चात्य विज्ञानका Pineal gland (पाइनियल ग्लैण्ड) और दूसरा दल Pituitary body (पाइट्यूटरी बॉडी) है। साधारण जीवन-विज्ञान (Physiology) के ग्रन्थोंमें इन दोनों ग्रन्थियों glands को 'Two insignificant excrescences in man's cranial cavity' (मनुष्यके मस्तकके भीतर उत्पन्न दो निरर्थक मांसपिण्ड) कहा गया है। अध्यापक विचेने उन्हें 'Two horny warts covered with grey sand' (भूरी बालूसे ढके हुए दो कठोर मांसपिण्ड) कहकर उनकी उपेक्षा की है। किन्तु मैडम ब्लैवेट्स्कीने उस बालूको ध्यानपूर्वक देखकर एक दिन कहा था—

'This sand is very mysterious and baffles the enquiry of every materialist.'

अर्थात् इस बालूमें बड़ा रहस्य है जिससे जडवादीमात्रकी बुद्धि चकरा जाती है।

साधारण मनुष्यमें यह आज्ञा-चक्र अविकसित (undeveloped) रहता है। जिस समय कुण्डलिनी-शक्ति जागरित होकर सुषुम्ना-मार्गसे इस आज्ञाचक्रमें प्रवेश करती है, उस समय क्या होता है ?

On reaching the pituitary and pineal centres, it polarizes them into positive and negative conditions and vivifies them into a hyper-active state, in which they interact so closely that they become one centre. (*Hodson*)

अर्थात् भ्रूमध्यकी इन दो ग्रन्थियोंमें पहुँचकर यह (कुण्डलिनी) इन्हें ऐसे सञ्चालित कर देती है कि एक धनात्मक और दूसरी ऋणात्मक गतिवाली बनकर दोनों बड़ी तेजीके साथ चलने लगती हैं, दोनोंकी गति एक-दूसरेमें इतनी परस्पर-तन्मयताके साथ होती है कि दोनों मिलकर एक चक्र बन जाती हैं।

इस प्रसङ्गमें योगसिद्धा श्रीमती ब्लैवेट्स्की इस प्रकार लिखती हैं—

The pulsation of the pituitary body, mounts upward more and more until the current finally strikes the pineal gland and the dorment organ (आज्ञाचक्र) is awakened and set all glowing with the pure Akashic Fire (कुण्डलिनी).

अर्थात् इन दो ग्रन्थियोंमें जो नीचेकी ओर ग्रन्थि है (पाइट्यूटरी बॉडी) उसका स्पन्दन ऊपरकी ओर अधिकाधिक होकर अन्तमें ऊपरवाली ग्रन्थिमें आघात करता है और तब जो सोया हुआ-सा रहता है वह आज्ञाचक्र जाग उठता है और विशुद्ध आकाशाग्नि (कुण्डलिनी) से चमकने लगता है।

यह विकसित और प्रज्वलित आज्ञाचक्र ही तन्त्रोक्त शिवनेत्र है। उसका उन्मीलन होनेपर साधक त्रि-अम्बक (त्रिनेत्र) होता है। यह आज्ञाचक्र ही दिव्य दृष्टिका यन्त्र (organ of clairvoyance) है—इसीकी सहायतासे अणिमादि अष्टसिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

It may seem strange, almost incomprehensible, that the chief success in Gupta-vidya or occult knowledge, should depend upon such flashes of clairvoyance, and that the latter should depend in man, on two insignificant excrescences in his cranial cavity.

(*Madam Blavatsky*)

'यह बात बड़े अचरजकी-सी मालूम होगी और सहसा समझमें भी न आवेगी कि इस गुप्त विद्याको अधिगत करनेके यत्नकी सफलता इस दिव्य दृष्टिके ऐसी चमकपर निर्भर करती है और यह चमक भी मनुष्यके कपालके अन्दरकी कुछ नहीं-सी दो फालतू-सी ग्रन्थियोंपर अवलम्बित है।'

आज्ञाचक्रके ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमें सहस्रार है। इसका स्थान मस्तिष्कके सामनेवाले विवर (anterior fontanelle) में है। अतीन्द्रिय दृष्टिसे देखनेपर इस पद्मके एक हजार दल दृष्टिगोचर होते हैं। इसी कारण इसका नाम सहस्रार (सहस्रदल पद्म—thousand petalled lotus) है।

आज्ञाचक्रको उद्भासित करके, उसके बाद कुण्डलिनी सहस्रारमें उपस्थित होती है। इस सहस्रारको प्रज्वलित करना ही कुण्डलिनी-साधनाकी अन्तिम सीमा है।

When the Sahasrara is fully vivified, the ego gains the power to withdraw from and return to the physical body at will, without a break in consciousness occurring.

'सहस्रार जब पूर्णरूपसे जाग उठता है तब देहाभिमानी आत्मामें चाहे जब देहसे अपने-आपको खींच लेने और चाहे जब देहमें लौट आनेकी शक्ति आ जाती है और यह सब करते हुए चित्तमें चैतन्य बना रहता है।'

इस स्वच्छन्द विहारको उपनिषदोंमें 'कामचार' कहा गया है—

तस्य सर्वेषु लोकेषु कामचारो भवति।

तन्त्रकी भाषामें कह सकते हैं कि इस समय कुण्डलिनी-देवी सहस्रारमें सदाशिवके साथ सङ्गता होती है। यही सर्वज्ञता-सिद्धि है—

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्। (योगसूत्र ३।५४)

इस अवस्थाका वर्णन करती हुई चैनिक योग-दीपिका कहती है—

Then body and heart are completely controlled and one is quite free and at

place, letting go all entanglements, untroubled by the slightest excitement, with the Heavenly Heart exactly in the middle.

'तब मनुष्यका शरीर और चित्तपर पूर्ण अधिकार होता है, वह सर्वथा सब अवस्थाओंमें स्वच्छन्द और सुखासीन होता है, सब बन्धन टूट जाते हैं। क्षोभका नाम भी नहीं रह जाता, ठीक मध्यमें जो दिव्य हृदय है उसीके साथ वह रहता है।'

यही आईचिनकी भाषामें—'action in inaction' (अकर्ममें कर्म)—गीताका 'शारीरं केवलं कर्म' है। उस अवस्थामें साधक 'instead of being in it, is above it' (इसके अन्दर होनेकी जगह इसके ऊपर होता है,—यही वास्तवमें निर्द्वन्द्व होना है—the union of the opposites on a higher level of consciousness (चैतन्यके उन्नततर स्तरमें परस्पर-विरोधोंका मिलन) है। इसीको सांख्य-मतवाले कहते हैं—

प्रेक्षकवदवस्थितः स्वस्थः।

उस समय साधक साक्षी, द्रष्टामात्र रहता है, कर्ता या भोक्ता नहीं रहता। यही योगकी चरम सिद्धि है—

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्। (योगसूत्र १।३)

इसी अवस्थाको लक्ष्य करके छान्दोग्य-उपनिषद् कहता है—

एष सम्प्रसादोऽस्माच्छरीरात् समुत्थाय परं ज्योतिरुपसम्पद्य स्वेन रूपेणाभिनिष्पद्यते।

'यह जीव इस शरीरसे ऊपर उठकर परम ज्योतिको प्राप्तकर अपने स्वरूपमें स्थित होता है।'

बुद्धियोग ही सबसे उत्तम और अन्तिम साधन है

(लेखक—श्रीतपोवनस्वामीजी महाराज)

परमात्माकी प्राप्तिका उपाय ही योग कहलाता है, यही योग शब्दका यौगिक अर्थ है। यह योग साक्षात् और परम्परासे ईश्वर-प्राप्तिका साधन होनेके कारण फल तथा साधनरूपसे दो प्रकारका है। परमात्मप्राप्तिका साक्षात् साधन बुद्धियोग ही है; अतः वही उत्तम और अन्तिम योग है। परम पुरुषार्थरूप भगवान्‌की प्राप्ति एकमात्र ज्ञानसे ही हो सकती है और किसी भी उपायसे नहीं; यही श्रुतियों और स्मृतियोंकी एक स्वरसे घोषणा है—

ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति। (मु० उ०)

अर्थात् 'ब्रह्मको जाननेवाला नित्य मुक्त ब्रह्मस्वरूप ही हो जाता है।'

तमेव विदित्वातिमृत्युमेति
नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥
(श्वेता० उ०)

'आत्माको परमात्मासे अभिन्न जानना ही मोक्षका साक्षात् साधन है, परमात्मप्राप्तिरूप परम पुरुषार्थके लिये इसके अतिरिक्त और कोई साधन है ही नहीं।'

आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान्न बिभेति कुतश्चनेति।
(तै० उ०)

'ब्रह्मके स्वरूपभूत आनन्द अथवा आनन्दरूप ब्रह्मका साक्षात्कार करनेवाला पुरुष किसीसे भी नहीं डरता; अर्थात् वह निर्भय अद्वितीय ब्रह्मस्वरूप हो जाता है।'

तरति शोकमात्मवित्। (छा० उ०)

'आत्मवेत्ता ही शोकरूप संसारको पार कर सकता है।'

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम्॥
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति॥

अर्थात् 'जिन अधिकारियोंका आत्मविषयक अज्ञान ज्ञानसे नष्ट हो जाता है, उनका वह ज्ञान सूर्यके समान उस वेदान्तप्रसिद्ध परम तत्त्वको प्रकाशित कर देता है।'

'आत्मज्ञानकी प्राप्ति हो जानेपर ज्ञानी पुरुष तत्काल ही आत्माकी स्वरूपभूत निरतिशय शान्तिको प्राप्त कर लेता है।'

यदि यह कर्ता-भोक्तारूप दुःखमय संसार रज्जुमें सर्प और शुक्तिमें रजतकी प्रतीति होनेके समान अज्ञान-जन्य ही माना जाता है तो अवश्य इसकी निवृत्ति केवल ज्ञानसे ही

हो सकती है; भक्ति, ध्यान अथवा कर्मसे नहीं। इस प्रकारकी युक्तियों तथा ऊपर बतलायी हुई श्रुति-स्मृतियोंसे भी यही बात सिद्ध होती है कि परमानन्दस्वरूप परब्रह्मकी प्राप्तिका उत्तम साधन ज्ञान ही है। अतः किसीके भी मिथ्या ज्ञानसे बढ़े हुए जन्ममरणके प्रवाहरूप संसारका आत्यन्तिक विनाश ज्ञानके बिना कभी नहीं हो सकता—यह बात निर्विवाद सिद्ध है।

मिथ्या ज्ञानसे प्राप्त हुई सुदृढ़ भेद-बुद्धि ही सारे अनर्थोंकी जड़ है। महान् व्यामोहके कारण देह आदिमें प्रकट हुई आत्मबुद्धिके द्वारा जबतक 'मैं कर्ता हूँ' 'भोक्ता हूँ' 'दुर्बल हूँ' 'उन्नत हूँ' 'सुखी हूँ' 'दुखी हूँ' 'यह सब कुछ मेरा ही है' तथा विधि-निषेध, पुण्य-पाप और इहलोक-परलोक इत्यादि व्यवहार होते रहते हैं, तबतक इसी व्यवहारमें बँधे रहनेके कारण जन्म-मृत्युरूप संसार-समुद्रसे जीवका लेशमात्र भी छुटकारा नहीं हो सकता। और इसीलिये प्रिय-अप्रिय विषयोंकी वेदनासे चित्त चिन्तित रहनेके कारण वह जीव अत्यन्त व्याकुल रहा करता है। जबतक शरीर धारण करना पड़ता है तबतक स्वप्नमें भी लेशमात्र भी शान्तिका अनुभव नहीं हो सकता—यह निश्चित बात है। कहा भी है—

यत्र यत्र शरीरपरिग्रहस्तत्र तत्र दुःखम्।

(वासुदेव-मनन)

अर्थात् 'जहाँ-जहाँ शरीर धारण करना पड़ता है वहाँ-वहाँ दुःख है।'

न ह वै सशरीरस्य सतः प्रियाप्रिययोरपहतिरस्ति।

(छा० उ०)

'देहधारणकी अवस्थामें प्रिय-अप्रिय विषयोंके ग्रहणसे होनेवाली व्याकुलता कभी भी नहीं मिटती।' देहधारी होना ही दुःखका मूल है, उस समय जो कभी क्षणिक सुखका अनुभव होता है वह भी दुःखोंसे सम्बन्ध रखनेके कारण दुःख ही है। अतः सम्पूर्ण दुःखोंका मूलभूत जो शरीरग्रहण है उसका अभाव हो जाना ही परम पुरुषार्थ-रूप मोक्ष है—यह अनेकों दार्शनिकोंका सिद्धान्त है। इसी आशयका बोधक भगवान् गौतमका न्यायसूत्र भी है—

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः।

इसका तात्पर्य यह है कि भ्रान्तिरूप मिथ्या ज्ञानसे पहले राग-द्वेष आदि चित्तके दोष प्रकट होते हैं, उनसे धर्माधर्ममें प्रवृत्ति होती है, धर्माधर्ममें प्रवृत्ति होनेसे ही देव, मनुष्य और तिर्यग् आदि योनियोंमें जन्म होता है; फिर उससे दुःख होता है। इस प्रकार यहाँ क्रमशः उत्तरोत्तर भावोंमें पूर्व-पूर्व भाव कारण होते हैं। अतः इसी क्रमसे मूलहेतु मिथ्या ज्ञानके नाश होनेपर उसके कार्यभूत रागादि दोषकी निवृत्ति होती है, दोषनिवृत्ति होनेपर धर्माधर्मकी प्रवृत्ति नहीं होती, प्रवृत्तिका अभाव होनेसे किसी योनिमें शरीर-ग्रहण नहीं करना पड़ता और शरीरके न होनेसे सम्पूर्ण दुःखोंका नाश हो जाता है।

ऐसी स्थितिमें सभी विचारकोंका मत यही है कि 'समस्त दुःखोंका एकमात्र कारण मिथ्या ज्ञान ही है।' उस मिथ्या ज्ञानकी निवृत्ति कैसे होगी और उसकी निवृत्ति हो जानेपर नित्य निरतिशय आनन्दस्वरूप अपने आत्मभूत परमात्मामें स्थिति किस प्रकार हो सकती है? ऐसी आकाङ्क्षा होनेपर भगवान् भाष्यकार यह सूत्रभूत वाक्य कहते हैं—

मिथ्याज्ञानापायश्च ब्रह्मात्मैकत्वविज्ञानाद्भवति।

ब्रह्म और आत्माकी एकताका ज्ञान हुए बिना इस जन्म, जरा, मृत्यु और दुःखरूप अज्ञान-जन्य संसारका विनाश सौ करोड़ कल्पोंमें भी किसी तरह नहीं हो सकता! इससे बढ़कर बुद्धियोगका माहात्म्य क्या कहा जा सकता है?

इसके अतिरिक्त जबतक ईश्वर और ईशितव्यका भेद बना हुआ है अर्थात् 'मैं नियम्य हूँ और ईश्वर मेरा नियामक है' इस प्रकार जीव और ईश्वरमें भेदकी कल्पना है तथा ऐसा होनेके कारण ही हाथमें तलवार उठाये हुए स्वामीके सामने सेवककी भाँति पुरुषका जीवन जबतक भयपूर्ण और पराधीन है तबतक उसे स्वतन्त्रता कैसे प्राप्त हो सकती है? तथा स्वतन्त्र हुए बिना सुखकी वार्ता भी कैसे की जा सकती है? स्वतन्त्रताके द्वारा ही कृतार्थ हो जानेके कारण जीवको सुख मिलता है—यह सभीका मत है। बड़े खेदकी बात है कि अपनेसे भिन्न नियामक और फलदाता ईश्वरकी कल्पना करके उसके अधीन हो उससे डरते हुए पण्डित पुरुष भी मोहित और दुखी हो रहे हैं! जबतक सम्यक् रूपसे विचारके द्वारा परमार्थतत्त्वका निश्चय नहीं होता तबतक अपनेको नियम्य मानकर अपनेसे भिन्न नियामककी अज्ञान-जन्य कल्पना अवश्य ही होगी। अतः परमार्थतत्त्वस्वरूप परब्रह्मका ज्ञान ही नियम्य-नियामकभावसे उसमें आरोपित की हुई अनर्थकी कारणभूत

जीवईश्वरभेदकल्पनाका नाशक है; इसलिये तत्त्वज्ञान ही सब साधनोंमें उत्तम और विशेष है। जैसा कि सुरेश्वराचार्यने कहा है—

> ईशेशितव्यसम्बन्धः प्रत्यगज्ञानहेतुजः ।
> सम्यग्ज्ञाने तमोध्वस्तावीश्वराणामपीश्वरः ॥

'अपने आत्माके परम तत्त्वको न जाननेसे ही नियम्य-नियामकभावकी उत्पत्ति होती है। विचारजन्य सम्यक् ज्ञानके द्वारा अज्ञानकी निवृत्ति हो जानेपर तो यह संसारी जीव हिरण्यगर्भ आदि ईश्वरोंका भी ईश्वर हो जाता है।'

जीव, ईश्वर, जगत् इत्यादि नाना प्रकारकी कल्पनाएँ माया-मोहके ही कारण स्फुरित होती हैं। तत्त्वज्ञानसे माया-मोहकी निवृत्ति हो जानेपर वैसी भेद-कल्पनाएँ नहीं हो सकतीं। उस समय स्वयं ब्रह्मभावको प्राप्त होकर पुरुष नित्यमुक्त शुद्धस्वरूप अपनी महिमामें विराजमान होता है। इसी बातका हमने भी बदरीशस्तोत्रमें अन्वय-व्यतिरेकन्यायसे निरूपण किया है—

> सत्यज्ञानसुखस्वरूपममलं यद्वस्तु तस्योदरे
> विश्वं भाति विचित्रमूर्ध्वनगरीतुल्यं निजाविद्यया ।
> मायामोहपरिक्षये तु न जगज्जीवोऽपि वा नेश्वरः
> शुद्धात्मात्मनि शिष्यतेऽस्तु बदरीभर्ता गतिस्तद्वपुः ॥

'नित्य निर्विकार सच्चिदानन्दघन नामक जो वस्तु है उसीके अन्दर गन्धर्वनगरके समान अज्ञानवश जीव, ईश्वर और जगत्‌के रूपमें यह द्वैत प्रतीत हो रहा है। जिस समय ज्ञान-प्रकाशका उदय होनेसे महामोहरूप तम निवृत्त हो जाता है उस समय न तो जीवकी प्रतीति होती है और न जीवके नियामकरूपसे ईश्वरकी ही प्रतीति होती है, द्वैतका भान तो लेशमात्र भी नहीं होता। उस समय भेदकी कल्पनाओंसे रहित एक अद्वितीय आत्मा ही अपनी महिमामें शेष रह जाता है; ऐसे निर्विकल्प आत्मस्वरूप श्रीबदरीनाथजी ही मेरे आश्रय हों'—यही इस श्लोकका सारांश है।

इस प्रकार भेद-कल्पना और उससे प्राप्त होनेवाले संसाररूप अनर्थकी परम्पराके एकमात्र बीज महामोहका अत्यन्त विनाश करके नित्यानन्दस्वरूप परमात्माके साथ एकताकी प्राप्ति करानेका साधन बुद्धियोग ही है; अतः वही उत्तम और अन्तिम योग है—इस विषयमें विद्वानोंको तनिक भी संशय नहीं है। अन्य जो भक्तियोग, राजयोग, कर्मयोग, लययोग, जपयोग, क्रियायोग और हठयोग आदि अप्रधान योग हैं वे सभी उपर्युक्त महिमावाले परम पदके प्रापक मोहविध्वंसक बुद्धियोगके साधनमात्र हैं। उन अप्रधान योगोंमें भक्तियोग ही सबसे प्रधान है; क्योंकि वह अन्य योगोंकी अपेक्षा शीघ्र ही बुद्धियोगको उत्पन्न करता है। भक्तियोग जिस प्रकार अपने साधकको ऊँचे उठाता है—परम तत्त्वके निकट पहुँचाता है उस प्रकार अन्य योग नहीं पहुँचाते; अतः परमेश्वरकी भक्तिकी अपेक्षा सभी योग कनिष्ठ हैं।

> यथानुरक्तिर्भवतोऽङ्घ्रिमूले
> भक्तानुकम्पस्य भवार्तिहारिन् ।
> तथात्र कर्मापि च राजयोगः
> सुखेन नैवोन्नमयेत्पुमांसम् ॥
> (बदरीशस्तोत्र)

'हे भवबाधाको मिटानेवाले भगवन्! आप भक्तवत्सल प्रभुके चरणोंमें की हुई भक्ति जिस प्रकार साधकको अनायास ही उन्नतिकी ओर ले जाती है उस प्रकार इस लोकमें कोई कर्म अथवा राजयोग पुरुषको अनायास और शीघ्र ही उन्नत पदपर नहीं ले जा सकते।'

गौणी भक्ति और परा भक्तिके भेदसे भक्ति दो प्रकारकी है। यदि परा भक्ति नित्य निरतिशय निर्विकल्पाद्वैतरूपिणी और भेदकी गन्धसे रहित हो तो वह पूर्वोक्त अद्वैत ज्ञानरूपा ही है, अतः उसकी मोक्षके प्रति साक्षात् साधनता निषिद्ध नहीं है। इसलिये यहाँ बुद्धियोगके साधनरूपसे गौणी भक्ति ही विवक्षित है। श्रीमद्भागवत आदि पुराणोंमें न्याययुक्त अनेकों श्लोकोंद्वारा उन-उन स्थलोंपर भक्तिके सर्वोत्तम माहात्म्यका वर्णन किया गया है। उन सभी श्लोकोंको भक्तिप्रधान 'कल्याण' पत्रके पाठक भलीभाँति सुन और जान चुके होंगे; अतः उनको यहाँ उदाहरणरूपमें उद्धृत करनेका प्रयत्न हम नहीं करते हैं। भागवत-प्रसिद्ध नवधा भक्तिके द्वारा अपनेको प्रिय लगनेवाले भगवान्‌के किसी भी रूपसे उनकी उपासना करनेवाले पुरुष भगवत्कृपासे अपने पाप और चित्तमलके नाश हो जानेपर विशुद्धचित्त होकर शीघ्र ही भगवान्‌के पारमार्थिक निरुपाधिक तत्त्वको जाननेमें समर्थ होते हैं। भक्तोंके मार्गमें जो-जो विघ्न आते हैं उन सबको दूर करके भक्तवत्सल भगवान् सदा ही अपने भक्तोंका पालन करते हैं; अतः राजयोग आदिसे भक्तियोगका माहात्म्य अवश्य ही विशेष है।

क्योंकि भगवान्की यह प्रतिज्ञा है—

न मे भक्तः प्रणश्यति ।

'मेरे भक्तका कभी नाश नहीं होता ।' इस विषयपर निम्नाङ्कितरूपसे मैंने भी विचार किया है—

भक्तिर्यत्कृतिवसगुणात्मनि शीघ्रशुद्धे
चित्तस्य साधनमतस्तदुपार्जनीयम् ।
भक्तो न नश्यति यतोऽवति तं विपद्भ्यो
भक्तप्रियस्तमनिशं स्मर बद्रिकेशम् ॥

(बदरीशस्तोत्र)

'भगवान्के सगुण साकार स्वरूपमें की हुई भक्ति अत्यन्त शीघ्रतापूर्वक चित्तशुद्धिका कारण होती है; अतः सभी मुमुक्षुओंको चाहिये कि निरन्तर उस भक्तिका उपार्जन करें । क्योंकि परमेश्वरके चरणोंमें जिसने सर्वथा अपना चित्त समर्पण कर दिया है उसका कभी नाश नहीं होता । जो भक्तवत्सल भगवान् इहलोक और परलोक दोनोंको विनष्ट करनेवाली सभी आपदाओंसे अपने भक्तकी सदा ही रक्षा करते हैं उन ऐसे माहात्म्यवाले बदरीनाथजीका हे मन ! तू निरन्तर स्मरण कर ।'

इसके अतिरिक्त जिस प्रकार भगवान् अभक्तोंको बन्धनका हेतुभूत अज्ञान देते हैं उसी प्रकार वे ही भक्तोंको चित्तशुद्धिपूर्वक ज्ञान भी देते हैं; अतः तत्त्वज्ञानकी प्राप्तिके लिये भगवान्की प्रसन्नताके सिवा और कोई भी उपाय नहीं है—

तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।
ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ॥
तेषामेवानुकम्पार्थमहमज्ञानजं तमः ।
नाशयाम्यात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता ॥

(गीता १० । १०-११)

'मुझमें सदा चित्त लगाये रहनेके कारण जो लोग अनन्य प्रेमपूर्वक मेरा भजन करते हैं उन्हें मैं शीघ्र ही परम तत्त्वज्ञानरूप योग देता हूँ जिसके द्वारा वे मुझ नित्यानन्दैकरस निर्विशेष अद्वय परब्रह्मको प्राप्त कर लेते हैं । उन भक्तोंपर ही दया करके मैं प्रत्यगात्मारूपसे उनके अन्तःकरणमें रहता हुआ अत्यन्त प्रकाशमय ज्ञानात्मक प्रदीपसे उनके अज्ञानजन्य आवरणको नष्ट कर देता हूँ ।'

तथा जबतक चित्त पापकल्मषोंसे कलुषित है तबतक उसमें शुद्धता और शुद्धतासे होनेवाले आत्मप्रकाशकी लेशमात्र भी सम्भावना नहीं है । कीचड़से मलिन हुए जलमें जिस प्रकार सूर्यमण्डलका प्रतिबिम्ब स्पष्ट नहीं दीखता उसी प्रकार पापकलुषित हृदयमें आत्मप्रतिबिम्ब तनिक भी स्फुरित नहीं होता । परन्तु कीचड़ धो देनेसे निर्मल हुए चित्तमें सहज ही आप-ही-आप आत्मतत्त्व प्रकाशित होने लगता है—

ज्ञानमुत्पद्यते पुंसां क्षयात्पापस्य कर्मणः ।
यथादर्शतले प्रख्ये पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥

(महाभारत)

'पहलेके किये हुए पापोंका क्षय हो जानेपर ही सम्यक्रूपसे पुरुषोंको तत्त्वज्ञान होता है । कीचड़ धुल जानेपर अत्यन्त विमल दर्पणमें जिस प्रकार अपना प्रतिबिम्ब स्पष्ट पड़ता है, उसी प्रकार अपनी विमल बुद्धिमें पुरुष अपने आत्माको अपरोक्षरूपसे उपलब्ध करता है ।'

धर्माधर्मकी मर्यादाके व्यवस्थापक और धर्माधर्मके फलदाता सर्वनियामक परमेश्वरकी प्रसन्नताके साथ ही होनेवाली करुणाके बिना किसीके भी पापसमूहका नाश नहीं हो सकता । अतः भगवान्के अनुग्रहका एकमात्र हेतु उनकी भक्ति ही अन्य सभी कल्याण-साधक योगोंसे श्रेष्ठ है—इसमें कहना ही क्या है ! इसीलिये श्रीमद्भागवतमें कहा है—

एवं प्रसन्नमनसो भगवद्भक्तियोगतः ।
भगवत्तत्त्वविज्ञानं मुक्तसङ्गस्य जायते ॥

'भगवान्की अनन्य भक्ति करनेसे जिसका चित्त निर्मल हो गया है और चित्तशुद्धि हो जानेसे ही जिसकी विषयोंमें लेशमात्र भी आसक्ति नहीं है ऐसे पुरुषको ही भगवान्के पारमार्थिक स्वरूपका ज्ञान हो सकता है, अन्य किसी साधनसे किसी प्रकार नहीं हो सकता ।'

इस प्रकार भक्तिका सर्वोपरि माहात्म्य सिद्ध होनेपर भी कुछ लोग ऐसा कहा करते हैं कि 'भाष्यकार शङ्कराचार्यने भक्तिशास्त्रका खण्डन किया है; अतः अद्वैतपथके पथिक शङ्करभक्तोंको भक्तिमार्गका अनुसरण नहीं करना चाहिये ।' यद्यपि उनका कथन ठीक है तथापि जिनके राग-द्वेषादि मल-विक्षेप दूर नहीं हुए हैं उनके अन्दर आत्मविवेचनकी शक्ति कैसे हो सकती है ? और मलिन चित्त होनेके कारण किस प्रकार वे आत्मसमाधि कर सकते हैं ! अतः भक्तिमार्ग ही सरल और श्रेष्ठ है तथा उसीका सबको अनुसरण करना चाहिये । भाष्यकार

भगवान् शङ्कराचार्य स्वयं ही परमात्माके बहुत बड़े भक्त थे। संसारमें उनके समान भक्त कोई विरला ही हो सकता है! हिमालयसे लेकर सेतुबन्ध रामेश्वरतक भारतवर्षके अन्दर अनेकों प्रसिद्ध-प्रसिद्ध क्षेत्रोंमें अपनी सर्वोत्तम भक्तिसे उन्होंने वहाँके देवताओंको प्रसन्न किया जिससे उन-उन देवताओंने उन्हें प्रत्यक्ष दर्शन और मनोवाञ्छित वरदान दिया—यह बात उनके चरित्रवेत्ताओंसे छिपी नहीं है।

इसके अतिरिक्त यद्यपि उन्होंने वैष्णवोंके भक्तिशास्त्रकी प्रक्रियाका तिलशः खण्डन किया तथापि भक्तिका खण्डन कहीं नहीं किया है; क्योंकि भगवान् शङ्कराचार्य स्वयं ही भक्तिको तत्त्वज्ञानका परम साधन मानकर उसके सर्वोत्तम माहात्म्यका स्वरचित शारीरकभाष्यमें पाञ्चरात्रके चतुर्व्यूहवादका खण्डन करते समय इस प्रकार समर्थन करते हैं—

यदपि तस्य भगवतोऽभिगमनादिलक्षणमाराधनमजस्रमनन्यचित्ततयाभिप्रेयते तदपि न प्रतिषिध्यते श्रुतिस्मृत्योरीश्वरप्रणिधानस्य प्रसिद्धत्वात्।

अर्थात् 'अव्यक्तसे भी पर और स्वयं ही नाना प्रकारके व्यूहोंमें स्थित रहनेवाले सर्वात्मा परमेश्वर देवदेव भगवान् नारायणके मन्दिरमें जाना, पूजा आदिके लिये उपयुक्त सामग्रियोंको लेकर उनकी पूजा करना, अष्टाक्षर आदि मन्त्रोंका जप, कीर्तन और ध्यान आदि जो यजनकर्म वैष्णव-शास्त्रोंमें निरन्तर अनन्यभावसे विधान किये गये हैं उनका हम निषेध नहीं करते; क्योंकि श्रुतियाँ और स्मृतियाँ एक स्वरसे शरीर, मन और वाणीके द्वारा ईश्वरकी विशेष भक्तिका उपदेश करती हैं।'

अतः यह निष्कर्ष निकला कि 'अनन्यचिन्तनसे अभ्यास किया हुआ भक्तियोग परम पुरुषार्थकी साधनभूत अद्वैत बुद्धिका उत्पादक होता है और अनायास ही शीघ्रतापूर्वक फलयोग (बुद्धियोग) का, अप्रतिबन्धकभावसे साधक होता है, इसलिये वही सब साधनोंमें परम उत्तम है।'

इसके बाद यम-नियम आदि आठ अङ्गोंसे युक्त, चित्तवृत्तिका निरोधरूप फलवाला राजयोग भी सम्यग्रूपसे आत्मज्ञानका उपयोगी है इसलिये वह भी उत्तम साधन है।

ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः।
(मुण्डक०)

'चित्तशुद्धि होनेके अनन्तर एकाग्रमनसे अखण्ड, अपरिच्छिन्न आत्माका निरन्तर चिन्तन करनेवाला पुरुष अपरोक्षभावसे आत्माका अनुभव करता है।'

अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं
मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति।
(क० उ०)

'आत्मामें चित्तकी समाधि ही अध्यात्मयोग कहलाता है, उसकी प्राप्ति हो जानेसे बुद्धिमान् पुरुष स्वयंप्रकाश आत्माका साक्षात् अनुभव करके हर्ष और शोक आदिसे रहित हो जाता है।'

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥
(गीता ६। १३, १५)

अर्थात् 'शरीर, मस्तक और ग्रीवा—इन्हें इस प्रकार धारण करे जिससे ये सम एवं अचञ्चल हों और स्थाणु (ठूँठ पेड़) की भाँति स्थिर होकर नेत्रोंसे अपनी नासिकाके केवल अग्रभागको देखता हुआ अन्य दिशाओंकी ओर दृष्टि न ले जाकर आत्म-भावनामें संलग्न हो चुपचाप बैठा रहे। योगनिष्ठ पुरुष इस प्रकार एकाग्र चित्तसे निरन्तर आत्माका अनुसन्धान करता हुआ, मुझमें स्थित हो जाना ही जिसका स्वरूप है ऐसी नित्य निरतिशय परमकैवल्यरूपिणी शान्तिको प्राप्त कर लेता है।'

—ऐसी अनेकों श्रुतियाँ और स्मृतियाँ तत्त्वदर्शनके उपायरूपसे राजयोगका वर्णन करती हैं। यह योग केवल अद्वैत-विज्ञानको ही नहीं, सगुण भक्तिको भी चित्तकी एकाग्रताका सम्पादन करता हुआ सुदृढ करता है। इसी आशयका समर्थक शाण्डिल्यसूत्र भी है—

'योगस्तूभयार्थमपेक्षणात्'.........'

अर्थात् 'भक्ति और ज्ञान दोनों ही चित्तवृत्तिकी स्थिरताकी अपेक्षा रखते हैं; अतः योग इन दोनोंका निमित्त एवं सहायक होता है।'

जिस प्रकार राजयोग भक्तिका उपकारक है उसी प्रकार भक्ति भी योगके लिये उपयोगिनी है। अतः इन दोनोंमें परस्पर उपकार्य-उपकारकभाव सम्बन्ध है।

'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' 'तस्य वाचकः प्रणवः' 'तज्जपस्तदर्थभावनम्' (योगसूत्र)

अर्थात् 'परमेश्वरमें किये जानेवाले कायिक, वाचिक और मानसिक प्रणिधान—भक्तिविशेषसे सन्तुष्ट होकर ईश्वर अपने भक्तपर अनुग्रह करते हैं; अतः पाप आदि कारणोंसे होनेवाले विघ्न और प्रतिबन्धकोंके अभाव हो जानेसे उस भक्तको थोड़े ही समयमें समाधि और उसके फलकी सिद्धि प्राप्त हो जाती है।' 'उस ईश्वरका वाचक—नाम प्रणव—ॐकार है।' 'प्रणव-मन्त्रका जप और प्रणव-प्रतिपाद्य ईश्वरका चिन्तन ही पूर्वोक्त प्रणिधान (भक्ति) है।'

इस प्रकार प्रणव-जप और प्रणवके अर्थभूत परमात्माका भलीभाँति चिन्तन करनेसे अवश्य ही चित्त एकाग्र होता है। तदनन्तर बुद्धिमें स्पष्टरूपसे परमात्मा प्रकाशित होते हैं; अर्थात् परमतत्त्वज्ञानका उद्गम होता है—यह इन तीनों सूत्रोंका सम्मिलित अर्थ है।

ऊपरके कथनानुसार यद्यपि राजयोग और भक्तियोग परस्पर उपकार्य-उपकारकभाव सम्बन्धसे युक्त होनेके कारण कुछ शास्त्रकारोंद्वारा तुल्यप्रधान बतलाये गये हैं तथापि यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार आदिके द्वारा समाधि-लाभ करना अत्यन्त कठिन, दुष्कर, परिश्रमसाध्य तथा अनेक विघ्नोंके कारण विषम कार्य है। अतः भक्तिमार्गपर चलना ही अत्यन्त सरल, सुकर तथा परिश्रम एवं विघ्नोंसे रहित है। इसलिये भक्तियोग ही शीघ्र फलदायक उत्तम साधन है। यही उन महात्मा विद्वानोंका भी सिद्धान्त है, जिन्होंने कि अनेकों साधनोंका अनुष्ठान स्वयं किया है। इस विषयमें व्यासजीके निम्नाङ्कित प्रकारके वचन ध्यान देनेयोग्य हैं—

यत्फलं नास्ति तपसा न योगेन समाधिना।
तत्फलं लभते सम्यक् कलौ केशवकीर्तनात्॥

'अन्य युगोंमें तपस्या, योग और समाधिसे भी जो फल प्राप्त नहीं होता वही फल कलियुगमें मनुष्य केवल भगवान्‌का नाम-कीर्तन करनेसे पा लेता है।'

इस प्रकार यहाँ भक्तियोगकी प्रधानता होनेपर भी चित्तवृत्तिनिरोधके विषयमें राजयोगका माहात्म्य निषिद्ध नहीं है। सिद्ध योगियोंकी सहायतासे प्राणायाम और प्रत्याहारादि योगसाधनोंका परिशीलन तथा उसके द्वारा समाधिसम्पादन भी कल्याणपदपर आरूढ़ होनेका उपाय होनेके कारण प्रशंसनीय ही है। दुःखके साथ कहना पड़ता है कि जो लोग योगकला-निष्णात सिद्ध महात्माओंकी सहायताके बिना ही अपनी धृष्टताके कारण केवल पुस्तकोंकी सहायतासे प्राणायामादि योगमार्गपर चलते हैं वे महान् अनर्थके गड्ढेमें गिरते हैं। हमें तो उनके दुःसाहस और विपरीत बुद्धिपर आश्चर्य होता है।

पूर्वोक्तरूपसे राजयोग और भक्तियोग परस्पर उपकार्य-उपकारकभावसे सम्बद्ध होनेपर भी दोनों ही ज्ञानयोगके उपकारक होते हैं। और अद्वैतबुद्धि (ज्ञान)-योग किसी अन्यका अंगभूत होकर उपकारक नहीं है; अतः वही ईश्वर-प्राप्तिका प्रयोजक उत्तम और अन्तिम योग है।

अपने-अपने वर्ण और आश्रमके लिये विहित सभी कर्मोंका ईश्वरार्पणबुद्धिसे अनुष्ठान करनारूप जो निष्काम कर्मयोग है वह भी रागादि दोषोंको दूर करके चित्त-शुद्धिके द्वारा ज्ञानयोगका साधक होता है, अतः वह भी आदरणीय हो है। इस कर्मयोगका स्वरूप और माहात्म्य श्रीमद्भगवद्गीता और भागवत आदि प्रामाणिक ग्रन्थोंमें विस्तारके साथ उपलब्ध होता है। कुछ प्राचीन कर्मठों और किन्हीं-किन्हीं आधुनिकोंकी भी यह सम्मति है कि 'कर्मयोग ही अन्य सभी साधनयोगोंसे श्रेष्ठ है; अतः उसीका सबको अनुष्ठान करना चाहिये।'

इनके अतिरिक्त अन्य जो क्रियायोग, जपयोग, हठयोग, लययोग आदि हैं वे सभी परम्परासे बुद्धियोगके लिये उपयोगी होनेके कारण आदरणीय हैं और मुमुक्षुओंको उनका भी अनुष्ठान करना चाहिये—इन साधनोंके विषयमें मैं संक्षेपसे इतना ही कहता हूँ। इनका विस्तार करनेका प्रयत्न नहीं करूँगा।

अब अन्तमें मुझे कुछ और भी विशेषरूपसे कहना है—इन सभी योगोंका मूल कारण क्या है, जिसके प्रभावसे उन-उन योगोंमें पुरुषोंकी प्रवृत्ति होती है और क्रमशः बुद्धियोग-सम्पादनके द्वारा परम कैवल्यकी प्राप्ति होती है? इसके उत्तरमें यह बतलाना चाहता हूँ कि सभी योगोंका मूल कारण साधु-संग है। साधु-संग ही सभी योगोंका मूलभूत योग है इसलिये उसे मूलयोग कहा गया है। इस प्रकार सत्संगयोग परम्परासे परम बुद्धियोगका भी कारण है, अतः वही परमसे भी परमयोग है, उसकी उत्कृष्टताका

अनुमान कोई भी नहीं कर सकता। अतः सभी लोग इस बातको जान लें कि समस्त कल्याणों और सभी योगोंका आदिकारण सत्सङ्ग ही है। संसाररोगसे पीडित हुए मनुष्योंके लिये सत्संग ही सबसे उत्तम ओषधि है। भव-तापसे सन्तप्त पुरुषोंके लिये सत्संग ही सबसे बढ़कर सहारा है। संसार-सागरमें डूबते हुओंको सत्संग ही पार लगानेवाला उपाय है।

निमज्ज्योन्मज्जतां घोरे भवाब्धौ परमायनम्।
सन्तो ब्रह्मविदः शान्ता नौर्दृढेवाप्सु मज्जताम्॥
(श्रीमद्भा०)

'जिस प्रकार पानीमें डूबते हुए प्राणियोंके लिये सुदृढ़ नौका ही एकमात्र सहारा है उसी प्रकार भयङ्कर संसार-समुद्रमें डूबते-उतराते हुए अत्यन्त दीन-दुखी मनुष्योंके लिये अत्यन्तशान्त ब्रह्मवेत्ता साधु ही सबसे बड़े सहारे हैं।'

इति

हठयोग और प्राचीन राजविद्या अथवा राजयोग

(लेखक—एक 'दीन')

शरीर और उसकी नाड़ियोंकी शुद्धि और स्वास्थ्यकी रक्षा करना हठयोगका मुख्य उद्देश्य है। आसनसे स्वास्थ्यकी रक्षा और व्याधिनाश होता है और इसका अभ्यास करनेमें कोई भय नहीं। परन्तु इसमें शरीरविज्ञान-का अनुभव पहले आवश्यक है इसलिये अनुभवी पुरुषके द्वारा सीखकर ही अभ्यास करना चाहिये, नहीं तो व्याधि-नाशके बदले व्याधिवृद्धि हो सकती है।

प्राणायाम

विधिपूर्वक किये हुए थोड़े प्राणायामसे दोषोंका नाश होता है। सन्ध्योपासनामें तीनों समय तीन-तीन बार अर्थात् कुल नौ बार प्राणायाम करनेकी विधि है। श्रीमद्भागवत एकादश स्कन्धमें प्रातः, मध्याह्न और सन्ध्यामें दस-दस बार अर्थात् कुल तीस बार करनेका आदेश है; किन्तु तीसों बार एक साथ करनेका आदेश नहीं। प्राणायाम करनेसे शरीरके भीतर शुष्कता आती है, इसके लिये अभ्यास करनेवालेको गोघृतका सेवन करना चाहिये। एक प्राणायाम ऐसा है जिसका रेचक ब्रह्मरन्ध्रसे मेरुदण्डके बीचकी सुषुम्ना नाड़ीमें किया जाता है और जो गुरुगम्य है। प्राणायाम करनेसे उन्माद भी होता है। एक साधकने एक बार मुझसे कहा कि मैंने इतना अधिक प्राणायाम किया कि मेरे रोम-रोमसे प्रणवकी ध्वनि होने लगी; किन्तु कोई आन्तरिक अनुभव या लाभ नहीं हुआ। सच तो यह है कि योगके प्रथम और द्वितीय अंग यम-नियमकी प्राप्ति और आसनसिद्धिके बिना प्राणायाम विशेष लाभदायक नहीं होता। शास्त्रोंमें प्राणायामकी बहुत प्रशंसा की गयी है; किन्तु यह भी कहा गया है जैसा कि श्रीमद्भागवत पुराणमें मिलता है कि वायु जीतनेपर भी मनको न जीतनेसे लक्ष्यकी प्राप्ति नहीं हो सकती। मन प्राण-वायुसे उच्च है, क्योंकि प्राण-वायु मनका अनुसरण करता है, परन्तु मन प्राणवायु-का अनुसरण नहीं करता। काम-क्रोधसे उत्तेजित होनेपर श्वासकी गति तीव्र हो जाती है और मन शान्त होनेपर प्राण भी शान्त हो जाता है। किन्तु प्राणका निरोध करने-पर भी मनकी चञ्चलता पूरी दूर नहीं होती। इस कारण राजयोगमें प्राणनिग्रह न करके सीधे मनका निरोध किया जाता है, जिससे प्राणका निरोध हठके बिना स्वयं हो जाता है। हठयोगका भी सिद्धान्त है कि राजयोग ही हठयोगका लक्ष्य है; किन्तु भेद यह है कि हठयोगके ग्रन्थका कथन है कि हठयोगके बिना राजयोगकी प्राप्ति नहीं होगी और हठ भी राजयोगके बिना व्यर्थ है। परन्तु राजयोगका सिद्धान्त है कि हठयोग राजयोगकी प्राप्तिके लिये आवश्यक नहीं है, वरं किञ्चित् बाधक है।

आपत्ति

हठयोगकी बन्ध-सम्बन्धी क्रियामें भय नहीं है। धोती और जलधौती स्वास्थ्यके लिये उत्तम है; किन्तु इनके बदले ऊपरकी जठराग्निके भागको रबरके ट्यूब (Stomach Tube) के द्वारा साफ करना और मलाशयको एनिमा (Enema) द्वारा साफ करना उत्तम है। हठयोगकी क्रियामें ब्रह्मचर्य और सात्त्विक भोजन जैसे गेहूँ, मूँगकी दाल, दूध, घी आदिका व्यवहार आवश्यक है। जो लोग राजसिक आहार—जैसे तेल, मिर्च, खटाई, रूखा, कड़ुआ और तीखा आदि

व्यवहार करते हैं, वे रोगग्रस्त हो जाते हैं; क्योंकि साधकका अन्तर्भाग इसे सहन नहीं कर सकता और इस कारण स्वास्थ्योन्नतिके बदले 'योगे रोगभयम्' की उक्ति चरितार्थ होती है। कितने ही हठयोगके साधक केवल क्रियाके कारण असमयमें मर गये अथवा रोगी हो गये। आजकल हठयोगके तत्त्वको जाननेवाले गुरु प्रायः दुर्लभ हैं। यदि उपयुक्त गुरु मिलें और उनकी देखभालमें साधना की जाय तो कोई भय नहीं। केवल हठयोगके अभ्यासमें यह दोष है कि इसके सब साधनोंके स्थूल शरीरसे सम्बन्ध रखनेके कारण स्थूल शरीरमें जो अज्ञानके कारण आत्माभिमान है, उसकी कमी न होकर, उसकी पुष्टि होती है, जो अध्यात्म-पथमें बहुत बड़ा प्रतिबन्धक है। राजयोगमें तो स्थूल शरीरको केवल घोर मायिक मानकर और केवल आवरण समझकर उसकी ओर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता, उसकी अवहेलना करके केवल मनोमय कोषसे अभ्यास आरम्भ किया जाता है। दूसरा दोष हठयोगमें यह है कि इसके अधिकांश अभ्यास स्थूल शरीरसम्बन्धी होनेके कारण इसका जो परिणाम होता है वह मृत्युके समय स्थूल शरीर छोड़ देनेपर बेकार हो जाता है और आगे उसका प्रभाव नहीं रहता। किन्तु राजयोगकी मानसिक क्रियाका परिणाम जन्म-जन्मान्तरतक बना रहता है; क्योंकि मृत्युके साथ अन्तःकरणका नाश नहीं होता, वह स्थूल शरीरका त्याग करनेके बाद भी बीजरूपसे वर्तमान रहता है।

चमत्कारकी तुच्छता

आजकल आकाश-तरङ्गके कारण 'ब्रॉडकास्टिङ्ग' द्वारा दूरकी बातें सुनी जाती हैं, अर्थात् विलायतका गाना भारतवर्षमें उसी क्षण सुना जाता है। इस तरह बिना यन्त्रकी सहायताके दूर-श्रवण या दूसरे प्रकारकी चमत्कारिक शक्तियाँ योगके द्वारा प्राप्त होती हैं जिन्हें सिद्धि कहते हैं। किन्तु इन सिद्धियोंका परमार्थसे कोई सम्बन्ध नहीं। अनेक सिद्धियाँ असुरोंको भी प्राप्त थीं। ये योग-मार्गके विघ्न हैं। अतएव सिद्धियाँ प्राप्त करनेकी दृष्टिसे हठयोगका अभ्यास करना समीचीन नहीं है।

जड-समाधि

गर्मीके दिनोंमें मेढक अपनी साँस और हृदयकी गतिको रोककर जमीनके नीचे बहुत दूरतक गर्मीसे बचनेके लिये चला जाता है और इस प्रकार समाधिमें जीता पड़ा रहता है। इस अवस्थाको शरीर-चित् (Cateliptic) कहते हैं। वह मेढक वर्षा होनेपर इस अवस्थाको त्यागकर पुनः ऊपर आ जाता है। क्लोरोफार्म देनेपर भी बेहोशी हो जाती है और छुरीके आघातका भी प्रभाव मालूम नहीं होता। इसी प्रकारकी हठयोगकी जड-समाधि है। एक मेरे परिचित जड-समाधिसिद्ध साधुने मुझको लिखा कि मैं अब आत्महत्या करूँगा; क्योंकि मेरा जीवन व्यर्थ हुआ। इस तरहके समाधिसिद्ध अन्य योगियोंके असीम लोभ और तृष्णाकी कहानियाँ सुनी जाती हैं। एक कथा यह प्रसिद्ध है कि एक बाजीगरने घोड़ा पानेका वचन पाकर किसी राजाके सामने समाधि लगायी। जड-समाधि भङ्ग करनेके लिये तो दूसरोंकी आवश्यकता होती है, जिसके अभावमें वह समाधि-भङ्ग कर उठ न सका। अन्तमें राजाने उसे एक गुफामें रख दिया जो कालान्तरमें जमीनके नीचे दब गयी। बहुत दिनों बाद उस राजाके उत्तराधिकारियोंने उस जमीनको खुदवाया। खुदाईमें वह गुफा निकली और उसमें समाधिस्थ वह बाजीगर भी मिला। किसी प्रवीण व्यक्तिने ठीक युक्तिसे उसे जगाया। समाधिसे कई सौ वर्ष बाद जागकर भी, कहते हैं, उसने घोड़ा ही पानेकी प्रार्थना की। वह इतनी बड़ी समाधि पानेपर भी अज्ञानी ही रहा। वास्तवमें राजयोगकी चैतन्य समाधि ही यथार्थ समाधि है, जो प्रत्याहारकी सिद्धि होनेपर धारणा और ध्यानसे प्राप्त होती है और जिसकी प्राप्ति होनेपर संयमद्वारा संसारके लिये हितकर ज्योतिष, आयुर्वेद आदि विषयोंके ज्ञानकी प्राप्ति होती है।

कुण्डलिनीका दुरुपयोग

मन और इन्द्रियका दमन किये बिना केवल स्थूल शारीरिक अभ्यासके द्वारा कुण्डलिनीका उत्थान और षट्-चक्र-वेध करनेसे बड़ी हानि होती है। भुवर्लोकके राजसिक-तामसिक क्षुद्र देव नाना प्रकारका मायाजाल फैलाकर, असत्य भाषण करके, असत्य दृश्य दिखाकर, साधकके दोषोंको बढ़ाकर तथा उसे भ्रममें डालकर उसका अधःपतन करा देते हैं। यदि साधक इनसे बच भी जाय तो भी वह उस जन्ममें योगोन्नति नहीं कर सकता; क्योंकि उसके चक्र निस्तेज और निःशक्त हो जाते हैं। जिस तरह किसी फूलकी कलीको तोड़कर उसे खिलानेका यत्न करनेपर वह फूल मुरझा जाता है, उसी तरह हठ-

योगकी क्रियासे चक्र नष्ट-से हो जाते हैं।

अनाहत शब्द

कान बन्द कर लेनेपर जो दस प्रकारके शब्द सुनायी पड़ते हैं, वे सूक्ष्म आकाश-तरङ्गोंके शब्द अथवा भुवर्लोकके शब्द हैं। ये शब्द भौतिक अथवा भुवर्लौकिक हैं; यथार्थ अनाहत अथवा सार शब्द अथवा परम नाद नहीं हैं। इन शब्दोंको निरन्तर सुननेसे किसी-किसीके मस्तिष्कमें गर्मी आ जाती है और किसी-किसीका अपने ऊपरसे प्रभुत्व जाता रहता है और वह भुवर्लोकके माया-जालमें फँस जाता है।

भौतिक चमत्कार

विष-पान आदि चमत्कार भी योग नहीं हैं। शरीरका असाधारण बल-प्रदर्शन भी योग नहीं है, जिसे प्रोफेसर राममूर्ति आदि व्यायामप्रवीण भी दिखाया करते हैं।

अजपा-योग

किसी मन्त्रका दो भाग करके एक भागको पूरक करते हुए अर्थात् श्वासके भीतर जाते समय जपना और पूरक पूरा हो जानेपर बहुत थोड़ी देर रुक जाना अर्थात् कुम्भक करना और फिर रेचक करते हुए अर्थात् श्वासको बाहर निकालते समय मन्त्रके दूसरे भागका जप करना और रेचक पूरा हो जानेपर फिर बहुत थोड़ी देर रुक जाना—यह अजपा-योग है। यदि कोई मन्त्र न हो तो पूरक करते हुए 'सो' का उच्चारण करना (पूरक करते समय स्वाभाविक ढंगसे 'सो' शब्दका उच्चारण होता है), उसके बाद थोड़ा रुक जाना, फिर रेचक करते हुए 'अहम्' का उच्चारण करना (रेचकके समय श्वास निकलनेसे 'अहम्' शब्दका स्वाभाविक उच्चारण होता है), फिर थोड़ा रुक जाना—इसे भी अजपा-जप ही कहते हैं। इसमें मन्त्रका उच्चारण करनेकी आवश्यकता नहीं है; आवश्यकता है केवल श्वासके पूरक और रेचककी गतिपर ध्यान देना, जिससे स्वयं मालूम होगा कि 'सोऽहम्' मन्त्रका जप स्वतः, बिना उच्चारण किये ही हो रहा है अर्थात् पूरकमें 'सो' और रेचकमें 'अहम्', दोनों मिलकर 'सोऽहम्' का जप बिना जप किये ही हो रहा है। यही अजपा-जपयोग है। इस जपमें वृत्ति अन्तरात्मापर रखनी चाहिये अर्थात् वही 'सो' (वह—ब्रह्म) है और वही 'अहम्' (साधकका जीवात्मा) है; दोनों मिलकर 'सोऽहम्' हुआ है। इसमें पूरक और विशेषकर रेचक धीरे-धीरे करना चाहिये।

यह अजपा-योग उत्तम है और इसमें कोई आपत्ति नहीं है, यदि यह जीवात्मा और परमात्माके चैतन्य-स्वरूपकी एकता प्राप्त करनेकी दृष्टिसे किया जाय। श्रीगुरु नानकके अनुयायी कतिपय साधकोंमें यह अभ्यास प्रचलित है।

राजविद्या और राजगुह्य-योग

गीताके नवें अध्यायमें जिस राजविद्या-राजगुह्य-योगका उल्लेख है, उसकी प्राप्तिके लिये जिस ज्ञान, भाव और साधनाकी आवश्यकता है, उसका यहाँ संक्षेपमें वर्णन किया जाता है।

(१) जड प्रकृति और उसके कार्य शरीर आदि नाम-रूपात्मक दृश्यको अनात्मा और चैतन्य आत्माका केवल आवरणमात्र जानकर प्राकृतिक पदार्थोंमें आसक्ति नहीं रखनी चाहिये, अपने चैतन्य आत्मासहित अखिल विश्वब्रह्माण्डको कारणकी दृष्टिसे चैतन्यघन श्रीपरमात्माका व्यक्त रूप जानकर उसी ज्ञानमें दृढ़ विश्वास रखना चाहिये। इस ज्ञानके आधारपर सम्पूर्ण दृश्यके प्रति राग-द्वेषसे रहित होकर सबके अन्दर चैतन्यरूपमें श्रीभगवान् अर्थात् अपने इष्टदेवको वर्तमान देखना चाहिये और इसलिये सबको प्रेम और आदरकी दृष्टिसे देखना और मनसे नमस्कार करना चाहिये (भागवतपुराण स्क० ११ अ० २ श्लो० ४१)। श्रीभगवान्‌की इन विभूतियोंमें जो विभूति हृदयको आकर्षित करे, उस रूपमें प्रेमपूर्वक श्रीभगवान्‌की उपासना और पूजा करनी चाहिये (भागवत ११। २७। ४८)। सर्वत्र भगवद्भावकी इस दृष्टिके अनुसार आचरण करना चाहिये अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय (परद्रव्यापहरण न करना), ब्रह्मचर्य (इन्द्रियनिग्रह), अपरिग्रह (दूसरेकी वस्तु, देनेपर भी, न ग्रहण करना), शौच, सन्तोष आदिका अभ्यास करना चाहिये और इनके विरोधी दुर्गुणोंका त्याग करना चाहिये।

(२) ऊपरके ज्ञानके आधारपर शरीरके प्रति अहंता और पदार्थोंके प्रति ममताका त्याग कर सब प्रकारके कर्मोंको श्रीभगवान् अर्थात् अपने इष्टदेवके कर्म समझकर केवल उन्हींके निमित्त निःस्वार्थ—निष्कामभावसे करना चाहिये और उन कर्मोंको श्रीभगवान्‌के चरणोंपर अर्पित कर

देना चाहिये। काम करते हुए यह ध्यानमें रखना चाहिये कि केवल ईश्वरानुकूल ही कर्म हों, अपनेसे कदापि ऐसा कोई कर्म न हो जो श्रीभगवान्‌के गुण, वचन, इच्छा आदिके विरुद्ध हो। अपने सांसारिक व्यावहारिक कर्म भी श्रीभगवान् अर्थात् इष्टदेवके कार्य समझकर उन्हींके निमित्त निष्कामभावसे करने चाहिये। (श्रीभागवत)

(३) ऊपर कहे हुए ज्ञान, भाव और कर्मके द्वारा इन्द्रियोंका निग्रह और शुद्धि, मनका संयम तथा चित्त-शुद्धि करके अहङ्कार, ममता और स्वार्थको भलीभाँति त्याग देना चाहिये, दूसरोंके द्वारा किये हुए अपमान, अपकार आदिको धैर्यपूर्वक सहते हुए जन-जनार्दन अर्थात् सब प्राणियोंको श्रीभगवद्रूप जानकर उनके हितसाधनको ही श्रीभगवान्‌की परम सेवा मानकर उनका सम्पादन निष्कामभावसे करना चाहिये और विशेषकर सदाचार, ज्ञान और भक्तिभावका सब प्रकारसे अपने आचरणद्वारा प्रचार करना चाहिये (भागवत ११। ७। ३८, ४४ तथा ११। ११। २३-२४)।

(४) श्रीभगवान्‌के जिस सगुण-साकारभावके प्रति हृदयका स्वाभाविक झुकाव हो, उसीके प्रति अनुरक्त होकर उसके सशक्तिक दिव्य रूपकी (जो सच्चिदानन्दरूप हैं, प्राकृतिक कदापि नहीं), कीर्तन, स्मरण, अर्चन, वन्दन, स्तोत्रपाठ, जप आदिके द्वारा निःस्वार्थ प्रेमके साथ नित्य उपासना करनी चाहिये और उसीमें चित्तको निरन्तर लगाना चाहिये। परमात्माके उसी दिव्य नामका निरन्तर मानसिक जप करते हुए ही शरीरसे अन्य काम भी करते रहना चाहिये।

(५) अन्तिम साधना—अपने शरीररूप पिण्ड (छोटे ब्रह्माण्ड) के आध्यात्मिक हृदयमें जो अङ्गुष्ठमात्रका चेतनात्मा (पिण्डका केन्द्रस्वरूप) वर्तमान है, उसमें, हृदयशुद्धि आदिके द्वारा, स्थिति लाभकर अभ्यासद्वारा उसमें मनको लय करना चाहिये।

(६) तत्पश्चात् उस हृदय-केन्द्रमें अपने शक्तिसहित इष्टदेवको स्थापित कर, निरन्तर उनके ध्यानके द्वारा अन्तरात्माको उनमें लय करना चाहिये। इन दोनों अभ्यासोंमें ध्यान मुख्य है। इष्टके साकार ध्यानकी सुगमताके लिये इष्टदेवकी मूर्ति या चित्रको ध्यान करते समय अपने सामने रखना आवश्यक है। उस मूर्ति या चित्रके समान अपने हृदयमें एक मूर्ति नीचेके भागसे लेकर ऊपरके भागतक बनानी चाहिये और उस हृदयस्थ मूर्तिमें मनको सन्निवेशित करना चाहिये; अन्य किसी भावनाको नहीं आने देना चाहिये। यदि कोई दूसरी भावना आवे तो उसे दूरकर फिर चित्तको मूर्तिमें ही संलग्न करना चाहिये।

(७) श्रीशिवकी कृपा होनेपर ध्यानके द्वारा हृदय-कमलमें इष्टके दर्शन होते हैं। श्रीमद्भागवतपुराणमें कथा है कि गुरुके उपदेशके अनुसार हृदयमें ध्यान करनेसे श्रीनारदजीको भगवद्दर्शन हुए। इनके अतिरिक्त दो और सोपान हैं।

(८) जगद्गुरु श्रीशिवकी कृपासे साधकको अपने अदृश्य सद्गुरुके दर्शन हृदयमें ही होते हैं और उनके तेजके प्रकाशसे, अन्तरमें उनसे सम्बन्ध हो जाता है।

(९) श्रीसद्गुरु योगकी यथार्थ उच्च दीक्षाद्वारा साधकका दैवीप्रकृतिके प्रकाशके साथ सम्बन्ध करा देते हैं, जिस प्रकाशकी सहायतासे श्रीसद्गुरु साधकको अविद्यान्धकारसे पार करके उसके इष्टदेवमें उसे समर्पित और युक्त कर देते हैं। यह सद्गुरुकी सहायताके बिना कदापि सम्भव नहीं है।

श्रीसद्गुरु

श्रीशिवका सद्गुरु होना तो लोगोंको विदित है; किन्तु श्रीसद्गुरुका ज्ञान प्रायः आजकल एक प्रकारसे लुप्त हो गया है। गुरु-गीता आदिमें जो गुरुका वर्णन इस प्रकार आया है कि गुरु मिलते ही साधकको ज्ञानचक्षु देकर अज्ञानान्धकारको दूरकर उसे अखण्डमण्डलाकार सर्वव्याप्त ब्रह्मका साक्षात्कार करा देते हैं, गुरु स्वयं त्रिमूर्ति और परब्रह्मके रूप हैं, इस वर्णनसे त्रिकालदर्शी महर्षियों और सिद्धोंसे तात्पर्य है जो यद्यपि आजकल कलियुगमें अदृश्य हैं, तथापि इस भूलोकमें ही वर्तमान हैं। कलियुगके आरम्भ होनेपर राजा श्रीपरीक्षितको शाप लगनेके बाद शुकादि ऋषि उनके पास आये थे और फिर उसके बाद जनमेजयके यज्ञमें भी वे सब लोग पधारे थे। ऋषि और सिद्धगण प्रायः शरीर-त्याग नहीं करते, वे तो अमर हैं। लिङ्गपुराणके सातवें अध्यायमें उन सद्गुरुओंका वर्णन योगाचार्यके रूपमें आया है और उसमें उनके शिष्यों-प्रशिष्योंका भी उल्लेख है। उसमें कहा गया है कि

उन लोगोंका वासस्थान हिमालय और सुमेरु पर्वतमें सिद्धाश्रम नामसे पुकारा जाता है। ये सब जगद्गुरु श्रीशिवजीके शिष्यपुत्रके समान हैं। श्रीमद्भागवतपुराणके १२ वें स्कन्धके दूसरे अध्यायके ३७ वें श्लोकमें लिखा है कि श्रीदेवापि और श्रीमरु, जिनका आश्रम कलापग्राममें है, कलियुगमें वर्णाश्रमधर्मकी रक्षा करेंगे। श्रीश्रीधर स्वामी इस श्लोककी टीकामें लिखते हैं कि, 'कलापग्रामो नाम योगिनामावासः प्रसिद्धः।' उसी पुराणके स्कं० १० अ० ८७ श्लोक ५ से ७ तक और महाभारतके मौसल-पर्वके अध्याय ७ के अन्तमें कलापग्राममें सिद्धोंके रहनेका वर्णन मिलता है। श्रीसनकादि चारों कुमारोंका आश्रम उत्तरमें है और श्रीअगस्त्य दक्षिणमें हैं, यह बात भी प्रसिद्ध है। प्रत्येक मन्त्रके एक-एक ऋषि होते हैं, जिनका आवाहन मन्त्रके पूर्व नामोच्चारणद्वारा कवच अथवा स्तोत्रमें किया जाता है। इसका भाव यह है कि उन ऋषिकी कृपाके बिना मन्त्रसिद्धि नहीं हो सकती; क्योंकि उस मन्त्रके यथार्थ आविष्कारक वही हैं और उन्होंने उसे लोगोंके हितके निमित्त प्रकाशित किया। सिद्धान्त यह है कि महर्षि और सिद्धगण वर्तमान हैं और उनका ज्ञान, भक्ति, योग आदिका लोगोंमें प्रचार करना ही एकमात्र कार्य है। इसी कारण इस ऋषि-ऋणसे मुक्त होनेके लिये प्रतिदिन ऋषि-यज्ञ करना नित्यकर्मका एक प्रधान अंग माना गया है।

ये लोग अदृश्यभावसे सब जिज्ञासुओंकी सहायता उनकी योग्यताके अनुसार करते हैं और ठीक समय आ जानेपर हृदयमें प्रत्यक्ष दर्शन देकर योगदीक्षा देते हैं। इनमें ऊपर कहे हुए दो ऋषि श्रीदेवापि और श्रीमरु विशेष कार्य कर रहे हैं। क्योंकि आगामी युगमें उनमेंसे एक व्यास और एक मनु होंगे। अतएव वे लोग योग्य साधकोंको चुनकर अपने भावी कार्यके लिये तैयार कर रहे हैं। श्रीभगवान्ने प्रभाससे प्रस्थान करनेके पूर्व श्रीउद्धवको इन्हीं दोनों ऋषियोंसे अथवा श्रीमरुसे उपदेश लेनेको कहा था। जो लोग इनको सद्गुरु मानकर इनके साथ प्रेम करेंगे और इनके पादपद्मोंका ध्यान करेंगे, उनका इनकी प्राप्तिसे विशेष उपकार होगा।

राजयोगकी विशेषता

इस राजविद्या-राजयोगके मार्गकी एक विशेषता यह है कि इसके सिद्धान्त और साधन सर्वमान्य हैं और इसकी उपयोगितामें किसी आस्तिकको किसी प्रकारका कदापि सन्देह नहीं हो सकता। गीतामें कहा है कि इस धर्मका थोड़ा भी आचरण बहुत बड़े भयसे बचा देता है (२।४०)।

आध्यात्मिक अनुभवकी गोपनीयता

आध्यात्मिक अनुभवको प्रकाशित करनेसे अनुभवका आना बन्द हो जाता है; क्योंकि प्रकाशित करनेका मुख्य उद्देश्य दूसरोंसे प्रशंसा और मान-बड़ाई प्राप्त करना ही होता है जो अध्यात्म-मार्गका बाधक है। साधकको प्रशंसा, मान, बड़ाई आदिको विष समझना चाहिये और निन्दाको ही अच्छा मानना चाहिये। प्रशंसा, मान आदिसे अहङ्कार-की वृद्धि होती है। अतएव उच्च साधक यदि आवश्यक समझकर किसीसे अपना अनुभव कहते हैं तो वे साथ ही दूसरोंसे कहनेका निषेध भी कर देते हैं। यहाँ हम थोड़े-से अनुभवोंको, जिनका पता हमें मिला है, अनुभवीका नाम-स्थान बिना दिये ही, इस निमित्त दे रहे हैं कि साधक यह समझ जायँ कि वर्तमान समयमें भी श्रीसद्गुरुलोग सहायता कर रहे हैं और जो लोग उनपर विश्वास करके उचित पथका अनुसरण करेंगे उन्हें अपनी योग्यताके अनुसार उनसे अवश्य सहायता मिलेगी। साधकोंको उचित है कि वर्तमान समयमें नकली और केवल धन हरण करनेवाले अथवा मान-बड़ाई चाहनेवाले गुरुओंके फेरमें न पड़कर सीधे सद्गुरुपर विश्वास करके उनके भरोसे निर्दिष्ट पथका, जिसका वर्णन गीतामें है, अनुसरण करें।

कतिपय साधारण आध्यात्मिक अनुभव

महात्मा श्रीविजयकृष्णजी गोस्वामीने एक बार अपने एक परम योग्य ब्रह्मचारी ब्राह्मण शिष्यको योगदीक्षा देते समय जब उसमें शक्ति-सञ्चार किया तब शिष्यको मालूम हुआ कि उसका सम्पूर्ण मेरुदण्ड स्वाधिष्ठानसे लेकर भ्रूमध्यतक ज्वालासे भर गया है। यह कुण्डलिनीके उत्थानका चिह्न है, और कुण्डलिनीके उत्थानकी यह उत्तम प्रकारकी दीक्षा है जो सद्गुरुद्वारा प्राप्त होती है, न कि भौतिक क्रियाद्वारा।

आजकल ऐसे साधक वर्तमान हैं, जिन्होंने उपर्युक्त श्रीमरु अथवा श्रीदेवापिसे सम्बन्ध प्राप्त किया है तथा उनके दिव्य रूप देखे हैं। ऐसे सम्बन्धप्राप्त उच्च साधककी संज्ञा इस लेखमें 'सत्पुरुष' रक्खी जायगी।

एक ब्राह्मणी स्त्रीको हृदयके भीतर सद्गुरुके दर्शन होने लगे। उसने जब यह बात एक सत्पुरुषसे कही तो उन्होंने बताया कि वह इन्हींमेंसे एक हैं। उस स्त्रीको सद्गुरुने इष्टका ध्यान-श्लोक बताया और सीधे उपदेश दिया, जिससे वह बड़ी उच्च कोटिकी साधिका हो गयी।

एक परोपकारी योग्य ब्राह्मणको सत्पुरुषद्वारा मन्त्रदीक्षा मिलनेपर और कई मासतक श्रद्धा और भक्तिके साथ ध्यानोपासना तथा जप नियमपूर्वक ब्राह्ममुहूर्त्तमें करनेपर सद्गुरु, तत्पश्चात् इष्ट और मन्त्र-ऋषिका साक्षात्कार हुआ और उन लोगोंके द्वारा उन्हें आवश्यक उपदेश मिलने लगा।

एक जनसेवाव्रतमें परम परायणा युरोपीय स्त्रीको एक सद्गुरुने एक सत्पुरुषसे उपदेश लेनेको कहा और जो सङ्केत उन्होंने दिखाया, उसीके अनुसार उस सत्पुरुषने उसे मन्त्रदीक्षा दी।

एक परोपकारी सच्चरित्र कायस्थ महाशयको अभ्यन्तरमें श्रीसद्गुरुके दर्शन होने लगे। पहले तो उन्होंने नहीं पहचाना; किन्तु पीछे एक सत्पुरुषद्वारा उन्हें मालूम हुआ कि वह श्रीसद्गुरु हैं। उनको एक बार हैजेकी बीमारी हुई और बीमारीमें श्रीसद्गुरुने आकर उनके पेटपर अपना हस्तस्पर्श कर दिया जिससे बीमारी जाती रही। उन्होंने उस समय स्पष्ट शब्दोंमें यह भी कहा कि जिस कारणसे यह रोग हुआ, उसे फिर कभी न करना।

एक परम सच्चरित्र वैश्य साधक एक सत्पुरुषसे मन्त्रदीक्षा लेकर ध्यान-जप करने लगे। उससे उनका हृदय-चक्र जागा और उसका स्पष्ट अनुभव भी उन्हें अपने अन्दर होने लगा।

एक श्रीरामोपासक साधक, जिनका एक सत्पुरुषसे घनिष्ठ सम्बन्ध है, अपने हृदयमें उस सत्पुरुषको देखते हैं और उस सत्पुरुषके हृदयके भीतर श्रीसद्गुरुको शिष्य-सहित देखते हैं।

एक साधक एक सत्पुरुषसे मन्त्रदीक्षा लेकर ध्यान-जप करने लगे; किन्तु उनको श्रीसद्गुरुमें विश्वास नहीं था। उन्होंने श्रीसद्गुरुको अपने भीतर देखा और फिर अनेक महात्माओंको देखा और उन सबसे बातचीत भी की। उन्होंने श्रीचैतन्य महाप्रभुके भी दर्शन प्राप्त किये। उन्हें उपदेश यही मिला कि नामका प्रचार करो और होम करो। किन्तु ये सब घटनाएँ स्वप्नमें हुईं।

एक कायस्थकी विधवा स्त्री श्रीशबरीकी भाँति एक सत्पुरुषकी सेवा करती है और जब सत्पुरुषसे पृथक् रहती है तब ध्यान-जप करती है। वह भी अपने इष्ट और श्रीसद्गुरुको अपने हृदयमें देखती है।

एक कायस्थ जिज्ञासुने उपर्युक्त उपायद्वारा योग्य गुरुका पता जाननेकी चेष्टा की और उन्हें सो जानेपर एक सत्पुरुषका नाम स्वर्णाक्षरोंमें लिखा हुआ दिखायी पड़ा। उन्होंने फिर उन्हींसे मन्त्रदीक्षा ली।

एक दूसरे कायस्थ महाशयने स्वप्नमें सत्पुरुषको देखकर उनसे मन्त्रदीक्षा ली।

एक ब्राह्मण युवकने सत्पुरुष और श्रीसद्गुरुको स्वप्नमें देखा और पीछे वह उन सत्पुरुषके पास आकर कृतकृत्य हुए।

एक ब्राह्मणको सत्पुरुषसे मन्त्रदीक्षा लेकर ध्यान-जप करनेसे अभ्यन्तरमें अपनी इष्टदेवी आदिके दर्शन हुए।

एक ब्रह्मचारी ब्राह्मण उत्तम साधक थे। उन्होंने हठयोगका अभ्यास किया, किन्तु शान्ति नहीं मिली। उसके बाद वह एक भक्तकी संगतिमें आकर श्रीभगवान्‌की सुन्दर विभूतिके उपासक हुए। परन्तु फिर भी उनकी आन्तरिक पिपासा शान्त न हुई; बल्कि वह और भी बढ़ती ही गयी। आखिर उनकी व्याकुलता असह्य हो उठी और उनकी अन्तरात्माने शान्ति-पथ पानेके निमित्त क्रन्दन किया। तब स्वप्नमें एक विशेष सद्गुरुने दर्शन देकर उनसे एक व्यक्तिके निकट जाकर उपदेश लेनेको कहा। वहाँ उनको श्रीसद्गुरुका परिचय तथा राजयोग, उपासना, ध्यान आदिका उपदेश मिला और सत्पुरुषका भी समागम प्राप्त हुआ। फिर वह अभ्यास करने लगे और उसके बाद उक्त श्रीसद्गुरु प्रायः ही उनसे स्वप्नमें यह कहते थे कि जो उपदेश तुम्हें मिला है, वही ठीक मार्ग है, उसीका अनुसरण करो। कभी-कभी स्वप्नमें श्रीसद्गुरुद्वारा उनको चेतावनी भी मिलती थी कि अभ्यासमें संशय मत करो और उपदेशके अनुसार काम करते रहो। किन्तु किसी हठयोगीकी संगतिसे वह सिद्धिके लोभमें पड़ गये और पुनः हठयोगका अभ्यास करने लगे। अन्तमें फिर सँभलनेकी पूरी चेष्टा की गयी; किन्तु हैजेके रोगसे उन्हें शरीर त्यागना पड़ा।

जब श्रीसद्गुरु देखते हैं कि किसी साधकका वर्तमान शरीर साधनके योग्य नहीं है, तब वह परिवर्तन करा देते

हैं और प्रायः हैजेके रोगसे ही ऐसा परिवर्तन होता है।

एक ब्राह्मण प्रायः २१ वर्षसे जप-ध्यान करते थे; किन्तु उसके तत्त्वको नहीं समझते थे। जब उनको तत्त्व समझाया गया और उन्होंने उचित ढंगसे अभ्यास किया तब उन्हें अपने भीतर प्रकाश दिखायी पड़ा और सत्पुरुष-के सम्बन्धसे उनके अन्तरकी दृष्टि बहुत कुछ खुल गयी।

एक वैष्णव साधक जालन्धर-बन्ध करके हृदयमें प्रातःसायं नियमसे जप-ध्यान करते हैं और इसके फल-स्वरूप हृदयमें प्रकाश और प्रकाशके अन्दर इष्टदेवको देखते हैं। उनसे दीक्षाप्राप्त शिष्य भी प्रायः ऐसा देखते हैं।

एक शूद्रको, जो सत्पुरुषसे दीक्षा लेनेकी प्रतीक्षामें बैठे थे, यह सुनायी पड़ा कि अमुक देवताकी युगल मूर्ति-का मन्त्र लो। उस मन्त्रको उन्होंने लिया और उसके थोड़े दिनके अभ्याससे ही उन्हें अपने हृदयमें इष्टकी युगल मूर्तिके दर्शन हुए तथा स्वप्नमें श्रीसद्‌गुरुके दर्शन मिले। उन्होंने श्रीसद्‌गुरुको दो शिष्योंके सहित ध्याना-वस्थित देखा और वहाँपर जलती हुई आरती तथा होमकी ज्वाला भी देखी।

एक कायस्थको किसी सद्‌गुरुने आदेश दिया कि तुम विष्णु-मन्त्र ग्रहण करो। जब उनके कुल-गुरु उन्हें परम्परा-नुसार शक्ति-मन्त्र देने लगे तब उन्होंने उनसे कहा कि मैं विष्णुका मन्त्र लूँगा। गुरुने तदनुसार उन्हें विष्णु-मन्त्र दिया। उनका ऐसा विश्वास है कि उनके वह श्रीसद्‌गुरु श्रीनारदजी हैं, जिन्होंने उनसे ऐसा करनेको कहा।

एक हरिजन एक कबीरपन्थी गुरुसे मन्त्र लेकर नित्य नियमपूर्वक रात्रिके तीसरे पहरमें भ्रूमध्यमें ध्यान करते हुए मन्त्र जपने लगे। पाँच-छः महीने बाद उन्होंने किसी महापुरुषको देखा जो शायद श्रीकबीर हो सकते हैं। तबसे वह रोज रातमें भ्रूमध्यमें ध्यान करनेपर उन्हें देखने लगे। कुछ दिनों बाद एक दूसरे महापुरुष प्रकट हुए जो श्रीबुद्धके समान थे। कुछ दिन उन्हें देखनेके बाद उन्होंने एक और तीसरे श्रीसद्‌गुरुको देखा। उसके बाद वह एक ऐसे महात्माको देखने लगे जिनके नेत्रोंसे अश्रु चलते थे 'कल्याण'के किसी विशेषाङ्कमें महात्मा श्रीसियारामदासजी-के चित्रको देखकर उन्होंने कहा कि आजकल मैं इन्हींको ध्यानमें देखता हूँ। पता लगानेपर मालूम हुआ कि श्रीचित्रकूटमें उक्त महात्माके नेत्रोंसे प्रायः अश्रु बहा करते थे। फिर उन्होंने श्वेतवर्ण- मुकुटधारी युगल मूर्ति (स्त्री-पुरुष) देखना आरम्भ किया। इसके बाद भी परिवर्तन हुआ और हो रहा है। किन्तु अब यह आदेश है कि किसीसे इन अनुभवोंको न कहो।

एक विरक्त साधुको स्वप्नमें श्रीसद्‌गुरुके दर्शन हुए और मन्त्रोपदेश भी मिला। वह क्रमशः उन्नति करने लगे; किन्तु पीछे उपनिषदोंके अर्थको न समझ निर्गुणवादमें पड़ गये और उन्होंने अपने पहलेके अनुभवोंकी अवहेलना कर दी।

एक जिज्ञासुको हठयोगके गुरुने कहा कि हठयोगके लिये पूर्ण ब्रह्मचर्यकी आवश्यकता है; इसलिये जबतक तुम्हें पुत्र उत्पन्न नहीं हो जाता तबतक अभ्यास नहीं बताया जायगा। एक श्रीसद्‌गुरुने उनसे कहा कि अब हठयोगीसे जाकर कहो कि पुत्र हो गया, उपदेश दीजिये। उन्होंने ऐसा ही किया और इसके बाद उन्हें समाचार मिला कि पुत्र उत्पन्न हुआ है। थोड़े ही कालतक हठ-योगका अभ्यास करनेपर उन्हें यह आदेश मिला कि अमुक देवीके स्थानमें जाकर केवल पयाहार करके अभ्यास करो। ऐसा करनेके बाद हठयोग छोड़कर उपासना-ध्यान आदि राजयोगका अभ्यास करनेका उपदेश मिला। किन्तु उन्होंने हठयोगके अभ्यासका त्याग नहीं किया तथा मालूम होता है, राजयोगका अभ्यास करनेमें ढिलाई की। कुछ कालके बाद रोगग्रस्त होकर उन्होंने शरीरका त्याग किया।

व्रजके एक ब्रह्मचारीको भी एक श्रीसद्‌गुरुके दर्शन हुए थे।

एक सेठको भी, जो विरक्त स्वभावके साधक थे, श्रीसद्‌गुरुके दर्शन हुए और उपदेश भी मिला।

अधिकांश साधकोंको कुछ दिन साधना करनेके बाद, यदि वे शैव न हों तो, स्वप्नमें शिवमूर्ति, शिवलिङ्ग, शिव-पूजा आदिके दर्शन होने लगते हैं, जिसका भाव यही है कि अब उनको अपने इष्टकी उपासनाके साथ-साथ श्रीशिवजीकी भी उपासना जगद्‌गुरुके रूपमें करनी चाहिये, जिसमें उनकी कृपासे इष्टकी प्राप्ति हो।

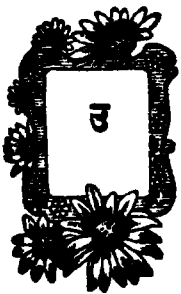
इन अनुभवोंके सम्बन्धमें एक बात जाननेकी यह है कि यह कोई नियम नहीं है कि जितने लोग सत्पुरुषसे दीक्षा, उपदेश लेते हैं, उनमें सबको अनुभव होता है— अधिकांशको नहीं होता, थोड़े लोगोंको ही होता है। जिस साधकको इष्टकी दीक्षा मिल चुकी है, उसके लिये

आवश्यक नहीं है कि वह पुनः दीक्षा ले, बल्कि उसे नहीं ही लेनी चाहिये, यदि उसे इष्टका परिवर्तन न करना हो। हाँ, उपासना-ध्यानके विषयमें उपदेश लेना चाहिये। प्रथम तो योग्यता न प्राप्त होने और अभ्यास ठीक प्रकारसे न करनेके कारण अनुभव नहीं होता; दूसरे, जिसे कुछ अनुभव न हो उसे यह नहीं समझना चाहिये कि उसने कुछ भी उन्नति नहीं की। बात यह है कि उपासना-ध्यानके द्वारा उन्नति विशेषकर सूक्ष्म और कारण शरीरकी होती है। यदि स्थूल शरीर शुद्ध और उन्नत न हो तो उसको भीतरके शरीरोंकी उन्नतिका पता भी नहीं मिलता।

ऊपरके अनुभव लिखनेका उद्देश्य किसीकी विज्ञप्ति करना नहीं है। केवल इसी निमित्त इन्हें यहाँ लिखा गया है कि साधकोंको यह दृढ़ विश्वास हो जाय कि श्रीसद्गुरु, सत्पुरुष सहायता करनेके लिये सदा प्रस्तुत रहते हैं। यह हमलोगोंका दोष है कि हम सहायता पानेकी उचित योग्यता प्राप्त करनेके निमित्त चेष्टा नहीं करते, इधर-उधर केवल भटकते फिरते हैं और सुलभ मार्गके लोभवश स्वार्थियोंके पंजेमें पड़ जाते हैं। जो प्रारम्भिक मार्ग है, उसका पता, अनुगमन करनेकी साधना आदिका वर्णन गीता आदिमें स्पष्ट शब्दोंमें किया गया है। उसीके अनुसार अभ्यास करते हुए साधन-पथमें अग्रसर होना चाहिये। इस लेखमें भी आवश्यक साधना बतलायी गयी है, जिसके अनुसार अभ्यास करनेसे सहायता मिल सकती है। अतएव इन अनुभवोंके विषयमें कोई व्यक्तिगत जिज्ञासा नहीं करनी चाहिये।

एक परमावश्यक और परम स्मरणीय बात यह है कि श्रीसद्गुरु वे ही हैं जिन्होंने निर्वाण पानेकी योग्यता प्राप्त करके भी संसारके हितसाधनके निमित्त निर्वाणका त्याग कर दिया। इस परम त्यागके बादसे वे संसारका सब तरहसे कल्याण करनेके व्रतमें लगे हुए हैं और इस व्रतको पूरा करनेके लिये वे सर्वदा सब व्यक्तियोंपर अपनी दृष्टि रखते हैं तथा यथासमय सबकी सहायता करते हैं। इस कारण उनकी कृपा-दृष्टि विशेषरूपसे उन्हीं व्यक्तियोंपर होगी जो स्वयं भी उनके इस संसार-हित-कार्यके करनेमें निष्काम-भावसे प्रवृत्त हों अर्थात् उनकी साधनाका मुख्य उद्देश्य अपना स्वार्थसाधन न हो बल्कि जन-जनार्दनकी सेवा करना हो और उसीके निमित्त योग्यता प्राप्त करना साधनाका मुख्य लक्ष्य हो, और जो साथ-साथ यथाशक्ति और यथावसर ऐसी सेवा करते भी जायँ। जनताकी पारमार्थिक उन्नतिके निमित्त यत्न करना ही इस निष्काम सेवाका मुख्य लक्ष्य होना चाहिये; क्योंकि पारमार्थिक उन्नति ही यथार्थ उन्नति है।

समाधियोग

(लेखक—श्री श्रीधर मजूमदार एम० ए०)

उपनिषदोंके द्रष्टा ऋषियोंने ध्यानबलसे अपने अतीन्द्रिय ज्ञानद्वारा इस बातको अवगत किया कि बाहरी समस्त चराचर जगत्‌के एकमात्र कारण अनन्त चेतन ब्रह्मके दो रूप हैं—एक व्यक्त रूप और दूसरी वह आभ्यन्तर चेतना जो बाह्य, व्यक्त जगत्‌को अनुप्राणित करती है, सत्ता-स्फूर्ति देती है। पहला रूप इन्द्रियगोचर है और बाह्य प्रपञ्च (phenomenon) कहलाता है और दूसरा अतीन्द्रिय है और प्रत्यक् चैतन्य (noumenon) कहलाता है। बाह्य प्रपञ्च परिणामी है और प्रत्यक् चैतन्य अपरिणामी है।

'ये सब दृश्य पदार्थ विनाशी हैं, अन्तरात्मा अविनाशी कहलाता है। निर्विशेष निरञ्जन परब्रह्म अक्षर है।' (योगशिखोपनिषद् ३। १६)

जहाँ बाह्य प्रपञ्च है वहाँ प्रत्यक् चैतन्य भी है। दूधमें मक्खनकी भाँति प्रत्यक् चैतन्य बाह्य प्रपञ्चमें सर्वत्र सर्वदा व्याप्त है, किन्तु प्रत्यक् चेतनके सर्वांशमें सर्वदा बाह्य प्रपञ्च नहीं है। दूधके अणु-अणुमें मक्खन है, किन्तु जबतक दूध मथा नहीं जायगा तबतक उसमें मक्खन दृष्टिगोचर नहीं होगा। इसी प्रकार समाधिका आश्रय लिये बिना प्रत्यक् चैतन्यका साक्षात्कार नहीं होता। जाग्रत् अवस्थामें क्षिप्त मनको इन्द्रियोंके द्वारा रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्दके रूपमें बाह्य प्रपञ्चका प्रत्यक्ष होता है; उस समय प्रत्यक् चैतन्य अन्तर्हित रहता है। किन्तु प्रत्यक् चैतन्यका साक्षात्कार इन्द्रियोंके निरोधसे अर्थात् निरुद्ध मनके द्वारा समाधि-अवस्थामें सच्चिदानन्दरूपमें

गोलोकमें नरसी मेहता

होता है; उस समय इन्द्रियाँ निश्चेष्ट हो जाती हैं और बाह्य प्रपञ्च तिरोहित हो जाता है।

'जब मनुष्य परमात्माको परमार्थतः देख लेता है तब अखिल दृश्य जगत् विलीन हो जाता है।' (जाबालदर्शनोपनिषद् १० । १२)

इस प्रकार एक समयमें ब्रह्मके एक रूपका ही साक्षात्कार होता है। आत्मदर्शी मुनि ब्रह्मके अविनाशी प्रत्यक् चैतन्यस्वरूपका ही वरण करते हैं और परिणामी दृश्य स्वरूपका अपलाप करते हैं।

हमें दृश्य प्रपञ्चकी प्रतीति इन्द्रियोंके द्वारा होती है; किन्तु ये इन्द्रियाँ अर्थात् चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, रसना और त्वचा मनके सहयोग बिना व्यापार नहीं करतीं। उदाहरणतः यदि हमारा मन किसी दूसरे विचारमें संलग्न हो तो हमारे नेत्र खुले रहनेपर भी तथा किसी खास वस्तुपर हमारी दृष्टि जमी रहनेपर भी हमें उस वस्तुका प्रत्यक्ष नहीं होता। यही हाल दूसरी इन्द्रियों—श्रोत्र, घ्राण, रसना और त्वचाका है। इन्द्रियोंके द्वारा विषयोंका अनुसन्धान करनेके अतिरिक्त मन प्राक्तन संस्कारोंकी ही आवृत्ति करता हुआ अथवा आगे मिलनेवाले पदार्थोंकी चिन्ता करता हुआ क्षिप्त अवस्थामें रह सकता है। चित्तकी वृत्तियोंका निरोध कर देनेसे, अर्थात् मनको सब प्रकारके सङ्कल्पोंसे सर्वथा शून्य कर देनेसे—इसीको चित्तकी निरुद्ध अथवा समाहित अवस्था कहते हैं—सारी इन्द्रियाँ निर्व्यापार हो जाती हैं, जिससे बाह्य प्रपञ्चका दीखना बन्द हो जाता है। परिणामी बाह्य प्रपञ्चके अदृश्य हो जानेपर उससे इतर अविनाशी प्रत्यक् चैतन्यकी उपलब्धि होती है। अर्थात् बाह्य आवरणके दृष्टिके सामनेसे हट जानेपर भीतरकी सार वस्तु प्रकट हो जाती है।

'चित्तके (बाह्य विषयोंका अनुसन्धान करते समय) चञ्चल होनेपर संसारका भान होता है। मनका निश्चल होना ही मुक्ति है। अतः हे विश्वके नियन्ता! परम तत्त्वके ज्ञानसे ही मनको स्थिर करना चाहिये।' (योगशिखोपनिषद्में महेश्वरका ब्रह्माके प्रति उपदेश देखिये ६ । ५८)

'चञ्चलतासे शून्य मन अमर कहलाता है; वही तप है, और उसीको मोक्ष कहते हैं—यह शास्त्रोंका सिद्धान्त है।'

सब प्रकारके सङ्कल्पोंसे सर्वथा शून्य हो जानेका नाम ही 'समाधि' है, जिस समाधिमें मन सर्वथा निश्चल हो जाता है और जीवात्मा और परमात्माका भेद मिट जाता है। जीवात्माका प्रत्यक् चैतन्यमें, सर्वव्यापी अन्तरात्मामें, ब्रह्मके अतीन्द्रिय रूपमें स्थित होना ही समाधि है। जीवात्माके अन्दर यह प्रत्यक् चैतन्य अथवा परमात्मा, जिसे निर्विकल्प 'परम अहम्' भी कहते हैं, क्षुद्र अहं-प्रत्ययसे आच्छन्न रहता है, जो देहाभिमानका कारण है। इस क्षुद्र अहंबुद्धिके निवृत्त हो जानेपर अथवा चूर्ण हो जानेपर प्रत्यक् चैतन्य अथवा निर्विकल्प 'परम अहम्' का उदय होता है। अतः समाधिलाभके लिये क्षुद्र अहंबुद्धिकी निवृत्ति आवश्यक है। दूसरे शब्दोंमें क्षुद्र अहंबुद्धिकी निवृत्ति ही समाधि है, जिस समाधिमें हृदयकी गाँठ खुल जाती है और चित्तका विस्तार होकर उसे पूर्णताकी अवस्था प्राप्त हो जाती है।

'जीवात्मा और परमात्माकी एकताके ज्ञानके उदयको ही 'समाधि' कहते हैं।' (जाबालदर्शनोपनिषद् १० । १ और अन्नपूर्णोपनिषद् ५ । ७५)

'जीवात्माकी परमात्माके साथ एकता हो, जिसमें सङ्कल्पकी सारी क्रिया ही नष्ट हो जाती है, 'समाधि' कहलाती है।' (सौभाग्यलक्ष्म्युपनिषद् १६)

'मुनियोंके द्वारा साधित समाधि उस सङ्कल्पशून्य अवस्थाका नाम है जिसमें न तो मनकी क्रिया है और न बुद्धिका व्यापार है, जो आत्मज्ञानकी अवस्था है और जिसमें उस (प्रत्यक् चैतन्य) के अतिरिक्त सबका बाध है।' (मुक्तिकोपनिषद् २ । ५५)

'ब्रह्माकारवृत्तिके द्वारा अथवा सर्वसङ्कल्पनिवृत्तिके द्वारा चित्तकी वृत्तियोंको सर्वथा भूल जानेका नाम ही 'समाधि' है।' (तेजोबिन्दूपनिषद् १ । ३७)

'हे ब्रह्मवेत्ता ब्राह्मण, 'समाधि' शब्द उस संशयरहित मानसिक पूर्णताका वाचक है जिसमें आसक्तिका सर्वथा अभाव है और जिसमें सदसद्विवेक भी नहीं है।' (अन्नपूर्णोपनिषद् १ । ५०)

जीवात्मा परमात्मरूप महासागरके वक्षःस्थलपर नृत्य करते हुए एक तरङ्गके समान है। तरङ्गके पीछे समुद्ररूप महान् आधार है। इसी प्रकार जीवात्माके पीछे परमात्मारूप महान् आधार है। वासना अथवा उससे उत्पन्न होनेवाली अहंबुद्धि ही तरङ्गकी सत्ताको अक्षुण्ण रखती है। जिस क्षण वासना नष्ट हो जाती है और उसके साथ ही अहंप्रत्यय भी निवृत्त हो जाता है उसी क्षण तरङ्ग विलीन

होकर सागरमें मिल जाती है, अर्थात् जीवात्मा परमात्मामें प्रवेश कर उसके साथ एकीभावको प्राप्त हो जाता है।

समाधिसिद्धि तथा मोक्षके लिये आवश्यकता है मनको निरुद्ध करनेकी, वासनाशून्य करनेकी अर्थात् सर्वथा सङ्कल्पशून्य होनेकी। इस सङ्कल्पशून्यताको ही जीवात्माकी प्रत्यक् चैतन्यमें, सर्वव्यापक अन्तरात्मामें, ब्रह्मके अतीन्द्रिय भावमें स्थिति कहते हैं।

'प्रत्येक वस्तुको ब्रह्मसे अभिन्न देखना ही ज्ञान है; मनको निर्विषय करना ही परमात्माका ध्यान है; मनोमलके नाशको ही स्नान कहते हैं और इन्द्रियनिग्रहका नाम ही शौच है।' (स्कन्दोपनिषद् ११ और मैत्रेय्युपनिषद् २। २)

'जब निश्चल मनके द्वारा क्षिप्त मनकी चिकित्सा करनेसे मनकी वृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं तभी सुदुर्लभ परब्रह्मका साक्षात्कार होता है।' (योगशिखोपनिषद् ६। ६२)

'जिस क्षण हृदयमें भरी हुई सारी कामनाएँ नष्ट हो जाती हैं उसी क्षण यह मरणधर्मा मनुष्य अमृतत्व लाभ कर लेता है और इसी जीवनमें ब्रह्मानन्दका आस्वादन करता है।' (बृहदारण्यकोपनिषद् ४। ४। ७)

'जब इस क्षिप्त मनको सङ्कल्पाभावके शस्त्रसे शान्त कर दिया जाता है तभी (और उससे पूर्व नहीं) समग्र सर्वगत निर्विशेष ब्रह्मका साक्षात्कार होता है।' (महोपनिषद् ४। ११)

'जिस भाग्यवान् पुरुषकी आत्मामें रति हो गयी है, जिसका मन पूर्ण और शुद्ध है और जिसे अनुत्तम विश्राम प्राप्त हो गया है उसके लिये इस संसारमें कोई भी कामनाकी वस्तु नहीं रह जाती।' (महोपनिषद् २। ४७)

'जो चित्त आत्मा (परमात्मा) में निवेशित हो गया है और जिसके सारे मल समाधिके द्वारा धुल गये हैं उसके आनन्दका वाणीद्वारा वर्णन नहीं हो सकता; केवल अन्तःकरणद्वारा अनुभव हो सकता है।' (मैत्र्युपनिषद् ६। ३४)

'जीवात्मा और परमात्माकी एकताकी अवस्था जिसमें ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेयरूप त्रिपुटीका अभाव है, जो परमानन्दरूपा है और शुद्ध चैतन्यात्मिका है, वही समाधि है।' (शाण्डिल्योपनिषद् १। ११)

उपनिषदों तथा पातञ्जल योगसूत्रमें समाधिकी अवस्था प्राप्त करने अर्थात् मनको निरुद्ध अथवा सब प्रकारके सङ्कल्पोंसे सर्वथा शून्य करनेकी अनेक विधियाँ बतायी गयी हैं। परन्तु मेरी समझसे उन सबमें श्रेष्ठ तथा सुगम विधि है प्रत्यक् चैतन्य, निर्विकल्प ब्रह्म, परमात्मा अथवा सर्वव्यापी अन्तरात्माको सर्वतोभावेन आत्मसमर्पण करने अथवा उनके अन्दर आत्मनिक्षेप करनेकी मन-ही-मन भावना और अभ्यास करना। स्मरण रहे कि प्रत्यक् चैतन्य, निर्विकल्प ब्रह्म, परमात्मा और सर्वव्यापी अन्तरात्मा आदि सारे शब्द ब्रह्मके अतीन्द्रिय रूपका ही लक्ष्य कराते हैं। इस पूर्ण समर्पणकी साधनामें तीव्र भक्ति और श्रेष्ठ ज्ञान दोनों मिले हुए रहते हैं। पूर्ण समर्पणकी भावना तीव्र भक्तियोगसे ही उत्पन्न होती है और सर्वव्यापी अन्तरात्माके अन्दर आत्मनिक्षेप इस श्रेष्ठ ज्ञानसे होता है कि यह सर्वव्यापी अन्तरात्मा, जो अमृतत्वका कारण है, पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश, इन पञ्चमहाभूतों अर्थात् इन्द्रियगोचर बाह्य प्रपञ्चके पीछे छिपा रहता है। 'यह आत्मा ही इन सबके भीतर चल रहा है। इस आत्माकी ही उपासना करो, जो अनन्त, तथा जन्म, मृत्यु, भय, एवं शोकसे रहित है।' (सुबालोपनिषद् ५। १)

जीवात्माको परमात्माके शरणापन्न कर देनेकी मन-ही-मन भावना करनी चाहिये। परन्तु यह अहंबुद्धि ही जीवात्माको परिच्छिन्न एवं परमात्मासे पृथक् बना रखती है। अतः जीवात्माको परमात्माके अर्पण कर देनेका अर्थ है। अहंबुद्धिको सर्वव्यापी अन्तरात्मा अर्थात् निर्विकल्प परम अहम्के अर्पण कर देना। इसके लिये व्यष्टि बुद्धिको भावना एवं ध्यानरूप अभ्याससे समष्टिबुद्धि अर्थात् समष्टि अहङ्कारके रूपमें परिणत करना होगा, इससे सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होगी। यह समष्टिमें फैली हुई बुद्धि परिपक्व होनेपर शुद्ध अहङ्कारके, निर्विकल्प परम अहम्के रूपमें बदल जाती है। इस अवस्थामें मनकी क्रिया सर्वथा निरुद्ध हो जाती है और क्षुद्र अहंबुद्धि निर्विकल्प ब्रह्ममें विलीन हो जाती है। इससे असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है जिसमें जीवात्मा निर्विकल्प ब्रह्मके साथ एकात्मताको प्राप्त हो जाता है।

'हे पद्मसम्भव! इस परम तत्त्वकी उपलब्धि भक्तिके द्वारा, चित्तके अन्तर्लीन होनेसे होती है। भावनामात्र ही इस स्थितिका कारण है।' (योगशिखोपनिषद्—महेश्वरका ब्रह्माके प्रति उपदेश १। ११)

'चित्तवृत्तिका अहङ्कारशून्य होकर ब्रह्माकार बन जाना ही सम्प्रज्ञात समाधिका स्वरूप है। यह स्थिति ध्यानके परिपक्व अभ्याससे सिद्ध होती है।' (मुक्तिकोपनिषद् २ । ५१)

'चित्तकी प्रशान्त वृत्ति, जो ब्रह्मानन्दको देनेवाली है, असम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है। यह अवस्था योगियोंको अतिशय प्रिय है।' (मुक्तिकोपनिषद् २ । ५२)

'जब चित्त अपनी चैत्य दशा अर्थात् विषयचिन्तनसे मुक्त हो जाता है, तब इस प्रकारके क्षीणचित्त पुरुषोंकी स्थितिको बाह्यप्रतीतिशून्यता अथवा कलनाशून्यता कहते हैं। यह एक प्रकारकी जाग्रत् अवस्थामें सुषुप्ति है।'

'हे निदाघ ! यह जाग्रत् अवस्थाकी सुषुप्ति अभ्यास-साध्य है। यही जब प्रौढ़ हो जाती है तब इसे तत्त्ववेत्ता पुरुष तुरीयावस्था अथवा समाधि-अवस्था कहते हैं।' (अन्नपूर्णोपनिषद्—महर्षि ऋभुका अपने शिष्य निदाघके प्रति उपदेश २ । १२, १३)

'मैं केवल सत्तारूप हूँ, मैं क्षुद्र अहंबुद्धिसे शून्य परम अहम् हूँ। मेरा स्वरूप बाह्य प्रपञ्चसे विरहित है, मैं चिदाकाशमय हूँ।' (तेजोबिन्दूपनिषद् ३ । ३)

यह आगे बताया जायगा कि अहंबुद्धिसे विशिष्ट परमात्मा ही जीवात्मा बना हुआ है, जिस प्रकार तरङ्ग वायुजन्य आन्दोलनसे विशिष्ट समुद्रके अतिरिक्त कुछ नहीं है। जीवात्माकी परमात्माके प्रति आत्मसमर्पण बुद्धि उसके अहंकारका नाश कर देती है और उसे समाधि अथवा तुरीय अवस्थाको पहुँचा देती है। जहाँ पहुँचकर वह अपने असली तेजोमय स्वरूपको प्राप्त हो जाता है।

'केवल सद्भावकी भावना दृढ़ हो जानेसे वासना (अहंबुद्धि) का लय हो जाता है। वासनाका निःशेषरूपसे क्षय ही मोक्ष है और उसीको जीवन्मुक्ति भी कहते हैं।' (अध्यात्मोपनिषद् $\frac{1}{2}^{3}$, $\frac{1}{2}^{2}$)

'इस गुणसमाहार (बाह्य प्रपञ्च) को आत्मासे भिन्न देखनेवाले तत्त्वदर्शी पुरुषकी आन्तरिक शान्तिसे उत्पन्न स्थितिका नाम समाधि है।' (अन्नपूर्णोपनिषद् १ । २९)

पातञ्जलयोगसूत्रकी समीक्षा करनेसे हम इसी सिद्धान्तको पहुँचते हैं। वहाँ भी इस बातकी ओर संकेत किया गया है कि चित्तकी चञ्चलता अथवा क्षुद्र अहंबुद्धि ही जीवात्माको परमात्मासे अलग रखती है; परन्तु ज्यों ही यह अहंकार अथवा भेदबुद्धि निवृत्त हो जाती है त्यों ही जीवात्मा अपने असली तेजोमय रूपको प्राप्त होकर परमात्माके साथ एक हो जाता है। जब चित्त अपनी चित्तताको भूलकर ध्येयाकार बन जाता है, उस अवस्थाको 'समाधि' कहते हैं। पातञ्जलयोगसूत्रमें भी अहंकारके नाशका सर्वोत्तम उपाय अपरिच्छिन्न निर्विकल्प ब्रह्मके प्रति आत्मसमर्पणबुद्धिपूर्वक कायिक, वाचिक, मानसिक सब प्रकारकी क्रियाके त्यागका अभ्यास कहा गया है। दृश्य प्रपञ्चकी आड़में छिपे हुए निर्विकल्प ब्रह्मका साक्षात्कार करनेमें जब इन्द्रियाँ अपनेको असमर्थ अनुभव करती हैं तब इस प्रकारकी निष्क्रियता एवं समर्पणका अभ्यास होता है। इस अभ्याससे उस क्रियाके अनुकूल आसन अपने-आप लग जाता है और साधक धीरे-धीरे शीतोष्ण, सुख-दुःख, सत्-असत् आदि द्वन्द्वोंके अभिघातसे मुक्त हो जाता है। साथ ही प्राणोंकी क्रिया भी अपने-आप बन्द हो जाती है और प्राणायाम सध जाता है, जिससे आत्म-साक्षात्कारका अवरोधक अहङ्कारका पर्दा हट जाता है।

'चित्तवृत्तिका निरोध ही योग है।'[1] (पातञ्जलयोग-सूत्र, समाधिपाद २)

'तब द्रष्टा अपने असली स्वरूपमें स्थित होता है।'[2] (पा० यो० समाधि० ३)

'चित्तको किसी देश-विदेशमें बाँध देना 'धारणा' है।'[3] (पा० यो० विभूति० १)

'इस प्रकारकी एकाग्रताके द्वारा वृत्तिके अखण्ड प्रवाहका नाम 'ध्यान' है।'[4] (पा० यो० विभूति० २)

'ध्यानके स्थिर हो जानेपर मन ध्येयाकार बन जाता है और अपने स्वरूपको भूल जाता है। इस अवस्थाको 'समाधि' कहते हैं।'[5] (पा० यो० विभूति० ३)

'ईश्वरको सर्वतोभावेन आत्मसमर्पण कर देनेसे समाधि सिद्ध होती है।'[6] (पा० यो० साधन० ४५)

---

१. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

२. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

३. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

४. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

५. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

६. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

'सब प्रकारके प्रयत्नोंको शिथिल कर देनेसे तथा अनन्त परमात्माको आत्मसमर्पण करनेसे (ध्यानोपयोगी सरल आसन लग जाता है)।'[७] (पातञ्जल यो० साधन० ४७)

'इसके अनन्तर द्वन्द्वोंमें समभाव हो जाता है।'[८] (पा० यो० साधन० ४८)

'ऐसा होनेपर श्वास-प्रश्वासकी गति रुककर प्राणायाम लग जाता है।'[९] (पा० यो० साधन० ४९)

'तब (आत्माके) प्रकाशका अवरोधक आवरण क्षीण हो जाता है।'[१०] (पा० यो० साधन० ५२)

'उस अनन्त (परमात्मा) में निरतिशय सर्वज्ञताका बीज रहता है।'[११] (पा० यो० समाधि० २५)

'उसके (सर्वव्यापी अन्तरात्माको आत्मसमर्पण करनेके) बाद सारे विघ्न हट जाते हैं और प्रत्यक्चेतनकी उपलब्धि हो जाती है।'[१२] (पा० यो० समाधि० २९)

योगकी प्राचीनता

(लेखक—पं० श्रीविधुशेखरजी भट्टाचार्य, एम० ए०)

'कल्याण' के इस योगाङ्कमें, हमारे देशमें योगसाधना कबसे प्रचलित हुई इस सम्बन्धमें दो-चार शब्द लिखना अप्रासङ्गिक नहीं होगा। इस बातको बतलानेके लिये अब किसी प्रमाणकी आवश्यकता नहीं है कि जबसे द्रव्ययज्ञोंके स्थानमें ज्ञानयज्ञोंका अनुष्ठान प्रारम्भ हुआ तबसे ज्ञानयज्ञका अनुष्ठान करनेवाले ब्राह्मणों, बौद्धों, जैनों आदि सभी लोगोंके लिये योगसाधना स्वाभाविक ही आवश्यक हो गयी, क्योंकि बिना योगके ज्ञानयज्ञ कोई चीज़ नहीं है। इसीलिये इन सभी लोगोंके धर्मग्रन्थ जिनमें वे ग्रन्थ भी शामिल हैं जो अपौरुषेय माने जाते हैं, अर्थात् किसी मनुष्यके बनाये हुए नहीं माने जाते, योगचर्चासे भरे हैं।

इस प्रसङ्गमें इस प्रश्नका उठना स्वाभाविक ही है कि इस योगसाधनाका जन्म इस देशमें ही हुआ अथवा भारतवासियोंने किसी अन्य देशके लोगोंमे इसे सीखा।

एक विद्वान्का मत है कि वैदिककालके उपासक महान् आशावादी थे। वे इस लोकमें धन-धान्य और दीर्घायुके अभिलाषुक थे और परलोकमें पितृलोकके सुखकी कामना किया करते थे। अतः प्राणायामके द्वारा शरीरको कष्ट पहुँचाना जो योगका एक आवश्यक अङ्ग है, उन लोगोंकी प्रकृतिके सर्वथा प्रतिकूल था। वैदिककालके आर्यलोग कतिपय अर्धसभ्य जातियोंके सम्पर्कमें आकर उन्हें समुन्नत बनानेकी चेष्टा कर रहे थे। उन्हींसे इन्होंने शरीरको मूर्तिके समान अचल बनानेकी क्रिया सीखी।

परन्तु उपर्युक्त विद्वान्की यह धारणा युक्तियुक्त नहीं है। क्योंकि ऋग्वेदमें ही (देखिये १०। १३६। २) कुछ ऐसे मुनियोंका वर्णन आता है जो दिगम्बरवेशमें रहते थे तथा मटमैले पीले रंगके वस्त्र पहनते थे। (मुनयो वातरशनाः पिशङ्गा वसते मलाः) * यही नहीं, अन्यत्र (देखिये १०। १३६। ३) उनके मौनेय (मुनियोंके उचित आचरण) का भी वर्णन मिलता है। उक्त स्थलोंमें निःसन्देह योगियोंका ही उल्लेख हुआ है।

इस प्रकार यह बात अनुमानसे ठीक मालूम होती है कि ऋग्वेदके कालमें योगसाधनाका प्रचार था और यह साधना भारतीय आर्योंकी विशेष सम्पत्ति थी। परन्तु कुछ विद्वान् जो मोहन-जो-दड़ो तथा हरप्पामें प्राप्त हुए प्राचीन ध्वंसावशेषोंके आधारपर सिन्धुप्रदेशकी संस्कृतिका

७. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्।

८. ततो द्वन्द्वानभिघातः।

९. तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

१०. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।

११. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्।

१२. ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च।

* हमारे जैन मित्रोंकी यह धारणा है कि उपर्युक्त मन्त्रोंमें उनके जैन साधुओंका उल्लेख है।

अध्ययन कर रहे हैं, उनका मत यह है कि वैदिक कालके आर्योंने सिन्धुप्रदेशके अनार्य निवासियोंसे इस विद्याको सीखा, वे अपने मतकी पुष्टिमें प्रमाण यह देते हैं कि सिन्धुप्रदेशकी सभ्यता वैदिक सभ्यतासे बहुत पहलेकी है।

परन्तु यह तो उनकी कल्पनामात्र है, क्योंकि अभीतक यह बात सन्तोषप्रद रीतिसे सिद्ध नहीं हुई है कि सिन्धुप्रदेशकी सभ्यता वैदिक सभ्यताकी अपेक्षा प्राचीन है। सिन्धुप्रदेशकी सभ्यताका काल ईस्वी सन्से तीन-चार हजार वर्ष पूर्व माना जाता है और ऋग्वेद, कुछ लोगोंके मतमें, ईसामसीहसे २५०० वर्ष पहलेका माना जाता है। किन्तु कुछ विद्वान् यह सिद्ध करनेकी चेष्टामें हैं कि ऋग्वेद ईसामसीहसे करीब ४५०० वर्ष पुराना है। इस विषयका विस्तार न बढ़ाकर हम इतनी बात दावेके साथ कह सकते हैं कि वैदिक साहित्यका विकास ईसामसीहसे कम-से-कम २५०० वर्ष पूर्व अवश्य प्रारम्भ हुआ होगा, इसके लिये हमारे पास पर्याप्त प्रमाण हैं। ऐसी दशामें हम ऐसा नहीं मान सकते कि हमें मोहन-जो-दड़ो तथा हरप्पामें जो कुछ उपलब्ध हुआ है वह आर्य संस्कृतिसे पहलेका है। अतः जबतक हमारे सामने कोई प्रबल प्रमाण नहीं रक्खे जाते तबतक हम इस बातको माननेके लिये तैयार नहीं हैं कि भारतीय आर्योंने योगसाधना अनार्योंसे सीखी।

योग और उसके फल

(लेखक—स्वामी श्रीशिवानन्दजी सरस्वती)

योग क्या है ?

'योग' शब्द संस्कृतके 'युज्' धातुसे बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना। योगका आध्यात्मिक अर्थ है वह साधन-सरणि जिसके द्वारा योगीको जीवात्मा और परमात्माकी एकताका अनुभव होता है—जीवात्माका परमात्माके साथ ज्ञानपूर्वक संयोग होता है। इस गुह्य ज्ञानको सिखानेवाला शास्त्र योगशास्त्र कहलाता है।

योग वह आध्यात्मिक विद्या है जो जीवात्माका परमात्माके साथ संयोग करानेकी प्रक्रिया बतलाती है। योग वह परमार्थविद्या है जो जीवको इन्द्रियगोचर बाह्य प्रपञ्चके जंजालसे मुक्तकर अखण्ड आनन्द, परम-शान्ति, अनन्त ज्ञान, अनन्त सुख और अनन्त जीवन आदि स्वाभाविक गुणोंसे युक्त परमात्माके साथ उसका संयोग करा देती है।

योगका व्यापक अर्थ करनेसे उसके अन्दर कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग, ज्ञानयोग, हठयोग, मन्त्रयोग, लययोग अथवा कुण्डलिनीयोग आदि सभी योगोंका समावेश हो जाता है। उसका सङ्कुचित अर्थ करनेसे वह केवल अष्टाङ्गयोग अथवा महर्षि पतञ्जलिद्वारा प्रवर्तित राजयोगका ही वाचक प्रतीत होता है।

चतुर्विध योग

जिस प्रकार एक ही अंगा भिन्न-भिन्न व्यक्तियोंके उपयोगमें नहीं आ सकता, इसी प्रकार एक ही मार्ग सब लोगोंके लिये अनुकूल नहीं हो सकता। मनुष्य चार प्रकारके होते हैं—कर्मप्रधान, भक्तिप्रधान, योग-प्रधान और दार्शनिक अथवा बुद्धिप्रधान, अतः उनकी प्रकृतिके अनुकूल मार्ग भी चार ही हैं, यद्यपि उन सबका लक्ष्य एक ही है—परमतत्त्वकी उपलब्धि। मार्ग भिन्न-भिन्न होनेपर भी प्राप्तव्य स्थान एक ही है। इस परम तत्त्वको उपर्युक्त चार प्रकारके मनुष्योंकी भिन्न-भिन्न दृष्टियोंसे उपलब्ध करनेके जो चार मार्ग बताये गये हैं उन्हींको कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग और ज्ञानयोगके नामसे पुकारते हैं।

ये चारों मार्ग परस्परविरोधी न होकर एक दूसरेके सहायक हैं। ये इस बातके द्योतक हैं कि हिन्दू-धर्मके भिन्न-भिन्न मार्गोंमें परस्पर सामञ्जस्य है। धर्मके द्वारा समग्र मनुष्यका—उसके हृदय, मस्तिष्क और हाथ तीनों अंगोंका संस्कार एवं विकास होना चाहिये, तभी वह पूर्णताको प्राप्त हो सकता है। एकदेशीय विकास अभिनन्दनीय नहीं है। कर्मयोगसे मलका नाश होता है, चित्तकी शुद्धि होती है और हाथोंमें कुशलता आती है। भक्तियोगसे विक्षेप दूर होता है और हृदयका विकास होता है। राजयोगसे मनकी स्थिरता एवं एकाग्रता निष्पन्न होती है। ज्ञानयोगसे अज्ञानका आवरण हटकर इच्छा एवं बुद्धिका विकास होता है और आत्मज्ञानकी उपलब्धि होती है। अतः साधकको चाहिये कि वह चारों प्रकारके

योगका अभ्यास करे। अध्यात्ममार्गमें तेजीके साथ आगे बढ़नेके लिये हम ज्ञानयोगको मुख्य आधार बनाकर अन्य योगोंका सहायकरूपमें साधन कर सकते हैं।

सर्वांगीण विकास आवश्यक है

कर्म, भाव और बुद्धि ये तीन घोड़े इस शरीररूपी रथमें जुड़े हुए हैं। इन तीनोंके व्यापारमें पूर्ण सामञ्जस्य होना चाहिये, तभी रथ आसानीसे चल सकता है। समस्त अंगोंका विकास होना चाहिये, हमारा मस्तिष्क शङ्करका-सा, हृदय बुद्धका-सा और हाथ जनकके-से होने चाहिये। भक्तिशून्य वेदान्त बिल्कुल रसहीन हो जाता है। ज्ञानविरहित भक्ति पूर्ण नहीं होती, और जिसने आत्मसाक्षात्कार कर लिया है, आत्माके साथ अपनी एकताका अनुभव कर लिया है वह अपने आत्मरूप जगत्की सेवा किये बिना कैसे रह सकता है? भक्ति ज्ञानसे वियुक्त नहीं है, बल्कि यों कहना चाहिये कि ज्ञान भक्तिकी पूर्णतामें सहायक है।

विरोधका परिहार

इस प्रश्नको लेकर लोगोंमें बड़ा मतभेद है कि ज्ञान भक्तिका आवश्यक अंग है या नहीं। कुछ लोग कहते हैं कि ज्ञान भक्तिका साधन है। उन लोगोंका कहना यह है कि भगवान्को बिना जाने हम उनकी भक्ति कैसे कर सकेंगे। कुछ प्रसिद्ध भक्त ऐसा कहते हैं कि ज्ञान और भक्ति बिल्कुल स्वतन्त्र साधन हैं। वे अपने अनुभवके आधारपर पूर्ण निश्चयके साथ यह कहते हैं कि भक्ति स्वयं साध्यरूपा है और उसकी सफलताके लिये ज्ञानकी आवश्यकता नहीं है। बिजलीके रहस्योंको जाननेवाला इञ्जीनियर यदि किसी अँधेरी रातको घने जंगलमें पड़ जाय और वहाँसे निकलनेका रास्ता उसे न मिले तो निरा बिजलीका ज्ञान उसके क्या काम आवेगा? क्या अन्नके ज्ञानमात्रसे किसीकी भूख बुझ सकती है?

भक्ति और ज्ञान परस्पर विरोधी हैं, ऐसा कहना निरी मूर्खता है। पूर्ण ज्ञान ही प्रेम है और पूर्ण प्रेम ही ज्ञान है। पराभक्ति और ज्ञान एक ही वस्तु हैं। भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं—

तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम्।
ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते॥

(गीता १०।१०)

'इस प्रकार जो मुझमें निरन्तर मनको लगाकर प्रेमसे मेरा भजन करते हैं उनको मैं वह ज्ञान देता हूँ जिसके द्वारा वे मुझे प्राप्त कर लेते हैं।'

गीतामें अन्यत्र भी कहा है—'श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानम्' (श्रद्धा अर्थात् भक्तिवान्को ही ज्ञानकी प्राप्ति होती है)।

राजयोग

(१) उसके आठ अङ्ग

राजयोगके यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठ अङ्ग हैं। यमका अर्थ है आत्मनिग्रह अर्थात् अहिंसा (किसीको कष्ट नहीं पहुँचाना), सत्य, अस्तेय (चोरी नहीं करना), ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह (निर्लोभता) का अभ्यास करना। शौच (बाहर-भीतरकी पवित्रता), सन्तोष, तप (स्वधर्म-पालनके लिये कष्ट सहन करना), स्वाध्याय (वेदादि उत्तम शास्त्रोंका अध्ययन तथा भगवान्के नामका जप-कीर्तन आदि) और ईश्वरप्रणिधान (ईश्वरकी उपासना करना तथा सारे कर्मोंका फल उन्हें अर्पण कर देना)—इन पाँच व्रतोंके पालनका नाम नियम है। यम-नियमके अभ्याससे योगाभ्यासीकी चित्तशुद्धि होती है। मैत्री, करुणा और मुदिताको बढ़ानेसे घृणा, ईर्ष्या और हृदयकी कठोरताका नाश होकर मनको शान्ति मिलती है। आसन साधनेसे शरीर स्थिर और दृढ़ हो जाता है। प्राणायामके अभ्याससे चित्तका विक्षेप दूर होता है और प्रकाशके आवरणभूत रज और तमका नाश होता है। प्राणायाम करनेवालेका शरीर भी हलका हो जाता है। प्रत्याहार (इन्द्रियोंकी विषयोंसे निवृत्ति) के अभ्याससे साधकको मनोबल और मानसिक शान्ति मिलती है। मनको एकाग्र करनेका नाम धारणा है। ध्यान कहते हैं किसी वस्तुके निरन्तर चिन्तनको। समाधि तुरीयावस्थाका नाम है। धारणा, ध्यान और समाधि, इनके युगपत् अभ्यासका नाम संयम है। बाह्य पदार्थोंमें संयम करनेसे अनेक प्रकारकी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं और इस पञ्च महाभूतोंसे बने हुए जगत् और उनसे भी सूक्ष्म पञ्च तन्मात्राओंके रहस्योंका ज्ञान होता है। इन्द्रिय, अहङ्कार, मन इत्यादिपर संयम करनेसे अनेक प्रकारकी सिद्धियाँ और अनुभव प्राप्त होते हैं।

(२) अष्ट सिद्धियाँ

अष्ट महासिद्धियाँ ये हैं—(१) अणिमा (अपनेको

अणुके सदृश सूक्ष्म बना लेना), (२) महिमा (अपनेको पर्वतके समान विशालकाय बना लेना), (३) लघिमा (अपने शरीरको रूईके समान हलका बना लेना), (४) गरिमा (अपने शरीरको लोहेके पर्वत-जैसा भारी बना लेना), (५) प्राप्ति (चन्द्रमाको उँगलीके अग्रभागसे छू लेना), (६) प्राकाम्य (सब प्रकारकी इच्छाओंका पूर्ण हो जाना), (७) ईशित्व (सृष्टि उत्पन्न करनेकी शक्ति) और (८) वशित्व (सबपर शासन करने तथा पञ्च महाभूतों-पर विजय प्राप्त कर लेनेकी शक्ति) ।

(३) समाधिके अवान्तरभेद

योगी क्रमशः योगकी भिन्न-भिन्न भूमिकाओंपर आरूढ़ होकर अनेक प्रकारके अनुभव, ज्ञान और शक्तियाँ प्राप्त करता है । उसे पहले सवितर्क और निर्वितर्क समाधि सिद्ध होती है और इसके अनन्तर वह सविचार एवं निर्विचार समाधिमें प्रवेश करता है । अन्तमें जाकर वह सानन्द एवं सस्मित समाधिका आनन्द लूटता है । इन निम्न श्रेणीकी समाधियोंमें आलम्बन (आधार), संस्कार और ध्याता-ध्यान-ध्येयरूप त्रिपुटी विद्यमान रहती है । इन समाधियोंसे मोक्षकी प्राप्ति नहीं होती । जो योगी सबसे ऊँची असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त करना चाहता है उसके लिये ये निम्न स्तरकी समाधियाँ अन्तरायरूप हैं । असम्प्रज्ञात समाधिके सिद्ध हो जानेपर जन्म-मृत्युके कारणभूत संस्कारबीज निःशेषतया भर्जित हो जाते हैं ।

(४) राजयोगियोंके चार भेद

योगी भी चार प्रकारके होते हैं । इनमेंसे पहली श्रेणीके योगी 'प्रथमकल्पित' कहलाते हैं । ये बिल्कुल नौसिखुए होते हैं । इनके अन्दर प्रकाशकी झलकमात्र दिखलायी देती है । इन्हें सिद्धियाँ प्राप्त नहीं होतीं । ये लोग सवितर्क समाधिका अभ्यास करते हैं । दूसरी श्रेणीके योगी 'मधुभूमिक' कहलाते हैं । ये लोग निर्वितर्क समाधिमें प्रवेशकर ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्राप्त किये हुए रहते हैं । इस भूमिकाको 'मधुमती' भूमिका कहते हैं, जिसका कारण यह है कि इसके अन्दर हमें वह ज्ञान प्राप्त होता है जो मधुके समान आनन्ददायक एवं तृप्तिकारी है। तीसरी श्रेणीके योगियोंका नाम है 'प्रज्ञाज्योतिः' । ये लोग पञ्च महाभूतों और इन्द्रियोंको जीते हुए रहते हैं । इस श्रेणीके योगी देवताओंके भी प्रलोभनमें नहीं आते । इस अवस्थाका नाम 'मधुप्रतीक' है । चौथी श्रेणीके योगियोंका नाम है 'अतिक्रान्तभावनीय' । ये योगी 'विशोका' और 'संस्कारशेषा' नामक भूमिकाओंपर आरूढ़ रहते हैं, ये कैवल्यको प्राप्त होते हैं ।

राजयोगी बिना संयम किये ही प्रतिभासे सारी सिद्धियाँ प्राप्त कर सकता है । उच्चतम ज्ञानका नाम 'प्रसंख्यान' है जो विवेकख्याति अर्थात् प्रकृति और पुरुषके भेदज्ञानसे उत्पन्न होता है ।

इस ज्ञानको प्राप्त हुए योगीके अन्दर अब 'धर्ममेघ' समाधिका उदय होता है । उसे परवैराग्यकी प्राप्ति होती है । वह सब प्रकारकी सिद्धियोंसे, यहाँतक कि सर्वज्ञता एवं सर्वशक्तिमत्त्व आदिसे भी मुँह मोड़ लेता है, क्योंकि वह जानता है कि ये सारी-की-सारी सिद्धियाँ सर्वोच्च समाधिकी प्राप्तिमें अन्तरायरूप ही हैं । तब उसे असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है, जिससे जन्म-मृत्युके कारणभूत सारे संस्कार निःशेषरूपसे दग्ध हो जाते हैं ।

इस स्थितिको प्राप्त हुआ योगी बिना नेत्रोंके देखता है, बिना जिह्वाके रसास्वाद करता है, बिना कानोंके सुनता है, बिना नाकके सूँघता है और बिना त्वचाके स्पर्श करता है । वह सङ्कल्पमात्रसे अगणित चमत्कार कर सकता है । उसकी इच्छासे ही सब कुछ हो जाता है । तैत्तिरीय आरण्यक (१ । २५) में इस स्थितिका इस प्रकार वर्णन मिलता है—

'नेत्रहीनने मोती बींध दिया; बिना उँगलीवालेने उसमें धागा पिरो दिया, कण्ठहीनने उसका हार पहन लिया और जिह्वाहीनने उसकी प्रशंसा की ।'

(५) कैवल्य

अन्ततोगत्वा पुरुष अपने ऐश्वर्यमय अथवा कैवल्यात्मक स्वरूपकी उपलब्धि कर लेता है । वह प्रकृति और उसके कार्योंसे सर्वथा असम्पृक्त रहता है । वह अपनेको सर्वथा स्वतन्त्र (मुक्त) अनुभव करता है और राजयोगीके चरम लक्ष्य कैवल्यको प्राप्त हो जाता है । अब उसके समस्त क्लेशकर्म नष्ट हो जाते हैं । गुणोंका कार्य भोग और अपवर्ग-सिद्ध हो जानेके कारण अब उनका कार्य बिल्कुल बन्द हो जाता है । अब उसका ज्ञान सारा-का-सारा एककालिक हो जाता है । भूत और भविष्य उसके लिये वर्तमानमें मिल जाते हैं । प्रत्येक वस्तु वर्तमान हो जाती है, सामने आ जाती है । ऐसा योगी देश-कालको अतिक्रमण कर जाता है । कैवल्यप्राप्त योगीके अनन्त ज्ञानके सामने

त्रैलोक्यका समग्र ज्ञानभण्डार तथा समस्त लौकिक विद्याओंका ज्ञान कुछ नहीं है, निःसार है। जय हो, जय हो ऐसे महान् योगियोंकी। उनका आशीर्वाद हम सबको प्राप्त हो।

हठयोग

हठयोगीका जोर आसन, बन्ध, मुद्रा और प्राणायामपर अधिक रहता है। उसे शरीरके निम्न भागमें स्थित मूलाधार-चक्रके अन्दर सोयी हुई कुण्डलिनी-शक्तिको जगाकर उसे शेष पाँच चक्रोंके मार्गसे सहस्रारचक्रमें ले जानेकी धुनि सवार रहती है। यह सहस्रारचक्र मस्तकके ऊर्ध्वभागमें ब्रह्मरन्ध्रके समीप स्थित है। यहाँ कुण्डलिनी-शक्तिका शिवके साथ योग हो जाता है। तब योगी निर्विकल्प समाधिमें स्थित होकर मुक्ति एवं भुक्ति (आध्यात्मिक आनन्द) दोनों प्राप्त कर लेता है! प्राणायामका अभ्यास करते समय उसे चार अवस्थाओंका अनुभव होता है जिन्हें 'आरम्भावस्था', 'घट-अवस्था', 'परिच्छाया-अवस्था' और 'निष्पत्ति-अवस्था' कहते हैं।

भक्तियोग

भक्त श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वन्दन, दास्य, सख्य और आत्मनिवेदनरूप नवधा भक्तिका अभ्यास करता है। वह अपनी रुचि, प्रकृति, साधनकी योग्यता तथा स्थितिके अनुसार शान्त, दास्य, सख्य, वात्सल्य और माधुर्य इन पाँच भावोंमेंसे किसी एक भावका वरण करता है और सालोक्य, सामीप्य, सारूप्य तथा सायुज्य-मुक्तिको प्राप्त होता है।

उसकी इस प्रकारकी मुक्ति क्रममुक्ति कहलाती है। इस क्रममुक्तिको प्राप्त भक्त ब्रह्मलोकमें जाकर वहाँ महाप्रलय-पर्यन्त ब्रह्माके समीप रहता है और तदनन्तर ईश्वरके साथ ही निर्गुण ब्रह्ममें लीन हो जाता है।

ज्ञानयोग

ज्ञानयोगका साधक मुक्तिके चार साधनों—विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति (शम, दम, तितिक्षा, उपरति, श्रद्धा, समाधान) और मुमुक्षुत्वको बढ़ाता है। तदनन्तर वह श्रुतियोंको सुनता है, फिर मनन करता है और अन्तमें निदिध्यासन करता है, वह प्रणवके तथा जीव और ब्रह्मकी एकताके प्रतिपादक 'तत्त्वमसि' वाक्यके वास्तविक अर्थका ध्यान करता है। इस साधनको अन्तरङ्ग साधन कहते हैं। तब उसे आत्मसाक्षात्कार अथवा ब्रह्मानुभव होता है।

प्रारम्भमें उसे सविकल्प श्रेणीकी शब्दानुविद्ध एवं दृश्यानुविद्ध समाधि होती है। फिर वह अद्वैतभावनारूप (वृत्तिसहित) समाधिमें प्रवेश करता है और अन्तमें अद्वैतावस्थानरूप (वृत्तिरहित) समाधिको प्राप्त होता है। ज्ञानयोगकी सात भूमिकाएँ हैं, जिनपर साधक क्रमशः आरूढ़ होता है। इनके नाम हैं शुभेच्छा, सुविचार, तनुमानसी, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावनी और तुरीय।

ज्ञानी सद्योमुक्ति अथवा आत्यन्तिक प्रलयको प्राप्त होता है। वह किसी लोकविशेषमें नहीं जाता। उसके प्राणोंका उत्क्रमण नहीं होता। स्थूल शरीरका पतन होते ही वह ब्रह्ममें लीन हो जाता है।

जीवन्मुक्ति और विदेहमुक्तिका भेद

ज्ञानीको जीवित अवस्थामें ही विदेहमुक्ति मिल जाती है। ज्ञानी जब सत्त्वापत्ति नामक चतुर्थ भूमिकापर आरूढ़ होता है उसी समय वह जीवन्मुक्त हो जाता है। जब उसके अन्दर देहाभिमान लेशमात्र भी नहीं रहता तब उसे विदेहमुक्त कहते हैं। तुरीयावस्थाको प्राप्त होनेपर ज्ञानी जीवन्मुक्त कहलाता है। वही जब तुरीयातीत अवस्थाको प्राप्त होता है तब उसे विदेहमुक्त कहते हैं। ज्ञानीको जब जाग्रत्-अवस्था स्वप्नवत् भासने लगती है तब वह जीवन्मुक्त कहलाता है। वही जाग्रत्-अवस्था जब उसके लिये सुषुप्ति-के समान हो जाती है तब उसकी विदेहमुक्त-अवस्था कहलाती है। जिस अवस्थामें चित्तका अरूप नाश होता है, उस अवस्थाको जीवन्मुक्ति कहते हैं। जिस अवस्थामें उसका स्वरूप नाश हो जाता है उसे विदेहमुक्ति कहते हैं। जीवन्मुक्त संसारमें रहकर संसारका कार्य कर सकता है। भगवान् शङ्कराचार्य जीवन्मुक्त थे। भगवान् श्रीदत्तात्रेय और जडभरत विदेहमुक्त थे। वास्तवमें इनकी आभ्यन्तरिक स्थितिमें कोई अन्तर नहीं है।

भक्त और ज्ञानीकी तुलना

ज्ञानयोगी इस दुस्तर भवसरिताको तैरकर पार करता है। भक्तियोगी उसीको भक्तिरूप नौकापर आरूढ़ होकर पार करता है। ज्ञानी आत्मनिर्भरता तथा आत्मबलका आश्रय लेकर ज्ञान प्राप्त करता है। भक्त आत्मसमर्पणके द्वारा भगवान्का साक्षात्कार करता है। ज्ञानी अपने स्वरूपको पहचानकर अपने अहङ्कारका विस्तार कर देता

है। भक्त अपने आपको भगवान्‌के अर्पण कर देता है, भगवान्‌के प्रति आत्मनिवेदन कर देता है और उनके सामने दीन-हीन बन जाता है। भक्त मिश्रीका स्वाद लेना चाहता है। ज्ञानी स्वयं मिश्री बनना चाहता है। भक्तको क्रममुक्ति मिलती है। ज्ञानीको सद्योमुक्ति प्राप्त होती है। भक्त बिल्लीके बच्चेके समान भगवान्‌की सहायताकी अपेक्षा रखता है और भगवान्‌को असहाय होकर पुकारता है। ज्ञानी बँदरियाके बच्चेकी भाँति स्वयं दृढ़तापूर्वक अपनी माताकी छातीसे चिपट जाता है।

ज्ञानी और योगीकी तुलना

ज्ञानी चलते-फिरते, खाते-पीते तथा बात-चीत करते हुए भी अपना साधन कर सकता है। उसे किसी एकान्त कोठरीमें आसन लगाकर बैठनेकी आवश्यकता नहीं है। राजयोगीको अभ्यासके लिये आसनकी भी अपेक्षा है और अलग स्थानकी भी। ज्ञानी सर्वदा समाधि (सहज अवस्था)में स्थित रहता है। उसकी नित्य-दृष्टि होनेसे वह मायाके वशीभूत नहीं होता। ज्ञानीके लिये 'समाधि' तथा 'व्युत्थान' दो अवस्थाएँ नहीं होतीं। परन्तु योगी जब समाधिसे नीचे उतरता है उस समय उसे माया फिर घेर लेती है। जिस प्रकार हम किसी शीशीका मुँह ढक्कनसे बन्द कर देते हैं उसी प्रकार राजयोगी भी अपने प्रयत्नसे चित्तरूपी शीशीका मुँह बन्द कर देता है, जिससे उसके अन्दर वृत्तियोंका आना-जाना बन्द हो जाता है। दूसरे शब्दोंमें, वह चित्त-रूपी बर्तनको बिल्कुल खाली कर देता है। ज्ञानी अपनी वृत्तियोंका इस प्रकार निरोध नहीं करता। वह उनका साक्षी बन जाता है। वह अपने सात्त्विक अन्तःकरणसे ब्रह्माकार वृत्ति उत्पन्न करता है। ज्ञानी अपने सत्सङ्कल्पके द्वारा सिद्धियोंको प्रकट करता है; राजयोगी धारणा-ध्यान-समाधिके समवायरूप संयमके द्वारा ऐसा करता है। राज-योगीकी साधना मनसे प्रारम्भ होती है। ज्ञानी अपना अभ्यास बुद्धि और इच्छाशक्तिके आधारपर करता है।

हठयोगी और राजयोगीकी तुलना

हठयोगका सम्बन्ध स्थूल शरीर और प्राणवायुके निग्रहसे है। राजयोगका सम्बन्ध मनसे है। राजयोग और हठयोग अन्योन्याश्रित हैं। वे एक दूसरेके आवश्यक सहकारी अङ्ग हैं। दोनोंका ज्ञान हुए बिना कोई पूर्ण योगी नहीं बन सकता।

हठयोगका समुचित अभ्यास जहाँ समाप्त होता है वहींसे राजयोगका प्रारम्भ होता है।

हठयोगकी साधना शरीर और प्राणसे शुरू होती है। राजयोगकी साधनाका मनसे प्रारम्भ होता है।

हठयोगी प्राण और अपानवायुको संयुक्तकर उन्हें भिन्न-भिन्न चक्रोंमेंसे ले जाता है। तब उसे सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। राजयोगीको उपर्युक्त संयमसे सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। ज्ञानी इन्हीं सिद्धियोंको सत्सङ्कल्पसे प्रकट कर देता है। भक्त आत्मसमर्पणके द्वारा भगवत्कृपाको प्राप्तकर सारे ऐश्वर्योंका स्वामी बन जाता है।

उपसंहार

शास्त्र अनन्त हैं; जाननेकी बातें बहुत-सी हैं; समय अति स्वल्प है, उसपर अनेकों विघ्न हैं। अतः मनुष्यको चाहिये कि वह केवल सारको ग्रहण करे, जिस प्रकार हंस पानी मिले हुए दूधमेंसे केवल दूधको ले लेता है और पानीको छोड़ देता है।

हे अमृतके पुत्रो! जागो। अपनी आँखें खोलो। संसारके दुःखोंका स्मरण करो। मृत्युको याद करो। महात्माओंको याद करो। ईश्वरको याद करो। उसके नामोंका गान करो। भक्तिका साधन करो। नवधा भक्ति-का अभ्यास करो। भागवतोंकी सेवा करो। भगवान्‌की अन्तःस्थित सत्ताका सर्वत्र अनुभव करो। श्रीकृष्णका दर्शन इसी जीवनमें, नहीं, इसी क्षणमें प्राप्त करो। दिव्य भागवत अथवा जीवन्मुक्त बनो और सर्वत्र, चारों दिशाओं-में सुख, शान्ति और आनन्दकी वर्षा करो। मित्रो! मैं आपको एक बार फिर याद दिलाता हूँ, उस वृन्दावन-विहारी वंशीरवकारीको एक क्षणके लिये भी मत भूलो। वही तुम्हारा शाश्वत सनातन सखा है, वही तुम्हारे आनन्द-का स्रोत है, वही तुम्हारे जीवनका आधार है।

उनके 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' इस द्वादशाक्षर मन्त्रको सर्वदा रटते रहो। तुम सबपर भगवान् नन्दनन्दन-की कृपा बरसती रहे।

हरिः ॐ तत्सत्

गीताका योग

(लेखक—स्वामी श्रीसहजानन्दजी सरस्वती)

यदि विचारपूर्वक देखा जाय तो मानना होगा कि 'योग' एक पेचीदा पहेली है। जितने अर्थोंमें इस योग शब्दका प्रयोग अबतक हुआ है शायद ही किसी अन्य शब्दका उतने अर्थोंमें हुआ हो। यद्यपि कोषोंमें—

> योगोऽपूर्वार्थसम्प्राप्तौ सङ्गतिध्यानयुक्तिषु।
> वपुःस्थैर्यप्रयोगे च विष्कम्भादिषु भेषजे॥
> विश्रब्धघातिनि द्रव्योपायसंनहनेष्वपि।
> कार्मणेऽपि च योगः स्यात्……………॥

आदि वचनोंके द्वारा नयी चीजकी प्राप्ति, सङ्गति, ध्यान, युक्ति, शरीरकी दृढ़ता, प्रयोग, (ज्योतिषियोंके) विष्कम्भ आदि, ओषधि, विश्रामघाती, द्रव्य, उपाय, कवच, तन्त्रमन्त्रक्रिया, कर्मठ इन चौदह अर्थोंमें इसे व्यवहृत किया है और धातुपाठमें युजिर् तथा युज् इन दो धातुओंके तीन अर्थ योग, समाधि तथा संयमन लिखे गये हैं; तथापि इससे यह नहीं मान लेना होगा कि योग शब्दके इतने ही अर्थ हैं। केवल श्रीमद्भगवद्गीताके ही अठारह अध्यायोंमें प्रत्येकके प्रतिपाद्य विषयको भी 'योग' ही नाम दिया गया है—अर्जुनविषादयोग, सांख्ययोग, कर्मयोग आदि। इससे यह तो सिद्ध ही है कि योग शब्दार्थके भीतर कम-से-कम अठारह पदार्थ और भी आ गये। बेशक गीताके सांख्ययोग, कर्मयोग आदि शब्दोंके साथ ही प्रत्येक अध्यायके अन्तमें पठित समाप्तिसूचक सङ्कल्पोंमें 'योगशास्त्रे' को देखकर बहुत लोगोंने 'योगशास्त्र' का 'कर्मयोगशास्त्र' अर्थ कर दिया है और नारायणीय धर्मके साथ, जिसका प्रतिपादन महाभारतके शान्तिपर्वमें आया है, गीताप्रतिपादित विषयका मिलान करके गीतामें भी नारायणीय धर्मका ही निरूपण माना है और इस निर्णयपर पहुँचनेमें उन्होंने 'भगवद्गीता' नाममें भी सहायता ली है। कारण, नारायणीय धर्मके वक्ता जहाँ नारायण हैं तहाँ गीताधर्मके वक्ता भी भगवान् या नारायण ही हैं और भगवद्गीता शब्दका यही अर्थ भी है। फिर भी हमारे जानते ऐसा करना खींचतानकी पराकाष्ठा एवं दूरकी कौड़ी लाना है। आखिर 'अर्जुनविषादयोग' में, जो प्रथमाध्यायका प्रतिपाद्य विषय है, कौन-सा कर्मयोग है? केवल तीसरे अध्यायके अन्तके सङ्कल्पमें 'कर्मयोग' आया है। बाकीमें तो सांख्ययोग, ज्ञानकर्मसंन्यासयोग, श्रद्धात्रयविभागयोग, दैवासुरसम्पद्विभागयोग आदि शब्द आये हैं। इनमें कहाँ कर्मयोग छिपा हुआ है? और अगर इन सभीका अर्थ प्रकारान्तरसे कर्मयोग ही करनेका हठ किया जाय, जो असम्भव है, तो फिर योग शब्द वही भानमतीकी पिटारी ही सिद्ध हो जाता है और इसके भीतर संसारभरके पदार्थोंका समावेश हो ही जाता है। इससे अच्छा है कि गीताके प्रत्येक अध्यायके प्रतिपाद्य विषयोंको ही योग नाम दे डालें और भगवद्गीता नाम उसका केवल इसीलिये मान लें कि उसमें सर्वत्र 'भगवानुवाच' यही लिखा है। न कि नारायणीय धर्मसे इसका कोई भी सम्बन्ध है। इसीलिये 'भगवद्गीता' यह स्त्रीलिङ्ग नाम भी ठीक हो जाता है। क्योंकि यह गीता तो शब्दान्तरसे भगवानके द्वारा गायी हुई (उपदिष्ट) उपनिषद् ही है और उपनिषद् शब्दके स्त्रीलिङ्ग होनेके कारण उसका विशेषणरूप गीता शब्द भी स्त्रीलिङ्ग हो गया है। यदि नारायणीय धर्मकी बात होती तो 'भगवानुवाच' की जगह 'नारायण उवाच' कहते और नाम भी नारायणगीता रखते। या नहीं तो धर्म शब्दका खयाल करके पुँल्लिङ्ग या नपुंसकलिङ्ग 'गीतः' 'गीतम्' रखते।

लेकिन इतनेसे ही योगके शब्दार्थका निश्चय तो हो नहीं जाता और योग क्या है यह पहेली सुलझनेके बजाय और भी उलझ जाती है। बहुत लोग यह समझते होंगे कि पतञ्जलिके योगदर्शनमें शायद इसकी सुलझन हो। लेकिन उन्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि जहाँ गीताके अठारहों अध्यायोंमें सब मिलाकर योग, युक्त, युञ्जन् आदि अर्थात् उसी युज् धातुसे बने शब्दोंका प्रयोग प्रायः डेढ़ सौ बार आया है और यदि इसीमें हर एक अध्यायके समाप्तिसङ्कल्पमें दो-दो बार लिखे योग शब्दको जोड़ दें तो एक सौ नब्बेसे अधिक या प्रायः दो सौ बार आया है ऐसा कह सकते हैं, तहाँ योगदर्शनमें कुल

मिलाकर केवल नौ-दस ही बार इसका प्रयोग हुआ है और उसमें भी योगके अर्थमें केवल चार ही बार, जैसा कि पहले पादके दूसरे, दूसरेके पहले और अट्ठाईसवें और चौथेके सातवें सूत्रोंसे स्पष्ट है। इसके विपरीत गीताके प्रायः सभी प्रयोग इसी अर्थमें हैं। अतः यह तो मानना ही होगा कि योग शब्दको किसी-न-किसी रूपमें गीतामें जितनी बार दुहराया गया है उतनी बार शायद ही किसी और पुस्तकमें दुहराया है। एक बात और है। गीतामें योग शब्दके अभ्यासके साथ ही उसका निर्वचन भी स्पष्टरूपसे दो श्लोकोंमें जरूर किया है और वे हैं द्वितीय अध्यायके ४८ तथा ५० श्लोक जिनमें लिखा है कि 'कर्म और उसके फलमें लिपटनेके भाव (आसक्ति) को छोड़ और उद्देश्य पूरा होने-न-होनेमें बेफिक्र होकर योगबुद्धिसे कर्म करो, क्योंकि इसी अनासक्ति (आसक्तित्याग) और पूरा होने-न-होनेमें बेफिक्रीको—समताको योग कहते हैं।'—'कर्मके सम्बन्धकी विशेषज्ञताको—कौशलको—योग कहते हैं।'

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥
(गीता २। ४८)

'योगः कर्मसु कौशलम्' (गीता २। ५०)

यद्यपि योगदर्शनमें भी 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (१।२) तथा 'तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः' (२।१) सूत्रोंमें योगशब्दकी व्याख्या की गयी है। फिर भी वह दूसरे ढंगकी है—संकुचित एवं एकदेशी है। वह व्याख्या केवल योगदर्शनवालोंके ही कामकी है और यह तो मानना ही होगा कि योगदर्शन जनसाधारणकी पहुँचके परेकी चीज है—व्यावहारिक जीवनकी चीज नहीं है। उससे केवल विरक्त या अध्यात्मवादी ही लाभ उठा सकते हैं जिनकी संख्या उँगलियोंपर गिनी जा सकती है, संसार तो दिनरात कामों (कर्म) में लिप्त है, फँसा है, उसे चित्तवृत्तिनिरोधसे क्या काम ? फलतः जिन कामोंको वह कर रहा है उनसे उसे न हटाकर भी कोई ऐसी युक्ति (तरकीब) बतायी जाय जिससे अभीष्टकी सिद्धि और असिद्धि, हार-जीत, हानि-लाभ आदिकी उसके दिलपर चोट न पहुँचे और हर हालतमें वह एक-सा रहे—निर्द्वन्द्व रहे तथा जनककी तरह हिम्मतसे कह सके कि समूची मिथिला जली सही, लेकिन मेरा क्या जला ?

मिथिलायां प्रदग्धायां न मे किञ्चन दह्यते।

—तो कितना सुन्दर हो, कितना अच्छा हो और इस बेहाल दुनियाको वह कितनी रुचे ! इतना ही नहीं, काम करते-करते थक गये और नतीजा कुछ न हुआ तो फिर शुरू किया और इस तरह करते-करते थक गये, मरनेकी नौबत आ गयी, फिर भी यदि काम छूट जानेका मौका आया तो मारे चिन्ताके जलने लगे, यहाँतक कि अन्त-दममें भी उस कामकी फिक्रसे ही बेहाल हैं ! ठीक वही हालत है कि बँदरीका बच्चा तो मर गया, मगर वह उसे फिर भी छातीसे चिपकाये फिरती है और छोड़ना नहीं चाहती। ऐसी मनोवृत्ति भी कैसी भयङ्कर और दुःखद है ! यह कर्मकी ममता भी कैसी भयावनी है ! ठीक वैसी ही है, जैसी फलकी। आसक्ति सभी बुरी है फिर वह चाहे फलकी हो या कर्मकी; वह समुद्र या नदीमें तैरनेवालेके गलेकी चक्की है। फल जबतक कच्चा है, डालमें लगा रहता है और बलात् उसका तोड़ना ठीक नहीं है। साथ ही, पकनेपर जब वह अनायास डाल (वृन्त) से छूट रहा तो हठात् वृन्तमें ही उसे चिपकाये रखना या रखनेकी कोशिश कम बुरी नहीं है, ऐसा करना तो फल, वृन्त, डाल, वृक्ष सभीको बेकार बनाना है। ऐसी हालतमें यदि इस मनोवृत्तिको हटानेका कोई उपाय हो तो कितना बढ़िया हो, रमणीय हो ! यह उपाय, तरकीब या रास्ता योगदर्शनके अरण्यमें मिलनेका नहीं, इसीलिये भर्तृहरिने कहा है और ठीक ही कहा है कि योगमें तो रोगोंका खतरा है—'योगे रोगभयम्'। परिणाम यह होता है कि साधारण जनताकी ज्ञानपिपासा और आकांक्षा योगदर्शनके पढ़नेके बाद भी शान्त नहीं होती। वह या तो उसे समझ पाती ही नहीं या उसे अपने लिये बेकार समझती है। साथ ही सांसारिक झंझटोंमें लिप्त रहनेके कारण कार्योंके फलाफलसे होनेवाली वेदनाओंसे समय-समयपर ऊबकर उनसे छुटकारा भी चाहती है जो सहज हो। क्योंकि समय-समयपरकी यह ऊब तो केवल मसानियाँ वैराग्य है, स्वभावतः लोग कामोंसे तो अलग हो ही नहीं सकते, उन्हें कामोंमें ही मज़ा आता है। हाँ, कभी-कभी वह मज़ा किरकिरा हो जाया करता है और उसी किरकिरेपनसे पिण्ड छुड़ानेकी इच्छा लोगोंको स्वभावतः रहती है और गीताके 'योग' निर्वचनकी खूबी, इसीमें है कि वह उस आकांक्षाकी पूर्त्ति करता है, यद्यपि आज हमें यह बात विदित न हो और मतवाद एवं साम्प्रदायिक आग्रहमें पड़कर हमने गीताके इस रहस्यको भुला दिया हो, तथापि गीताके सर्वाधिक

लोकप्रिय बननेका प्रारम्भिक कारण यही है कि जन-साधारणके भावोंको समझ उन्हींके उपयुक्त साधनोंके सम्पादनद्वारा उनकी पूर्तिका उपाय उसमें बताया गया है ।

बहुत लोगोंके मनमें यह शङ्का होती है कि गीतामें ही योगकी दो परिभाषाएँ क्योंकर दी गयी हैं जो परस्पर मेल नहीं खाती हैं । एकमें तो 'समत्व' का नाम योग रक्खा गया है और दूसरेमें 'कौशल' का । समत्व कर्म तथा फलकी अनासक्ति है जो निषेधात्मक है और कर्ममें 'कौशल' विशेषज्ञता या विशेषरूपकी जानकारी है जो भावात्मक है । कुशल या विशेषज्ञ (specialist) तो वही होता है जो उस वस्तुके रगरेशेको रत्ती रत्ती जाने । ऐसी हालतमें तो यह विशेष ज्ञान विधानात्मक (positive) हुआ और पूर्वोक्त अनासक्ति निषेधात्मक (negative) । लेकिन यदि थोड़ा भी प्रवेशपूर्वक देखा जाय तो यह बात नहीं है । आखिर योगके उक्त दोनों निर्वचन गीताके द्वितीय अध्यायमें ही नहीं, किन्तु पास-पासके ही श्लोकोंमें लिखे गये हैं । ४८ और ५० के बीचमें तो केवल ४९ संख्या-वाला श्लोक ही व्यवधायक है । बल्कि ४९ वें श्लोकमें जो 'बुद्धियोग' शब्द आया है उसीका स्पष्टीकरण ५० वें में है । फलतः व्यवधान भी नहीं है, किन्तु दोनों निर्वचन आगे-पीछे मिले ही हुए हैं । ऐसी दशामें पूर्वापरविरोधका अवसर ही कहाँ ? जब साधारण मनुष्य भी एक साथ बोलनेमें एक समय पूर्वापरविरोधसे बचता है तो फिर गीतोपदेशक श्रीकृष्ण या गीताके पद्यबद्धकर्ता व्यासका क्या कहना ? असलमें यह मानव स्वभाव है कि बुरा-भला जो कुछ किया जाता है उसका, उसके फलका तथा संसार-में निरन्तर होनेवाली घटनाओंका प्रभाव दिल-दिमागपर—आत्मापर—पड़ता ही है । यह असम्भव है कि आईनेके सामने कोई पदार्थ लाया जाय और उसकी छाया उसमें न पड़े—प्रतिबिम्ब न दीखे । और घटनाचक्रका यही आत्मा-पर पड़नेवाला प्रभाव हमारे सभी कष्टों एवं वेदनाओंका कारण है । जबतक दिल-दिमाग दुरुस्त हैं, काम करते हैं तबतक ये वेदनाएँ अनिवार्य हैं । गाढ़ी नींदके बाद जब कोई हृष्ट-पुष्ट मनुष्य उठता है तो उसके दिल-दिमाग शान्त और एकरस—सम मालूम होते हैं और इस दशाको हम दूसरे शब्दोंमें बैलेन्स्ड (balanced) कह सकते हैं । लेकिन उसके बाद घटनाचक्रके करते रसभङ्ग शुरू होता है और मनुष्य कभी प्रसन्न और कभी खिन्न होता है, कभी रोता है तो कभी हँसता और कभी उदासीन बनता है । यही विषमताकी (Unbalanced) अवस्था उसके दिल-दिमागकी है । यदि यह अवस्था न आवे तो जिन्दगी कितनी मजेदार हो, जीवन कितना सरस हो, जैसा कि अबोध बच्चोंमें प्रायः पाया जाता है । गाढ़ निद्रा और बेहोशी-की हालतमें भी इस विषमताका पता नहीं रहता, मानो आईना बन्द है और प्रतिबिम्ब नहीं पड़ते । मानव-हृदय और मानव-मस्तिष्क इतने भावग्राही हैं, भावव्यञ्जक हैं, संसर्गग्राही हैं, sensitive हैं कि प्रत्येक घटनाका प्रभाव लिये बिना नहीं रहते, अवश्य प्रभावित हो जाते हैं । इधर हमारी हालत यह है कि अच्छे भावों और उनके परिणामों-के साथ तो तन्मय होना हमें पसन्द है लेकिन असद्भावों और दुष्परिणामोंसे बचना चाहते हैं । यह परस्परविरोधी बातें हैं । यह ऐसी ही है जैसी दिनको चाहकर रातको न चाहना । संसार तो परिणामी है, परिवर्तनशील है । फलतः अच्छेके बाद बुरे और बुरेके बाद अच्छेका आना अनिवार्य है । इसमें कोई अन्तर नहीं कि हम दुःख चाहें या सुख । इन दोनोंको तो अयुत सिद्ध कहना चाहिये जिसके मानी हैं कि एकके बिना दूसरा रह ही नहीं सकता । अतएव बुद्धिमानी इसीमें है कि हम एकको भी न चाहें । यह कोई असम्भव बात नहीं । हाँ, कठिन अवश्य है । और जब यह दशा प्राप्त हो गयी तो दिल-दिमाग एकरस (balanced) रहते हैं, सम रहते हैं । इसी दशाका नाम 'समत्व' है जिसका उल्लेख उक्त ४८ वें श्लोकमें है ।

कह चुके हैं कि कामोंका प्रभाव दिल-दिमागपर पड़ता ही है । बल्कि यों कहना चाहिये कि कर्मोंके फलके रूपमें जो हानि-लाभ, जय-पराजय, सुख-दुःख आदि होते हैं उनका अनुभव दिल-दिमाग तभी करते हैं, उनसे प्रभावित तभी होते हैं, जब उन कर्मोंसे पहले प्रभावित हो लेते हैं । बीजमें अङ्कुर-उत्पादनकी शक्ति होती है जो प्रतीत नहीं होती । लेकिन भाड़में डाल देनेपर वह शक्ति नष्ट हो जाती है यद्यपि बीज ज्यों-का-त्यों रहता है । ठीक यही दशा कामोंकी है । जो काम हमारे दिल-दिमागको प्रभावित नहीं करते उनकी सुखदुःखानुभावक शक्ति नष्ट हो जाती है । बेहोश आदमीको छुरी भोंकनेकी जानकारी न होनेसे उसके बाद होनेवाली पीड़ाका भी अनुभव नहीं होता । पागलों तथा अबोधोंकी तन्मयता क्रियाके साथ न होनेसे तज्जन्य फलसे भी वे लोग सुखी-दुःखी नहीं

होते। अतएव बुरे-भले कर्मोंके साथ यदि हमारी तन्मयता छूट जाय तो फिर उनके फलोंसे भी पिण्ड अनायस ही छूटे। इसके लिये यदि कोई हिकमत, उपाय या तदबीर हो तो क्या खूब! काम करनेसे तो पिण्ड छूट नहीं सकता। मजबूरन कुछ-न-कुछ करना ही पड़ता है—

> न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।
> कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः॥
> (गीता ३। ५)

फिर कर्मोंसे बचनेकी निरर्थक कोशिशसे क्या प्रयोजन और क्या प्रयोजन इस बेहूदा दुराग्रहसे कि मैं अमुक कर्म करूँगा ही? एकमात्र उनकी आसक्तिसे बचनेकी कोशिशमें बुद्धिमानी है जिससे फल भोगने न पड़ें। इसी बुद्धिमानी-को, चातुरीको, कौशलको 'योग' कहा है। उक्त ५० वें श्लोकमें और यह कौशल वही अनासक्ति या समता या दिल-दिमागका balance है। इस प्रकार देखनेसे दोनोंमें विरोध कहाँ है? बात असल यह है कि ४८ वें श्लोकमें 'समत्व' नामक जिस योगका उल्लेख किया है उसीका विशदीकरण ४९, ५०, ५१ आदि आगेके श्लोकोंमें किया है और कहा है कि कर्मोंको करता हुआ भी ऐसी बुद्धिमत्ताका सम्पादन करे, ऐसे कौशलको प्राप्त करे जिससे सिद्धि, असिद्धिमें हमेशा बेफिक्र रहे। क्योंकि बिना ऐसी बुद्धिमत्ताके सुकृत-दुष्कृत या भले-बुरे कर्मों तथा उनके फलोंसे छुटकारा नहीं हो सकता। इसके बादके ५१ वें श्लोक 'कर्मजं बुद्धियुक्ता हि' में फिर उसी बुद्धिमत्ता-का विवेचन किया है और दिखलाया है कि किस प्रकार अनासक्ति या समत्वज्ञानरूपी बुद्धिमत्ताके प्राप्त होनेपर जन्म-मरणसे छुटकारा हो जाता है।

गीताके इस योगका निष्कर्ष यह है कि मनुष्यको किसी प्रकारका आग्रह कर्मके सम्बन्धमें नहीं होना चाहिये। प्राकृत नियमोंके अनुसार प्रवाहपतित कर्मोंसे भागना भी ठीक नहीं और अगर संस्कारवश कर्म अपने-आप ही छूट जायँ या एक छूटकर उसकी जगह दूसरा आ जाय तो हर हालतमें महाभारतोक्त धर्मव्याधकी तरह उसमें भला-बुरा नहीं मानना चाहिये। क्योंकि न तो कर्मोंमें ही कुछ रक्खा है और न उनके त्यागमें ही। कर्मोंके करने या उनके त्यागके सम्बन्धमें जो हमारी मनोवृत्ति है, भावना है वही असल चीज है और उसीके सम्पादनमें हमारा ध्यान रहना चाहिये। यदि कर्मोंमें हमारी आसक्ति या ममता न हो तो वे हमसे छूट जायँगे, यह धारणा भ्रान्त है। कर्म तो सृष्टिके नियमान्तर्गत हैं। फिर वे छूटेंगे कैसे? और अगर उन्हें छूटना ही है तो आसक्ति या ममता उन्हें रख नहीं सकती। प्रत्युत यह आसक्ति विचारको अन्धा और दुर्बल बना देती है। कारण, आसक्ति तो एक प्रकारका हठ है और हठके साथ विवेकका सम्बन्ध ही क्या? आसक्तिमें बहुत बड़ा दोष है कि वह मनुष्यको अधीर बना देती है, साहसहीन कर देती है और अधीरताकी दशामें कोई भी काम ठीक-ठीक किया ही नहीं जा सकता। यह तो केवल कर्मकी आसक्तिकी बात है। फलकी आसक्ति तो और भी बुरी है। वह मनुष्यके ध्यानको बाँट देती है और जब ध्यान बलात् फलकी ओर चला जाता है तो पूरी शक्तिसे कर्मका अनुष्ठान हो नहीं सकता। साथ ही, जिसपर आसक्ति होती है उसीपर अधिक दृष्टि होती है। फल यह होता है कि कर्म या फलपर आसक्तिके करते उसीमें दृष्टि बँध जाती है और कर्मके साधनोंपर पूर्ण दृष्टि नहीं रहती। परिणाम यह होता है कि साधन-सम्पत्ति पूर्ण न होनेसे क्रिया (कर्म) ठीक नहीं होती, जिससे फल भी सन्दिग्ध रहता है। अतएव कर्म या उसके फलकी ओरसे दृष्टि हटाकर कर्मके साधनोंपर रखनी चाहिये। एतदर्थ दोनोंकी आसक्ति त्याज्य है। बात भी है कि जब मनोयोगपूर्वक कर्मके साधन ठीक रहेंगे तो कर्मकी पूर्ति और उसके द्वारा फलकी सिद्धिको कोई रोक नहीं सकता, वह अनिवार्य है। ऐसी दशामें कर्म और फल दोनोंकी आसक्ति सर्वथा हेय है और जब वह रही ही नहीं तो दिल-दिमागकी समता (Balance) अवश्य ही रहेगी। गीताके 'कर्मण्येवाधिकारस्ते' (२। ४७), 'कृपणाः फलहेतवः' (२। ४९) आदिका यही भाव है।

हृदय तथा मस्तिष्कके इस समता (Balance) को पातञ्जलयोगवाले भी अपने रास्तेसे प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन यह मार्ग साधारण लोगोंके लिये, जिनमें संसारसे वैराग्य नहीं है, नहीं बताया गया है। क्योंकि 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः' (१। १२) सूत्रके द्वारा योगकी सिद्धि अभ्यास और वैराग्य दोनोंकी सहायतासे बतायी गयी है। इसीलिये इस योगको हम व्यावहारिक नहीं कहते। जीते-जी मृतक बननेको कितने

लोग तैयार हो सकते हैं ? दूसरी ओर गीताका योग है। इसमें किसी भी कामकी मनाही नहीं है। प्रत्युत 'कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः' (गीता ३ । ८) के द्वारा नहीं करनेकी अपेक्षा कुछ भी करना अच्छा बताया गया है। यह भी नहीं कि कर्मके फलसे वञ्चित करनेका यत्न किया गया हो। प्रत्युत जहाँ आसक्तिके करते फल सन्दिग्ध रहता है, वहाँ गीताने अनासक्तिके द्वारा उसे और भी निश्चित कर दिया है। कारण, कर्मोंके सुसम्पादनसे उनके फल अवश्यम्भावी हैं। यह भी नहीं कि किन्हीं विशेष प्रकारके कर्मोंमें कोई महत्ता रक्खी गयी हो। वहाँ तो—

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।
(गीता ९ । २७)

—के द्वारा साधारण खान-पानसे लेकर यज्ञ-हवनादि सभीके द्वारा समानरूपसे कल्याण लिखा हुआ है। यम, नियमादि कठिन व्रतोंका भी प्रश्न नहीं है और प्राणायाम, आसन आदिका भी नहीं। किन्तु सभी कुछ करते-कराते रहनेपर भी या तो यह भाव रखना कि इन कर्मोंके द्वारा हम भगवान्की पूजा करते हैं, या यह कि प्रकृतिनियमके वश ये हमारे लिये कर्तव्य हैं, इसीसे इन्हें करते हैं, अथवा जो कुछ करते हैं वह यज्ञ हो रहा है—

तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥ (गीता ९ । २७)

कार्यमित्येव यत्कर्म नियतं क्रियतेऽर्जुन ।
(गीता १८ । ९)

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र (गीता ३ । ९)

—बस, इन तीनोंमेंसे किसी भी भावनासे, लेकिन कर्मके करने, न करने या उसकी फलकी आसक्ति छोड़कर, जितने भी कर्म छोटेसे बड़ेतक (यहाँतक कि मलमूत्रत्यागसे लेकर समाधितक) किये जाते हैं, सभी कल्याणकारक होते हैं। इस प्रकार 'आमका आम और गुठलीका दाम' चरितार्थ होता है। क्योंकि एक तो कोई विशेष परिश्रम या तैयारी नहीं करनी पड़ती, दूसरे कर्मोंके सांसारिक फल भी मिलते ही हैं, तीसरे दिल-दिमागकी एकरसता (Balance) बनी रहती है जिससे जीवन किरकिरा नहीं होता। चौथे परलोकमें बन्धन नहीं होता और अन्तमें कल्याण होता है। यद्यपि प्रारम्भिक अवस्थामें ये सभी बातें नहीं होती हैं किन्तु धीरे-धीरे एकके बाद दूसरी होती हैं। फिर भी इनका होना असम्भव नहीं। साथ ही यह मार्ग साधारण लोगोंके लिये भी सुकर होनेसे सार्वभौम एवं व्यावहारिक है। यही गीताके योगकी विशेषता है और इसीसे इसे सार्वभौम धर्म कहते हैं। इसके अनुसार किसी भी हिन्दू, मुसलमान, क्रिस्तान आदि सम्प्रदायका मनुष्य समानरूपसे कल्याण प्राप्त कर सकता है—

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
(गीता १८ । ४७)

—का भी यही अभिप्राय है। यदि गीताका यह योग प्रचलित हो जाय तो धार्मिक कलह स्वयमेव विलीन हो जायँ।

जैसा कि पहले कह चुके हैं गीतामें योग शब्दका प्रयोग प्रायः दो सौ बार आया है—सभी अध्यायोंमें यह शब्द ओतप्रोत है। केवल प्रथम और सत्रहवें अध्यायके श्लोकोंमें यह नहीं मिलता। यह भी बात है कि सर्वत्र योग शब्दका प्रयोग हमारे बताये अर्थमें ही नहीं हुआ है, किन्तु पातञ्जलयोगके अर्थमें तथा कोषमें निर्दिष्ट अर्थोंमें भी हुआ है और प्रत्येक अध्यायके प्रतिपाद्य विषयकी भी योगसंज्ञा गीतामें है। फिर भी यह गीताकी कोई माननीय विशेषता नहीं है और इससे जनताका कोई विशेष लाभ नहीं। गीताने मनुष्यके व्यावहारिक जीवनकी पारमार्थिक या पारलौकिक जीवनके साथ एकता करके उसे जो सर्वजनमान्य व्यावहारिकता प्रदान की है यही उसकी विशेषता एवं उपादेयताका कारण है। चाहे घरमें हो या जंगलमें, हल जोतता हो या समाधिस्थ हो, नमाज पढ़ता हो, प्रार्थना करता हो या सन्ध्योपासनमें लगा हो, हर हालतमें वह समानरूपसे कल्याणका अधिकारी हो सकता है, इसे गीताने दार्शनिकरूपसे बताया है। यह बात इस रूपमें कहीं नहीं मिलती। यह गीताकी देन है—उसकी अपनी वस्तु है और यही गीताका योग है।

अष्टाङ्गयोग

(लेखक—पं० श्रीसीतारामजी मिश्र, साहित्याचार्य, काव्य-व्याकरण-सांख्यतीर्थ)

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य तु वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

(कस्यचनाभियुक्तस्य)

अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं
मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥
यतो निर्विषयस्यास्य मनसो मुक्तिरिष्यते ।
अतो निर्विषयं नित्यं मनः कार्यं मुमुक्षुणा ॥
तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृदि गतं क्षयम् ।
एतज्ज्ञानञ्च ध्यानञ्च शेषोऽन्यो ग्रन्थविस्तरः ॥[1]

इत्यादि श्रुति-प्रमाणोंमें और—

मुक्तियोगात्तथा योगात् सम्यग्ज्ञानं महीयते ।

× × ×

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।[2]

इत्यादि स्मृति-प्रमाणोंसे योगकी महत्ता साधुतया सिद्ध हो जाती है। योग साक्षात् मोक्षका कारण न होनेपर भी साक्षात् मोक्षकारण ज्ञानका कारण है, अतः जबतक साधक योग-शास्त्रके अनुसार आचरण करके योगी नहीं हो जाता, तबतक उसके पास ज्ञान आता ही नहीं। सारांश यह है कि मुक्त होनेके लिये जिस तरह ज्ञानकी आवश्यकता है, उसी तरह ज्ञानी होनेके लिये योगकी आवश्यकता है। शास्त्रोंमें लिखा है—

श्लोकार्धेन प्रवक्ष्यामि यदुक्तं व्यासकोटिभिः ।
ममेति मूलं दुःखस्य न ममेति च निर्वृतिः ॥
निर्ममत्वं विरागाय वैराग्याद् योगसङ्गतिः ।
योगात्सञ्जायते ज्ञानं ज्ञानान्मुक्तिः प्रजायते ॥

अर्थात् 'जो बात व्यासजीने करोड़ों श्लोकोंमें समझायी है, वही बात मैं तुम्हें आधे श्लोकसे समझाता हूँ। 'ममत्व' जो है वही दुःखका मूल है, और निर्ममत्व ही अत्यन्त निर्वृति (सुख) है। निर्ममत्वसे वैराग्य होता है, वैराग्यसे योगकी प्राप्ति होती है, और योगसे ज्ञान और ज्ञानसे मनुष्य मुक्त हो जाता है।' अतः यह स्पष्ट है कि मुमुक्षुके लिये योगका साधन कितना आवश्यक कर्तव्य है। अब हमें इसपर विचार करना है कि योगका क्या स्वरूप है, और उसका क्या लक्षण है। योगका लक्षण करते हुए भगवान् पतञ्जलिने योगसूत्रमें कहा है कि—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । (योग० १ । २)

अर्थात् 'चित्तकी वृत्तियोंका रोकना योग कहलाता है।' चित्तकी पाँच अवस्थाएँ शास्त्रोंमें वर्णित हैं—(१) क्षिप्तावस्था, (२) मूढावस्था, (३) विक्षिप्तावस्था, (४) एकाग्रावस्था और (५) निरोधावस्था। चित्त त्रिगुण है, उसमें सत्त्व, रजस् और तमस्—ये तीन गुण रहते हैं, अतः उन गुणोंके धर्म भी उसीमें रहते हैं। चित्त सत्त्वगुणप्रधान होकर भी अप्रधान रजोगुण और तमोगुणसे संयुक्त रहनेके कारण अणिमादि आठ ऐश्वर्यों और शब्द आदि पाँच विषयोंमें जब अनुरक्त रहता है, तब उसकी क्षिप्तावस्था समझी जाती है। दैत्य और दानवोंका चित्त इसी क्षिप्तावस्थामें रहा करता है। वही सत्त्वप्रधान चित्त जब रजोगुणको तिरस्कृत करके तमोगुणके द्वारा अनुविद्ध रहता है और अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य, अनैश्वर्य और निद्रा आदि चाहने लग जाता है, तब उसे मूढावस्था कहते हैं। पिशाच और राक्षसोंका चित्त इसी मूढावस्थामें स्थित है। वही सत्त्वप्रधान चित्त जब तमोगुणको तिरस्कृत करके रजोगुणसे सम्बद्ध रहनेके कारण धर्म, ज्ञान, वैराग्य और ऐश्वर्यको प्रिय समझने लग जाता है, तब उसकी विक्षिप्तावस्था होती है। हिरण्यगर्भ आदि देवताओंका चित्त इसी विक्षिप्तावस्थामें रहता है। जब चित्तमें रजोगुण और तमोगुण अंशतः भी नहीं रहते, केवल सत्त्वगुण ही

---

१. 'अध्यात्मयोगसे प्राप्त ज्ञानके द्वारा भगवान्‌को जानकर धीर पुरुष हर्ष-शोकादि द्वन्द्वोंको त्याग देता है।' 'ऐसे निर्विषय मनकी मुक्ति इष्ट है।' 'इसलिये मुमुक्षुको चाहिये कि मनको सदा निर्विषय करे।' 'मनका निरोध तभीतक करना है जहांतक हृदयकी सब वासनाएँ नष्ट न हो जायँ। यही ज्ञान है, यही ध्यान है, बाकी सब ग्रन्थका विस्तार है।'

२. 'मुक्तियोगसे तथा उसके साधनयोगसे सम्यक् ज्ञान बहुत बड़ी चीज है।' 'तपस्वीसे और ज्ञानीसे भी योगी बड़ा है।'

रहता है, उस समय चित्त अपनी वास्तविक अवस्थामें रहता है। यही चित्तकी एकाग्रावस्था है। इसीको सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। विवेक-ख्याति भी योग-शास्त्रमें इसीकी संज्ञा है। जब चित्त यह समझकर कि चिति-शक्ति अपरिणामिनी, शुद्ध और अनन्त है, और विवेक-ख्याति परिणामिनी, अशुद्ध और सान्त है, उसमें विराग करके उस विवेक-ख्यातिको भी रोक देता है, तब चित्तकी निरोधावस्था हो जाती है। इसमें चित्तका स्वरूप कुछ भी नहीं रहता। इसलिये इसे योगीजन निर्बीज समाधि कहते हैं। इन पाँचों चित्तकी अवस्थाओंमेंसे अन्तिम दो अवस्थाओंमें ही अपेक्षित चित्तवृत्तिनिरोध होता है, शेष तीन अवस्थाओंमें नहीं होता, अतः उक्त दो अवस्थाएँ ही योगकी प्रवृत्तिनिमित्ता हैं। यहाँ चित्तवृत्तिनिरोधका अर्थ न तो सम्पूर्ण चित्त-वृत्तियोंका रोकना है और न यत्किञ्चित् वृत्तियोंका अवरोध ही है। यदि पहला अर्थ मान लिया जाय तो सम्प्रज्ञात समाधिमें अव्याप्तिदोष आ जायगा, क्योंकि सम्प्रज्ञात समाधिसे सम्पूर्ण वृत्तियोंका निरोध नहीं होता, किन्तु सत्त्वगुणके रहनेसे उसकी वृत्तियाँ उसमें वर्तमान ही रहती हैं। यदि दूसरा 'यत्किञ्चिद्वृत्तिनिरोध' (चित्तकी कुछेक वृत्तियोंका रोकना) अर्थ करें तो यत्किञ्चिद्वृत्तिनिरोध तो चित्तकी क्षिप्त, विक्षिप्त, मूढ अवस्थाओंमें भी होता है, अतः वे अवस्थाएँ भी योगके अन्तर्गत हो सकेंगी, फलतः अतिव्याप्तिदोष आ जायगा। अतः अव्याप्ति और अतिव्याप्तिदोष हटानेके हेतु हमें यह लक्षण करना पड़ेगा कि, 'क्लेशकर्मादिपरिपन्थि-चित्तवृत्तिनिरोधो योगः' अर्थात् चित्तवृत्तिनिरोध ऐसा होना चाहिये जो क्लेश कर्म आदिका परिपन्थी हो, शत्रु हो, निवारक हो। अब देखिये, कहीं भी कोई दोष नहीं आता है, न तो सम्प्रज्ञात-समाधिमें अव्याप्ति ही आती है और न क्षिप्त, विक्षिप्त आदि चित्तकी तीनों अवस्थाओंमें अति-व्याप्ति ही। सम्प्रज्ञात समाधिमें जो चित्तवृत्तिनिरोध होता है, वह क्लेश और कर्म आदिका निवारक ही होता है, अतः उसमें लक्षणसमन्वय हो गया। उक्त तीन चित्ता-वस्थाओंमें यत्किञ्चित् चित्तवृत्तियोंका निरोध होनेपर भी क्लेश और कर्म आदिका परिपन्थी नहीं है, उनमें अविद्या, अस्मिता आदि पाँच क्लेश और कर्म वर्तमान ही रहते हैं, अतः उनमें यह लक्षण नहीं जा सकता। इसलिये हमें योगकी यही परिभाषा समझनी चाहिये—

क्लेशकर्मादिपरिपन्थिचित्तवृत्तिनिरोधत्वं योगलक्षणम्।

अर्थात् क्लेशकर्मादिका निवारक चित्तवृत्तिनिरोध ही योग है।

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्। (योग० १।३)

'तब द्रष्टाका स्वरूपमें अवस्थान होता है।'

इस सूत्रकी एकवाक्यता करनेसे उपर्युक्त सूत्रका यही अर्थ निर्दुष्ट प्रतीत होता है।

योगके स्वरूपकी विवेचना हो चुकी, अब हमें उसकी प्राप्तिके उपायोंका विचार करना चाहिये। पातञ्जलयोग-दर्शनमें महर्षि पतञ्जलिने तीन तरहके अधिकारियोंके लिये तीन तरहके साधन बतलाये हैं। उत्तम अधिकारीके लिये उत्तम साधन बतलाया है, मध्यमके लिये मध्यम और अधमके लिये अधम। उत्तम अधिकारीके लिये—

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः। (योग० १।१२)

'अभ्यास और वैराग्यसे चित्तका निरोध होता है।'

ईश्वरप्रणिधानाद्वा। (योग० १।२३)

'अथवा ईश्वरार्पणबुद्धि रखनेसे'—इत्यादि सूत्रोंसे अभ्यास, वैराग्य और ईश्वर-प्रणिधान आदि साधन बतलाये हैं। मध्यमके लिये—

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः। (योग० २।१)

'तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान ही क्रियायोग है।' इस सूत्रसे तपस्, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान आदि मध्यम साधन बतलाये हैं। और अधम अधिकारियोंके लिये—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाध-योऽष्टावङ्गानि। (योग० २।२९)

इस सूत्रसे यम, नियम, आसन आदि आठ साधन प्रति-पादित किये हैं। कोई भी सर्वप्रथम उत्तम या मध्यम अधिकारी नहीं हो सकता। प्राथमिक साधनोंको सम्पादित करके ही साधक मध्यम और उत्तम साधनोंको साध सकता है। इसलिये और प्रकरणवशतः योगके उत्तम और मध्यम साधनोंके विषयमें विशद विवेचन न कर उसके आठ प्राथमिक साधनोंपर ही कुछ विचार किया जाता है। इन्हीं प्राथमिक साधनोंको अष्टाङ्गयोग नामसे शास्त्रोंमें प्रतिपादन किया है। इनके अनुष्ठानसे चित्तकी अशुद्धता दूर होकर धीरे-धीरे ज्ञानका विकास होता रहता है, और अन्तमें विवेक-ख्यातिकी प्राप्ति हो जाती है।

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ।
(योग० २ । २८)

ये साधन आठ तरहके हैं—१ यम, २ नियम, ३ आसन, ४ प्राणायाम, ५ प्रत्याहार, ६ धारणा, ७ ध्यान, ८ समाधि ।

१-यम—५ प्रकारके हैं—

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।
(योग० २ । ३०)

१ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य, ५ अपरिग्रह—ये पाँच यम कहलाते हैं । (१) अहिंसा—मनसा, वाचा, कर्मणा कभी किसी प्राणीके साथ द्रोह न करना अहिंसा है । यह यम, नियम आदि साधनोंकी आधार-शिला है । अहिंसाकी यथाविधि परिपालना किये बिना यदि अगले साधनोंका अनुष्ठान किया जाय, तो उनका कुछ फल नहीं होता; वे निष्फल हैं । अहिंसाकी सिद्धिके लिये ही ये साधित किये जाते हैं । यम, नियम आदिका अनुष्ठान न करनेसे कहीं अहिंसा मलिन न हो जाय, इसीलिये उनके अनुष्ठानकी आवश्यकता होती है । (२) सत्य—अपनी देखी-सुनी या जानी हुई बात दूसरेको जाननेके लिये ऐसे वाक्योंका प्रयोग करना कि जिनमें किसी प्रकारकी वञ्चना, भ्रान्तिजन्यता और निरर्थकता न हो, सत्य कहलाता है । सत्यके इस परिपालनमें एक धागा और भी लगी हुई है—वह यह कि कोई सत्य भी यदि किसीका अहितकर्ता हुआ तो बस, वह सत्यपदसे च्युत हो जाता है । अतः हित और यथार्थ वचन सत्य कहलाता है । (३) अस्तेय—चोरी न करना अस्तेय है । शास्त्रविरुद्ध किसी दूसरेका धन ले लेना चोरी कहलाता है । अस्तेय भी केवल कर्मणा ही न साधा जाय । किन्तु मनसा साधा जाय । अतः दूसरे शब्दमें हम इसे अस्पृहा कह सकते हैं । (४) ब्रह्मचर्य—आठ प्रकारके मैथुनोंका सर्वथा त्याग ही ब्रह्मचर्य है । अष्टमैथुन दक्ष-संहितामें यों गिनाये हैं—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।
सङ्कल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः ॥

१ स्मरण, २ कीर्तन, ३ हँसी-मजाक, ४ रागपूर्वक दर्शन, ५ एकान्तमें वार्तालाप, ६ सङ्कल्प, ७ मैथुन करनेका प्रयत्न, ८ स्वरूपतः मैथुन—ये आठ प्रकारके मैथुन विद्वानोंने कहे हैं । (५) अपरिग्रह—विषयोंमें अर्जन, रक्षण, क्षय, सङ्ग, हिंसा आदि दोष देखकर उनको सर्वथा छोड़ देना अपरिग्रह है । विषयोंके रक्षण, अर्जन और नाशमें जो कष्ट होता है, वह स्पष्ट है । जैसे-जैसे विषयोंका भोग किया जाता है वैसे-वैसे उनमें आसक्ति बढ़ती ही जाती है । यह सङ्गदोष है । बिना किसी प्राणीको कष्ट पहुँचाये विषयोपभोग हो ही नहीं सकता । अतः उसमें हिंसादोष भी रहता है ।

२-नियम—नियम भी पाँच प्रकारके हैं (१) शौच, (२) सन्तोष, (३) तपस्, (४) स्वाध्याय, (५) ईश्वर-प्रणिधान । (१) शौच—पवित्रताका नाम शौच है । वह दो प्रकारका है—एक बाह्य शौच और दूसरा आभ्यन्तर शौच । बाह्य शौच स्थूल शरीरको मृत्तिका, जल आदिसे क्षालन करनेसे, गोमूत्र, गोमय आदि शुद्ध सात्त्विक पदार्थ खानेसे और उपवास करनेसे उत्पन्न होता है । बाह्य साधनोंसे होनेवाला बाह्य शौच कहलाता है । सत्त्वस्वभाव चित्तके काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य आदि मलोंको मैत्री, करुणा आदि उपायोंसे दूर करना—चित्तको अपने वास्तविक रूपमें लाना—उसे निर्मल करना—आभ्यन्तर शौच है । (२) सन्तोष—जीवन-निर्वाहोपयुक्त वस्तुओंके सिवा किसी भी वस्तुकी प्राप्तिकी इच्छा न रखना सन्तोष कहलाता है । (३) तपस्—द्वन्द्वोंको द्वेष-रहित होकर सहन करना तपस् है; शीत-उष्ण, भूख-प्यास, उठना-बैठना आदि द्वन्द्व कहलाते हैं । इन द्वन्द्वोंको शास्त्रोक्त व्रतोंके द्वारा ही सहन करना चाहिये । इसके लिये चान्द्रायण, कृच्छ्र चान्द्रायण और सान्तपन आदि व्रत शास्त्रोंमें बताये हैं । (४) स्वाध्याय—मोक्ष-शास्त्रोंका अध्ययन अथवा प्रणव-मन्त्र या भगवन्नामका जप करना स्वाध्याय है । (५) ईश्वरप्रणिधान—सम्पूर्ण कर्मोंको परम गुरु ईश्वरको अर्पण कर देना ईश्वरप्रणिधान है । इन पूर्वोक्त ५ नियमोंमें ईश्वरप्रणिधान (सब कर्मोंको भगवदर्पण कर देना) परम प्रमुख नियम है; क्योंकि यही अभीप्सित मनोरथके सिद्ध करनेमें अपूर्व शक्ति रखता है, और अपने मार्गके कण्टकोंको छिन्न-भिन्न करनेमें बड़ा ही सिद्धहस्त है । शास्त्रोंमें लिखा है—

शय्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन् वा
स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः ।

संसारबीजक्षयमीक्षमाणः
स्यान्नित्ययुक्तोऽमृतभोगभागी ॥

अर्थात् परम पुरुष परमात्मामें समग्र कर्मोंको अर्पण करनेवाला साधक ईश्वरकी कृपासे सोते, बैठते, चलते, सदा ही योगयुक्त रहता है, उसके हिंसा आदि वितर्क-जाल बिना ही प्रतिपक्ष-भावनाके परिक्षीण हो जाते हैं, दिन-पर-दिन उसके जन्महेतु वासना आदि नष्ट होते रहते हैं, और वह परमात्मनिष्ठ मनुष्य अन्तमें जीवन्मुक्तिके सुख-का अनुभव करने लग जाता है। इन यम और नियमोंका बिना इनमें किसी तरहकी सङ्कोचकल्पना किये निरवच्छिन्न-रूपसे साधन करना श्रेयस्कर है। निरवच्छिन्न होकर ही ये महाव्रतरूपमें परिणत होकर सार्वभौम कहलाने लगते हैं और तभी इनका परम फल प्राप्त होता है। यदि लोभ, मोह, क्रोध आदिके कारण कभी इन यम-नियमोंके प्रतिकूल भावना उठे, वितर्क-जाल बार-बार सामने आने लग जायँ तब साधकको धैर्यपूर्वक यह विचार-धारा अपने हृदय-क्षेत्र-में प्रवाहित करनी चाहिये—दुनियाकी धधकती हुई इस भीषण भट्ठीमें झुलसते हुए मैंने जब तंग होकर योग-धर्म-की शरण ले ली और यम, नियम आदि साधनोंका अनुष्ठान करनेमें लग गया, तो फिर वही मैं छोड़े हुए इन भ्रष्ट कर्मोंको फिर करूँगा? वमनमें फेंके हुए उच्छिष्ट अन्नको कुत्तेकी तरह फिर भक्षण करूँगा? कभी नहीं। मुझे तो 'अङ्गीकृतं सुकृतिनः परिपालयन्ति'—पुण्यात्मा अङ्गीकृत कार्यको निबाहते हैं, कभी छोड़ते नहीं—इसी नियमका अनुसरण करना चाहिये। इस विचार-धारासे उस वितर्क-जालको साधक हटानेकी चेष्टा करे तो उसे अवश्य सफलता प्राप्त हो सकती है।

जब ये यम और नियम साधुतया सिद्ध हो जाते हैं, साधनमें किसी तरहकी भी त्रुटि नहीं रहती, जब हजारों विघ्न-बाधाओंके आनेपर भी साधक अपने स्वीकृत मार्गसे नहीं स्खलित होता, तब उसे उन साधनोंकी सिद्धियाँ उपलब्ध हो जाती हैं। पातञ्जल योगदर्शनमें इनका वर्णन किया गया है।

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।
(योग० २। ३५)

अर्थात् अहिंसाकी स्थिरता होनेपर साधकके समीप रहने-वाले जीवोंमें स्वाभाविक वैर भी क्षीण हो जाता है। अहिंसा-प्रतिष्ठित उस महानुभावके समीप रहनेसे ही चूहा-बिल्ली, घोड़ा-भैंसा, साँप-नेवला आदि परस्परविरोधी जानवर भी अपने स्वाभाविक वैरतकको तिलाञ्जलि दे डालते हैं। उसके पास रहनेवाले किसी भी जीवमें वैरभाव सर्वथा विलुप्त हो जाता है। सत्यकी प्रतिष्ठा होनेपर साधक अमोघवाक् हो जाता है; जो बात कह देता है, वही लोहे-की लकीर हो जाती है। 'सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफला-श्रयत्वम्।' (योग० २। ३६) इसी तरह अस्तेयप्रतिष्ठासे सर्वरत्नोंकी उपस्थिति, 'अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।' (योग० २। ३७) ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठासे वीर्यप्राप्ति—'ब्रह्मचर्य-प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।' (योग० २। ३८) और अपरिग्रह-प्रतिष्ठासे भूत, भविष्यत् और वर्तमान कालकी बातोंकी हस्तामलकवत् स्पष्ट प्रतीति होती है। 'अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः।' (योग० २। ३९) ये तो हुई यमोंकी सिद्धियाँ। अब नियमोंकी सिद्धियोंकी तरफ ध्यान दीजिये। बाह्य शौचकी प्रतिष्ठा होनेपर अपने अङ्गोंमें उसे पवित्रताके विरुद्ध बहुत-से दोष दीखने लग जाते हैं। अर्थात् ज्यों-ज्यों साधक अपने शरीरको मिट्टी, जल, गोमय, गोमूत्र आदि पवित्र बाह्य साधनोंसे पवित्र करता है त्यों-त्यों उसे देहकी अति अपवित्रता अधिका-धिक प्रतीत होने लगती है। उसे यह निश्चय हो जाता है कि शरीर कभी पवित्र ही नहीं होता। अतः वह शरीरसे आसक्ति छोड़ देता है। जब उसे अपने शरीरकी यह अवस्था देखकर ऐसी विरक्ति हो जाती है, तब फिर दूसरोंके अत्यन्त अपवित्र देहोंसे वह कैसे सम्पर्क रख सकता है? आन्तरिक शौचकी प्रतिष्ठा प्राप्त होनेपर जब चित्तके काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि मल दूर हो जाते हैं, तब धुले हुए वस्त्रकी तरह चित्त अत्यन्त निर्मल हो जाता है, उस समय चित्त केवल अपने रूपमें ही निविष्ट रहता है। इस प्रकार एकाग्र होकर इन्द्रियोंको अपने अधीन करके वह आत्माके दर्शनकी योग्यता प्राप्त कर लेता है—

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।
सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।
(योग० २। ४०, ४१)

'शौचसे अपने शरीरके प्रति घृणा, अन्य शरीरोंसे असंसर्ग, चित्तकी शुद्धि, मनकी प्रसन्नता, एकाग्रता, इन्द्रियजय और आत्मदर्शनकी योग्यता होती है।' सन्तोषकी प्रतिष्ठा होनेसे अनुत्तम (जिससे उत्तम कोई नहीं है) सुखका लाभ होता है। शास्त्रोंमें लिखा है—

यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम् ।
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हन्ति षोडशीं कलाम् ॥

अर्थात् 'सांसारिक और स्वर्गीय दोनों सुख ही तुलनामें सन्तोष-सुखके सोलहवें हिस्सेके बराबर भी नहीं हो सकते।' महाभारतके आदिपर्वमें अपने पितृ-भक्त पुत्र पुरुको उसकी जवानी वापस लौटाते हुए राजा ययातिने कहा है—

या दुस्त्यजा दुर्मतिभिर्या न जीर्यति जीर्यताम् ।
तां तृष्णां सन्त्यजन् प्राज्ञः सुखेनैवाभिपूर्यते ॥
(८५ । १४)

अर्थात् जो दुर्बुद्धि मनुष्योंसे बहुत कठिनतासे छूटती है, जो अपने आश्रय-दाताके वृद्ध होनेपर भी वृद्ध नहीं होती, (कम नहीं होती), ऐसी तृष्णाको छोड़नेवाला बुद्धिमान् मनुष्य सदा सुखसमुद्रमें निमग्न हुआ रहता है। 'सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ।' (योग० २ । ४२) 'सन्तोषसे' ऐसा 'अनुत्तम सुखलाभ' होता है। तपस्की सिद्धि होनेपर अशुद्धता नष्ट होनेसे अणिमादि आठ कार्यसिद्धियाँ और दूरसे सुनना-देखना आदि इन्द्रिय-सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। इसी तरह स्वाध्याय-प्रतिष्ठासे इष्टदेवताओंका दर्शन और ईश्वर-प्रणिधान-स्थैर्यसे समाधिकी सिद्धि हो जाती है जिससे वह साधक परोक्ष देश, काल और स्थानकी सभी बातें यथार्थ रूपसे जान लेता है।

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः । (योग० २ । ४३)

'तपसे अशुद्धिका क्षय होनेपर कायेन्द्रियसिद्धि होती है।'

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः । (योग० २ । ४४)

'स्वाध्यायसे इष्टदेवताके दर्शन होते हैं।'

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् । (योग० २ । ४५)

'ईश्वरप्रणिधानसे समाधि सिद्ध होती है।'

३-आसन-जिस तरीकेसे साधक सुखपूर्वक स्थिरतासे बैठ सके, उसका नाम आसन है। आसन अनेक प्रकारके हैं। संक्षेपतः संसारमें जितने जीव हैं, उनके बैठनेके जितने प्रकार हैं, उतने ही आसन हो सकते हैं। पद्मासन, वीरासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन, दण्डासन, मयूरासन आदि प्रसिद्ध आसन हैं। इनका पृथक्-पृथक् स्वरूप-विवेचन 'लेखविस्तरभिया' यहाँ नहीं किया जा सकता। वस्तुतः वह एक स्वतन्त्र लेखका विषय है। आसन तभी सिद्ध होता है, जब साधकके स्वाभाविक प्रयत्न शिथिल पड़ जाते हैं। स्वाभाविक प्रयत्नोंके रहते यदि आसन साधा जाय, तो वह न सध सकेगा, उस अवस्थामें साधकके अङ्गोंमें कम्प होने लगेगा। अथवा भगवान् शेषनागपर चित्तके लगानेसे आसनकी सिद्धि हो सकती है। आसन-प्रतिष्ठित पुरुषको गर्मी-जाड़ा, भूख-प्यास आदि द्वन्द्व नहीं सता सकते। इन्हें वह अपने अधीन कर लेता है।

४-प्राणायाम-शास्त्रोक्त विधिसे अपने स्वाभाविक श्वास और प्रश्वासोंको रोक लेना प्राणायाम कहलाता है। बाहरके वायुका नासिकाके द्वारा जो अन्तःप्रवेश होता है, उसे श्वास कहते हैं, और भीतरका वायु जो बाहर निकलता है, उसे प्रश्वास कहते हैं। इन श्वास और प्रश्वासकी गतिका शास्त्रोक्तरीत्या अवरोध ही प्राणायाम है। प्राणायामके तीन भेद हैं—१ पूरक, २ कुम्भक और ३ रेचक। जिस प्राणायाममें श्वासके द्वारा स्वाभाविक गतिमें अवरोध होता है, उसे पूरक, जिसमें श्वास और प्रश्वास दोनों ही नहीं रहते, उसे कुम्भक और जिसमें प्रश्वासके द्वारा स्वाभाविक गतिमें रुकावट डाली जाती है, उसे रेचक कहते हैं। आरम्भमें इन तीनोंका एक साथ ही क्रमशः अनुष्ठान करना चाहिये। अतएव मिले हुए इन तीनोंका नाम प्राणायाम शास्त्रोंमें प्रतिपादित है, अर्थात् इनका समुदाय प्राणायाम नामसे वर्णित किया गया है—'प्राणायामस्तु त्रिशेयो रेचपूरककुम्भकैः'—साधनमें जब परिपक्वता आ जाय तब इनमेंसे केवल कुम्भकका साधन भी शास्त्रोंमें वर्णित है, इसे चतुर्थ प्राणायाम भी कहते हैं—

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः सर्वैः केवलकुम्भकः ॥

केवल कुम्भक बड़ा ही कठिन है, जब पूर्व प्राथमिक प्राणायामोंमें साधक साधुतया प्रवीण हो जाता है, तभी यह सिद्ध हो सकता है, अन्यथा नहीं। इसके साधनमें सफलता प्राप्त करनेवाले साधकके लिये त्रिलोककी कोई भी वस्तु दुर्लभ नहीं रहती।

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥
(वसिष्ठसंहिता)

प्राणायामके अभ्याससे संसारको स्थायी बनानेवाला रागरूपी महामोह शनैः-शनैः दुर्बल होने लग जाता है और

मन धारणामें निविष्ट होनेके लिये सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। मनु महाराजने कहा है—

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

अर्थात् जिस तरह सुवर्ण आदि धातुओंको अग्निमें तपानेसे उनका मल (मैल) दूर हो जाता है, उसी तरह प्राणोंको रोकनेसे (प्राणायामसे) इन्द्रियोंके दोष भी दग्ध हो जाते हैं।

तपो न परं प्राणायामात्ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्येति।

अर्थात् प्राणायामके बराबर दूसरा कोई तप नहीं है, उससे दोषोंकी शुद्धि और ज्ञानकी दीप्ति होती है। प्राणायाम बड़ा ही उत्तम साधन है।

५-प्रत्याहार—जब इन्द्रियाँ विषयोंसे सम्बद्ध नहीं रहतीं, उस समय उनका चित्तके स्वरूपका-सा अनुकरण करना—चित्तकी-सी तरह रहना—सब कामोंमें चित्तकी राह देखना प्रत्याहार कहलाता है। जितेन्द्रिय मनुष्यकी चक्षु आदि इन्द्रियाँ ध्येय वस्तुमें परिणत चित्तके सदृश हो जाती हैं, स्वतन्त्ररूपसे वे मनसे मिलकर दूसरे-दूसरे विषयोंका चिन्तन नहीं करतीं। चित्तके निरुद्ध होते ही वे स्वयं बिना परिश्रम निरुद्ध होने लगती हैं। अतः वे उस समय चित्तानुकारिणी समझी जाती हैं। अर्थात् इन्द्रियाँ चित्तकी अपेक्षा रखती हैं और जिन-जिन कामोंमें चित्त प्रवृत्त होता है, उन उन्हींमें इन्द्रियाँ प्रवृत्त होती रहती हैं। मक्खियाँ जिस तरह भ्रमरराजके पीछे-पीछे रहकर उसके उड़नेपर उड़तीं और जहाँ वह घुसता है, वहाँ घुस जाती हैं, उसी तरह जितेन्द्रिय मनुष्यकी इन्द्रियाँ भी चित्तके पीछे दीवानी होकर उसीमें अपना अस्तित्वतक भी अन्तमें नष्ट कर डालती हैं। अजितेन्द्रियोंकी इन्द्रियाँ तो चित्तके निरोधोन्मुख होनेपर भी स्वतन्त्ररूपसे रूप, रस आदि अपने-अपने विषयोंमें सञ्चरण करती रहती हैं, और अन्तमें चित्तको अपना अनुकरण करनेके लिये लाचार बना देती हैं। अतः विषयासम्प्रयोगकालमें (जब इन्द्रियाँ विषयोंसे सम्बद्ध नहीं रहतीं) इन्द्रियोंका चित्तानुकरण प्रत्याहार कहलाता है। इस प्रत्याहारके साधनसे इन्द्रियाँ वशीभूत हो जाती हैं, और वास्तविक जितेन्द्रियत्व भी इसी प्रत्याहारके साधनसे उपलब्ध होता है। विष्णुपुराणमें प्रयोजनसहित प्रत्याहारका इस तरह वर्णन मिलता है—

शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित्।
कुर्याच्चित्तानुकारीणि प्रत्याहारपरायणः॥
वश्यता परमा तेन जायते निश्चलात्मनाम्।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः॥

अर्थात् 'योगको जाननेवाला मनुष्य प्रत्याहार-परायण होकर शब्द आदि विषयोंमें लगी हुई इन्द्रियोंको रोककर उन्हें चित्तानुकारिणी बना ले, इससे जितेन्द्रियतामें दृढ़ता आ जाती है। इस दृढ़ताके बिना कोई भी योग-साधक योगी नहीं हो सकता।' इसी जितेन्द्रियताकी कमीके कारण सौभरि आदि कई योगियोंका योग भ्रष्ट हो गया था। इसीलिये श्रीमद्भगवद्गीतामें भगवान् श्रीकृष्णने अर्जुनको यह उपदेश दिया है—

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥

(२। ६१)

अर्थात् 'उन सब इन्द्रियोंको वशमें करके एकाग्र-चित्त हो—मेरे परायण हो जाओ। जिसके इन्द्रियाँ वशमें हैं, उसकी प्रज्ञा (बुद्धि) प्रतिष्ठित है। उसे लोग स्थित-प्रज्ञ कहते हैं।'

६-धारणा—जो स्थान ध्येयका आश्रयभूत है, उस स्थानपर चित्तको एकाग्र करके लगा लेना धारणा है—

'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।' (योग० ३। १)

अर्थात् चित्तकी वृत्तियोंको एकाग्र करके ध्येयके आधार-स्थानपर लगा लेना धारणा है। वृत्तियाँ दश स्थानोंपर लगायी जाती हैं, अतः वे दश प्रकारकी हैं—

प्राक् नाभ्यां हृदये चाथ तृतीये च तथोरसि।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्धसु॥
किञ्चित्तस्मात्परस्मिंश्च धारणा दश कीर्तिताः।

(गरुडपुराण)

अर्थात् 'आरम्भमें धारणा नाभिमें की जाती है, पीछे—क्रमशः हृदय, वक्षःस्थल, कण्ठ, मुख, नासिकाग्र, नेत्र, भ्रूमध्य, मूर्धस्थान आदिमें।' सब मिलाकर दशविध धारणा कही गयी है। इसमें केवल चित्तकी वृत्तियाँ एकाग्र होकर ध्येय स्थानपर बाँधी जाती हैं, ध्येयसे इनका कुछ सम्बन्ध नहीं रहता।

७-ध्यान—उसी स्थानपर (ध्येयाधारपर) ध्येय विष्णु आदि विषयक ज्ञानकी एकतानताका नाम ध्यान है । अर्थात् ध्येय स्थानपर (जहाँ चित्त एकाग्रतासे बाँधा गया है) ध्येयालम्बन प्रत्ययका (ध्येयसम्बन्धी ज्ञानका) दूसरे ज्ञानोंके द्वारा उसे अत्यन्त असम्पृक्त रखकर एक-सा लगातार प्रवाह रखना ध्यान है—

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । (योग० ३ । २)

८-समाधि—ध्यान ही जब ध्येयाकाररूपसे साक्षीमें निर्भासित होने लगता है, चित्तके ध्येयस्वरूपाविष्ट हो जानेके कारण 'अहमिदं चिन्तयामि' (मैं इसका चिन्तन करता हूँ) इत्यादि ज्ञानाकाङ्क्ष वृत्तियोंका उदयन होनेके कारण जब प्रत्ययात्मकस्वरूपसे शून्य-सा हो जाता है तब वही समाधि कहलाने लग जाता है अर्थात् ध्यान ही जब ध्येयाकाररूपसे प्रतीत होने लग जाय, और ज्ञानाकाररूपसे उसका अलग निर्भास न हो, तब ध्यान ही समाधि हो जाता है—

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । (योग० ३ । ३)

ध्यानमें ध्याता, ध्येय और ध्यानका अलग-अलग ज्ञान रहता है, और समाधिमें इनका पृथक्-पृथक् भान नहीं रहता, केवल ध्येयाकाररूपसे ही सबकी प्रतीति होती है । यही समाधि और ध्यानमें विभिन्नता है । इस समाधिमें थोड़ा-बहुत ध्यानका स्वरूप अवभासित होनेके कारण पूरी तरहसे ध्येयस्वरूप नहीं भावित होता, किन्तु सम्प्रज्ञात समाधिमें यह ध्येय-स्वरूप पूरी तरहसे भासित होने लगता है, ध्येयके सिवा इसमें कुछ भासित होता ही नहीं । यही सम्प्रज्ञात समाधि और प्रकृत समाधिमें भेद है । इस प्रकृत समाधिकी साधनामें परिपक्वता आनेसे सम्प्रज्ञात समाधि और तदनन्तर असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा योगी ज्ञान प्राप्त करके अन्तमें मुक्त हो जाता है ।

योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात्प्रवर्तते ।
योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगे रमते चिरम् ॥

'योगसे ही योग जाना जाता है, योगसे ही योगकी प्रवृत्ति होती है । योगसे जो अप्रमत्त (प्रमादरहित) होता है वही योगमें सदा रमता है ।'

अष्टाङ्गयोग

(लेखक—श्रीरामचन्द्रजी रघुवंशी 'अखण्डानन्द')

ॐ युनक्त सीरा वि युगा तनुध्वं
कृते योनौ वपतेह बीजम् ।
गिरा च श्रुष्टिः सभरा असन्नो
नेदीय इत् सृण्यः पक्वमेयात् ॥

(यजु० १२ । ६८, ऋग्० १० । १०१ । ३, अथर्व० ३ । १७ । २)

आत्मज्ञान जिन साधनोंद्वारा प्राप्त होता है वे साधन यद्यपि भिन्न-भिन्न स्थानोंमें भिन्न-भिन्न रूपसे प्रतिपादित किये गये हैं तथापि योगको ही मुख्य साधन मानना उचित है क्योंकि यही समस्त वेदादि शास्त्रसम्मत है ।

योग कई अर्थोंमें प्रयुक्त होता है, यथा—कर्मयोग, भक्तियोग, उपासनायोग (अष्टाङ्गयोग=हठयोग तथा राजयोग) और ज्ञानयोग आदि । इन सबकी अपने-अपने स्थानपर महत्ता एवं उपयोगिता है ही । परन्तु इन सबमें श्रेष्ठ उपासनायोग (अष्टाङ्गयोग) है । पहिले हम इसकी मुख्यता एवं प्राचीनताके विषयमें कहकर फिर इसके अर्थों और तदन्तर्गत प्रक्रियाओंपर दृष्टिपात करेंगे ।

योगकी प्राचीनता एवं मुख्यतामें प्रमाण

स घा नो योग आभुवत् । (सामवेद २ । ३ । १० । ३)

वही परमात्मा हमारी योगदशा-समाधिदशामें साक्षात् होता है ।

अभि वायुं वीत्यर्षा गृणानो-
ऽभि मित्रावरुणा पूयमानः ।
अभि नरं धीजवनं रथे ष्ठा-
मभीन्द्रं वृषणं वज्रबाहुम् ॥

(ऋग्० ९ । ९७ । ४९)

हे विद्वन्! कोष्ठगत वायुरूप प्राणको सर्व शरीरमें व्याप्त होनेके लिये प्रेरित कर एवं प्राण और अपान दोनोंको पावन करता हुआ, उत्तमरूपसे गति देता हुआ उनको

भी प्रेरित कर। इस देहरूप रथपर सारथि बनकर स्थित ध्यान, सङ्कल्पमात्रके वेगसे जानेवाले, इन्द्रियगणोंके नेता मनको उत्तम रीतिसे प्रेरित कर, और इस प्रकार प्राणायाम-द्वारा जितेन्द्रिय और जितचित्त होकर हे सोम! विद्वन्! तब अज्ञानके नाश करनेवाले ज्ञानरूप वज्रको हाथमें ले ऋतम्भरावस्थामें प्रज्ञाऽऽलोकके खुल जानेपर सब सुखोंके वर्धक उस आत्माको साक्षात् कर।

अयुक्त सूर एतशं पवमानो मनावधि।
अन्तरिक्षेण यातवे॥ (साम० ९।६।८।२)

आत्माको पवित्र करनेवाले, सूर्यके समान ज्ञानी, मननशील चित्तमें, भीतरके हृदयाकाशमें, परमसुख, या मोक्षमार्गमें जानेके लिये अश्वके समान गमनशील मनको योगसमाधिद्वारा ईश्वरसे मिला, उसके प्रति जोड़े।

नमस्ते लाङ्गलेभ्यो नम ईषायुगेभ्यः।
वीरुत् क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु॥
(अथर्व० २।८।४)

हे योगिन्! तेरे जिस प्रकार उत्तम लताके बीज वपन करनेके लिये क्षेत्रको सुधारनेवाला हल आवश्यक है उसी प्रकार चित्तभूमिको गोड़नेके लिये और उसमें विज्ञानरूप ब्रह्मज्ञानमय बीज वपन करनेके लिये अपेक्षित जो योगके आठ अङ्ग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधिरूप लाङ्गल अर्थात् हल हैं उनको हम आदरकी दृष्टिसे देखते और उनकी साधना करते हैं और हलको खींचनेके लिये जिस प्रकार उसमें 'ईषा' नामक दण्ड और बैलोंको जोड़नेके लिये जुआ लगा होता है उसी प्रकार यहाँ दो प्राण, आत्मा और बुद्धि या आत्मा और परमात्मा दोनोंको जोड़नेके लिये ईषा—मानसप्रेरणारूप चितिशक्तिद्वारा योग करनेवाले योगी-जनोंको भी नमस्कार है। उनकी शिक्षासे देहबन्धनको काट डालनेवाली ब्रह्मानन्दवल्ली आत्माको बन्धनसे मुक्त करे।

युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे।
स्वर्ग्याय शक्त्या॥ (यजु० ११।२)

सब मनुष्य इस प्रकारकी इच्छा करें कि हमलोग मोक्ष-सुखके लिये, यथायोग्य सामर्थ्यके बलसे, परमेश्वरकी सृष्टिमें उपासनायोग (अष्टाङ्गयोग) करके, अपने आत्माको शुद्ध करें जिससे अपने शुद्ध मनमें परमेश्वरके प्रकाशरूप आनन्दको प्राप्त हों।

सीरा युञ्जन्ति कवयो युगा वि तन्वते पृथक्।
धीरा देवेषु सुम्नया॥ (यजु० १२।६७)

विद्वान् पुरुषोंमें सुखके प्राप्त करनेवाले आत्मरूप क्षेत्रमें विद्वान् दूरदर्शी लोग प्राणरूप हलोंको युक्त करते हैं और धीर बुद्धिमान् पुरुष योगके अङ्गरूप जुओंको पृथक्-पृथक् प्राणरूप बैलोंके कन्धोंपर रखते हैं अर्थात् उनका पृथक्-पृथक् अभ्यास करते हैं।

फलतः आत्मा ही क्षेत्र है। उसमें प्राण ही लेखा हैं जो नाना वृत्तियोंद्वारा उसमें पृथक्-पृथक् रूपसे वर्तमान हैं। वे जोड़े हैं, दो नाक, दो कान, दो आँख, प्राण-अपान, व्यान-उदान। इन सब देवोंमें सुम्नयु—सुखके सञ्चारकरूप आत्मामें ही धीर पुरुष अपनी समस्त चित्त-वृत्तिका निरोध अर्थात् योग करते हैं।

…बृहद् गायत्रवर्तनि स्वाहा समर्धय।
(यजु० ११।८)

प्राणमार्गसे चलनेवाले मनको उत्तम प्राणायामविधिसे समृद्ध बलवान् करो।

अष्टाविंशानि शिवानि शग्मानि सहयोगं भजन्तु मे।
योगं प्र पद्ये क्षेमं च क्षेमं प्र पद्ये योगं च नमोऽहो-रात्राभ्यामस्तु॥
(अथर्व० कां० १९ अनु० १ सू० ८ मं० २)

हे परमैश्वर्ययुक्त मङ्गलमय परमेश्वर! आपकी कृपासे मुझको उपासनायोग प्राप्त हो, तथा उससे मुझको सुख भी मिले। इसी प्रकार आपकी कृपासे दश इन्द्रिय, दश प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहङ्कार, विद्या, स्वभाव, शरीर और बल—ये अट्ठाईस सब कल्याणोंमें प्रवृत्त होकर उपासनायोगको सदा सेवन करें। तथा हम भी उस योगके द्वारा रक्षाको, और रक्षासे योगको प्राप्त हुआ चाहते हैं। इसलिये हमलोग रात-दिन आपको नमस्कार करते हैं।

नीहारधूमार्कानलानिलानां
खद्योतविद्युत्स्फटिकाशनीनाम्।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि
ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे॥
पृथ्व्याप्यतेजोऽनिलखे समुत्थिते
पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते।

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥
(श्वेताश्वतर० २ । ११-१२)

योगसमाधिके अभ्यासके अवसरमें ब्रह्म-साक्षात्के पूर्व नीहार, धूम, सूर्य, अग्नि, विद्युत्, स्फटिक आदिके रूप प्रकट होते हैं। उस समय पाँचों भूतोंपर वश हो जाता है। जरा और मृत्यु हट जाते हैं। शरीर योगाग्निमय हो जाता है।

अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं
मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति।
(कठोपनिषद्)

अध्यात्मयोगके लाभसे देव—परमात्माको जानकर विद्वान् हर्ष-शोकसे रहित हो जाता है।

अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः।

उस परमात्माके ज्ञानका उपाय योग है।

श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि। (कैवल्योपनिषद्)

श्रद्धा, भक्ति, ध्यानयोगद्वारा आत्माको जानो।

सूक्ष्मतां चान्ववेक्षेत योगेन परमात्मनः।
(मनु०)

योगाभ्याससे परमात्माकी सूक्ष्मताको देखे।

ध्यानयोगेन सम्पश्येद्गतिमस्यान्तरात्मनः।
(मनुस्मृति ६ । ७३)

ध्यानयोगसे ही आत्मा जाना जा सकता है। इसलिये ध्यानयोगपरायण होना चाहिये।

इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम् ॥
(याज्ञवल्क्य)

यज्ञ, आचार, दम, अहिंसा, दान, स्वाध्याय, कर्मोंके मध्यमें यही परम धर्म है जो कि योगसे आत्माका ज्ञान हो।

अपि च संराधने प्रत्यक्षानुमानाभ्याम्। (वेदव्यास)

ध्यानकालमें योगीलोग निरस्त-समस्त-प्रपञ्च परमात्माका साक्षात्कार करते हैं क्योंकि श्रुति-स्मृतियोंमें ऐसे ही प्रतिपादित है।

समाधिविशेषाभ्यासात्। (गौतम न्याय० ४ । २ । ३८)

समाधिविशेषके अभ्याससे तत्त्वज्ञान उत्पन्न होता है।

योगात् सञ्जायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्तता।
(आदित्यपुराण)

योगसे ज्ञान उत्पन्न होता है और योग नाम मेरे (ईश्वर) विषयक चित्तकी एकाग्रताका है।

आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात् तच्च योगादृते नहि।
(स्कन्दपुराण)

आत्मज्ञानसे मुक्ति होती है और वह ज्ञानयोगके बिना दुर्लभ है।

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम्।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥
(कूर्मपुराण)

योगरूप अग्नि शीघ्र निखिल पापपञ्जरपुञ्जको दग्ध कर देता है। उस पापके दग्ध होनेसे प्रतिबन्धरहित ज्ञान प्राप्त होता है और ज्ञानसे निर्वाणसंज्ञक मोक्ष प्राप्त होता है।

इस सम्बन्धमें वेद, उपनिषद्, दर्शन, स्मृति, पुराण, गीता आदि शास्त्रोंसे उद्धृत इन प्रमाणोंसे ही अष्टाङ्गयोगकी मुख्यता, प्राचीनता और आवश्यकताका पर्याप्त अनुभव हो गया होगा।

अष्टाङ्गयोगका विवेचन

अष्टाङ्गयोगका अर्थ बहुत व्यापक है। इसके आठ अङ्गोंमेंसे पूर्वके चार अङ्गों—यम, नियम, आसन और प्राणायामको हठयोग और उत्तरके चार अङ्गों—प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधिको राजयोग कहते हैं। हठयोग और राजयोगमें श्रेणीभेदके अतिरिक्त हमारी धारणामें और कोई भेद नहीं है। दोनों एक दूसरेके अङ्गाश्रित हैं। क्योंकि हठयोग (पूर्वके चार अङ्गों) के बिना राजयोग (उत्तरके चार अङ्गों) की और राजयोगके बिना हठयोगकी सिद्धि नहीं होती है। मन्त्रयोग और लययोग इन्हींके अन्तर्गत हैं। इसके अतिरिक्त तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधानरूप क्रियायोग यम-नियमरूप अङ्गोंमें आ जाता है। उत्पत्तियोग और ओषधियोगका भी उपासनायोग (अष्टाङ्गयोग) में ही अन्तर्भाव है।

अष्टाङ्गयोगके अभ्याससे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक उन्नति होकर क्रमसे पञ्चविभागवाली अविद्या नष्ट होती है। अविद्याके नाश हो जानेसे तज्जन्य अन्तः-करणकी अपवित्रताका क्षय होता है और आत्मज्ञानकी

प्राप्ति होती है। जैसे-जैसे साधक योगाङ्गोंका आदरपूर्वक अनुष्ठान करता है वैसे-वैसे ही उसके चित्तकी मलिनताका क्षय होता है और मलिनताक्षयके परिमाणमें उसके चित्तमें ज्ञानकी उत्कृष्टता होती जाती है।

योग वास्तवमें प्राच्य मनोविज्ञान है। योगके सूत्रों और उनपर किये गये व्यासमुनिके भाष्यादिसे हम शरीरके अन्तरङ्ग (अन्तः) करणोंका ज्ञान प्राप्तकर किस प्रकार वे उन्नत किये जा सकते हैं, इसकी भी जानकारी प्राप्त करते हैं। योगीके हाथमें इतने साधन आ जाते हैं कि वह सुगमतासे आत्मजगत्‌में प्रवेश करके जीवनके अन्तिम उद्देश्यकी ओर भी झाँक सकता है।

योगका लक्षण और अर्थ

'युज्' धातुसे योग शब्द सिद्ध होता है। 'युज्यतेऽसौ योगः' जो युक्त करे—मिलावे उसे योग कहते हैं। योगदर्शनके भाष्यकार महर्षि व्यासने 'योगस्समाधिः' कहकर योगको समाधि बतलाया है जिसका भाव यह है कि जीवात्मा इस उपलब्ध समाधिके द्वारा सच्चिदानन्दस्वरूप ब्रह्मका साक्षात्कार करे।

चित्तकी एकाग्रताके द्वारा अन्तःकरण और शरीरसे पृथक् हुए आत्माका साक्षात्कार करना योगका लक्षण है।

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' कहकर महर्षि पतञ्जलिने चित्तवृत्तियोंके निरोधको योग कहा है।

जिस दशामें मनके सहित ही पञ्चज्ञानेन्द्रिय संयमद्वारा स्थिर हो जाती हैं और बुद्धि भी निश्चेष्ट हो जाती है उस दशाका नाम योग है और यही परमगतिका उपाय होनेसे परमगति है।

योगकालनिर्णय

चित्तकी अचञ्चलता, मनकी एकाग्रता और बुद्धिकी स्थिरता करके जीवात्माको परमात्मासे मिलानेकी जो योगविधि है उसे सबसे प्रथम परमात्माने वेदोंके द्वारा सृष्टिके आरम्भमें चार ऋषियों (अग्नि, वायु, आदित्य, अङ्गिरा) द्वारा प्रकट किया। श्रीब्रह्मासे अन्य ऋषि-मुनियोंने योगविद्या सीखी। उनमें महर्षि पतञ्जलिने इसको पढ़कर और इसका पूर्ण अभ्यास करके योगदर्शन नामसे प्रसिद्ध किया जो वर्तमान सब ग्रन्थोंमें मान्य माना जाता है।

योगाङ्गोंका वर्णन

योगके आठ अङ्ग और तदन्तर्गत क्रियाएँ निम्नलिखित हैं—

१-यम—पाँच हैं—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।

२-नियम—पाँच हैं—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान।

३-आसन-अनेक प्रकारके हैं, उनमें ८४ विवेचनीय हैं। इन ८४ मेंसे भी चारको मुख्य माना है, सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन और सिंहासन।

४-प्राणायाम (१) प्राणायाममें सहायक निम्नलिखित क्रियाएँ अनुष्ठेय हैं—नेति, धौति, वस्ति, नौलि, घर्षण (कपालभाति) और त्राटक। इनको षट्कर्म कहते हैं।

(२) प्राणायामके भेद—

लोमविलोम, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, मूर्च्छा, भ्रामरी और प्लाविनी।

(३) विशेष प्राणायाम जिनको मुद्रा कहते हैं वे निम्न हैं—

महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, विपरीतकरणी, ताडन, परिधानयुक्तिपरिचालन, शक्तिचालन, खेचरी और वज्रोली।

अष्टाङ्गयोगके उपर्युक्त चार अंग श्रम-(हठसे) साध्य होनेसे इनकी हठयोग संज्ञा है।

५-प्रत्याहार।

६-धारणा—इसकी दृढ़तामें सहायक निम्नलिखित मुद्राएँ अनुष्ठेय हैं—

अगोचरी, भूचरी, चाचरी, शाम्भवी और उन्मनी तथा केवल कुम्भक।

७-ध्यान।

८-समाधि-सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात।

इन उत्तरके चार अंगोंकी संज्ञा राजयोग है और धारणा, ध्यान और समाधि जो क्रमसे एक ही विषयमें की जायँ तो वह संयम कहलाता है।

लेखके बहुत बढ़ जानेकी आशङ्कासे हम यहाँ संक्षेपमें ही योगाङ्गोंका दिग्दर्शनमात्र करायेंगे।

१-यम—यदि कोई शक्तियोगकी परिक्रमाको काममें लाना चाहता है तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसके चारों ओर शान्तिका वातावरण हो अन्यथा वह कुछ भी नहीं कर सकता। इसीलिये योगके आठ अंगोंमें सबसे पहले शान्तिका वातावरण उत्पन्न करनेका विधान किया गया है। उस वातावरणके उत्पन्न करनेका साधन 'यम' है। यमके अन्तर्गत पाँच बातें हैं जिनको आचरणमें लानेसे वायुमण्डल सुधरा करता है। वे निम्नलिखित हैं—

(१) अहिंसा—किसी भी प्राणीका किसी भी प्रकारसे किसी भी कालमें द्रोह (मारनेका या सतानेका विचार-तक) न करना अर्थात् मन, वाणी और शरीरद्वारा किसी भी प्राणीको किसी भी प्रकारसे कदापि पीड़ा न पहुँचाना और शुभाशुभ कर्मोंसे आत्माका घात करके, आत्मघाती नहीं बनना अहिंसा कहलाता है। जिस योगीका महाव्रत-रूप अहिंसा यम सिद्ध हो जाता है उसके समीप रहनेवाले परस्पर-विरोधी जीव भी विरोधका परित्याग कर देते हैं।

(२) सत्य—प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्दप्रमाणसे जिन-जिन बातोंका जिस-जिस प्रकारसे निश्चय किया हुआ हो उन-उन बातोंको उस-उस निश्चयानुसार, श्रोताको अनुद्वेग करनेवाले, प्रिय लगनेवाले, परिणाममें हित करनेवाले, कपटरहित और निर्भ्रान्त वचनोंद्वारा यथार्थ कहना और आत्माके अतिरिक्त किसी पदार्थको सत्य न मानना एवं 'तं सत्यमानन्दनिधिं भजेत्' उस सत्य आनन्दनिधि ब्रह्मका लक्ष्य करके, उसके सत्यको जानना सत्य है। सत्यके सिद्ध होनेपर योगीकी वाणी क्रिया तथा फलका आश्रय हो जाती है।

(३) अस्तेय—निषिद्ध रीतिसे दूसरोंका द्रव्य ग्रहण न करना अर्थात् जिसका कुछ भी मूल्य हो ऐसी कोई वस्तु उसके स्वामीकी अनुमति बिना न लेना और दृष्ट—सांसारिक विषय और पदार्थोंका सेवन नहीं करना तथा किसी पदार्थ या विषयकी इच्छा नहीं रखना अस्तेय है। इसके सिद्ध हो जानेपर चारों दिशाओंमें होनेवाले रत्नादि सम्पूर्ण पदार्थ स्वयमेव हस्तामलक होते हैं।

(४) ब्रह्मचर्य—उपस्थेन्द्रियके यथार्थ संयमके साथ युक्ताहार-विहार, युक्त आचार-विचार, एवं युक्त क्रिया-कर्म—निद्रादिका व्यवहार करके—'नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः' आत्मा बलहीनको प्राप्त नहीं होता—इसलिये शारीरिक बल खूब बढ़ाकर ब्रह्म=आत्मामें, चर्य=आचरण करना—ब्रह्मचर्य है। इसके सिद्ध होनेपर अक्षुण्ण बलकी प्राप्ति होती है।

(५) अपरिग्रह—नष्ट पदार्थोंका संग्रह करके, उनके संवर्धनमें, रक्षणमें एवं प्रचारमें आसक्त होकर, चित्तका विक्षेप करके, मूढ-विक्षिप्त नहीं बनना और आलस्य, प्रमाद तथा संशयको नहीं बढ़ाना अपरिग्रह है। इसके सिद्ध होनेपर जन्मके कथंभावका ज्ञान होता है (कथंता-संबोध=मनुष्यजन्म किस प्रकार सफल हो सकता है और उसके लिये किस प्रकारके योगक्षेमकी आवश्यकता है या थी या होगी)।

२-नियम—जन्मके हेतुभूत काम्यधर्मसे निवृत्ति कराके मोक्षके हेतुभूत निष्कामधर्ममें प्रेरणा करानेवाले तपादि नियम कहाते हैं। कितने ही सिद्धोंके मतमें एकान्तवास, निःसङ्गता, औदासीन्य, यथाप्राप्तमें सन्तोष, विषयमें विरसता और गुरुके प्रति दृढ़ अनुरागद्वारा मनोवृत्तिको नियममें लाना नियम कहाता है।

अपने कर्मके फलसे भी दुःखी न होना पड़े इसलिये योगीको नियमोंका पालन आवश्यक है। वे निम्नलिखित हैं—

(१) शौच—शरीरकी अन्तर्बाह्य शुद्धता-स्वच्छता, जिससे शुद्धाचरणमें सहायता मिलकर, रोगादिका निवारण होके, दीर्घायु होना एवं अन्तर्बाह्य मलका निगम होकर, परसंसर्गका अभाव होकर, शरीरके द्वारा आत्माका प्रकाश फैलना।

बाह्य शौचकी सिद्धि होनेसे अपने शरीरमें ग्लानि तथा दूसरोंके साथ असम्बन्ध होता है।

आभ्यन्तर शौचसे सत्त्व (बुद्धि) की शुद्धि, सौमनस्य, एकाग्रय, इन्द्रियजय और आत्मदर्शनकी योग्यता प्राप्त होती है।

(२) सन्तोष—प्रारब्धकर्मानुसार जो अन्न-वस्त्रादि शास्त्रोक्त भोग प्राप्त हों उनमें ही तृप्ति रखना और स्वास्थ्य, शान्ति—चित्तमें समाधान रहना, तृष्णाका विलय होके पूर्णकाम होना एवं निजमें ईश्वरका दर्शन होना सन्तोष है। इसके सिद्ध होनेपर योगीको अनुपम सुखकी प्राप्ति होती है।

(३) तप—शीतोष्ण, सुख-दुःखादि द्वन्द्वका सहन करते हुए नियमित और संयमित जीवन व्यतीत करना

तथा अनुष्ठान, मन्त्रजप, उपासनाद्वारा अशुद्धिका नाश करना तप है। ज्येष्ठ, श्रेष्ठ, पूज्य, गुरु, प्राज्ञका सत्कार और सेवन तथा शौच, आर्जव, ब्रह्मचर्य और अहिंसाका पालन—शारीरिक तप है। उद्वेगरहित, सत्य, प्रिय, हित-भाषण और स्वाध्यायका अभ्यास—वाङ्मय तप है। और मनकी प्रसन्नता, सौम्यता, मौन तथा आत्मनिग्रह—मानस तप है। इन (तीनों) को आचारमें लाकर सिद्धि लाभ करना तप है। अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य आदि यमोंमें आ गये हैं इससे यहाँ तपका अर्थ स्वधर्मपालनके लिये तीव्र कष्ट सहन करना भी किया जा सकता है। इसके सिद्ध होनेसे अशुद्धि-क्षयके अनन्तर योगीको शरीर तथा इन्द्रियसिद्धिकी प्राप्ति होती है।

(४) स्वाध्याय- पठन, पाठन, श्रवण, मनन, निदिध्यासनद्वारा परमात्माका साक्षात्कार प्राप्त कर लेना, सब जडचेतन पदार्थमात्र वर्णानुक्रममें ग्रथित हैं। अतएव नियमित वर्णोंके उच्चारणमें विद्युच्छक्ति उत्पन्न करके उनका आकर्षण कर लेना एवं अभ्यासद्वारा परापरा विद्याओंका सम्पादन करना स्वाध्याय है। इसके सिद्ध होनेपर इष्टदेव परमात्माका दर्शन होता है।

(५) ईश्वर-प्रणिधान—ईश्वरार्पण: सब कर्म और कर्मोंके फल ईश्वरको अर्पण करके निष्काम होना, कर्मवीर बनकर कर्मक्षेत्रमें निजका प्रणिधान कर लेना, शारीरिक, मानसिक सब व्यापार ईश्वरको समर्पित करके अनन्य भक्ति-युक्त हो जाना एवं साक्षात्कार प्राप्त करके समाधिस्थ हो जाना ईश्वर-प्रणिधान है। इसके सिद्ध होनेपर समाधिकी प्राप्ति होती है।

३-आसन—चिरकालतक निश्चल होकर एक ही स्थितिमें (योगमें बताये क्रमसे) बैठनेका अभ्यास करना आसन कहाता है। आसन-सिद्धि न्यून-से-न्यून ३ घंटा ३६ मिनिट और अधिक-से-अधिक ४ घंटा ४८ मिनिट एक स्थितिमें बैठे रहनेपर होती है।

आसनसिद्धिसे शीतोष्णादि द्वन्द्वोंका प्रतिकूल सम्बन्ध नहीं होता, शरीर नीरोग होकर देह-साम्यता प्राप्त होती है।

४-प्राणायाम—प्राण, अपान, समान आदि वायुओं (प्राणोंकी सहायता) से मनको रोकनेका अभ्यास करना अर्थात् प्राणोंका आयाम-प्राणायाम कहाता है।

(१) प्राणायाममें सहायक षट्कर्म गुरुमुखसे जानने योग्य हैं।

(२) प्राणायाम पूरक, कुम्भक, रेचक (बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्ति) भेदसे तीन प्रकारका है—

पूरक-आकाशस्थ अपानवायुका नासिकाद्वारा आकर्षण करके उदरमें भरना।

कुम्भक-भरे हुए वायुको यथाशक्ति रोकना।

रेचक-रोके हुए अशुद्ध वायुको नासिकाद्वारसे निकाल देना।

पुनः प्राणायामके निम्नलिखित प्रकार हैं—

(१) लोम-विलोम-मूलबन्ध लगाकर सिद्धासन, पद्मासन या स्वस्तिकासनसे बैठकर, शिर, शरीर और गर्दनको समान रखते हुए सबसे प्रथम शरीरस्थ समस्त अशुद्ध वायुको नासिकाद्वारोंसे निकाल दे। (ऐसा करनेसे पेट खाली हो जानेके कारण स्वभावतः अन्दर चला जायगा, उसे उसी दशामें रोकते हुए) फिर बायीं नासिका (चन्द्रस्वर) से (क्रमसे ४, ८, १६ मात्राओंसे) पूरक करे। (पूरकसे पेट अपने आप फूल जायगा—अपनी स्वाभाविक स्थितिमें आ जायगा) और जालन्धरबन्ध (ठुड्डीको दृढ़तापूर्वक कण्ठकूप—गलेके पासवाले त्रिकोणाकार गड्ढेमें) लगाकर यथाशक्ति (क्रमसे १६, ६४, ३२ मात्राओं-तक) कुम्भक करे। कुम्भकके समय ओं, समव्याहृति या गायत्री-मन्त्रका जप करे। और फिर अधिक देरतक कुम्भक करनेमें असमर्थ होनेपर ठुड्डीको हटाकर, दाहिनी नासिकासे शनैः-शनैः (क्रमसे ८, ३२, १६ मात्राओंसे) रेचक करे। [रेचक करनेसे पेट पुनः अनायास अन्दर चला जायगा, उसको थोड़ी देर उसी स्थितिमें रोक रक्खे। (इस प्रकार रोकनेके कारण हवाको शरीरमें प्रवेश न होने देना बाह्य कुम्भक है) और असह्य होनेपर ढीला छोड़ दे—इस क्रियाको उड्डियानबन्ध कहते हैं।] पुनः उसी क्रमसे दाहिनी नासिका (सूर्यस्वर) से पूरक करके, यथाशक्ति कुम्भक करके, बायीं नासिकासे शनैः-शनैः रेचक करे। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार आरम्भमें १० से २० प्राणायाम करे। इसके अभ्याससे तीन मासमें समस्त नाड़ियोंकी शुद्धि होती है। यह प्राणायाम समशीतोष्ण होनेसे बारहों मास किया जा सकता है।

द्रष्टव्य—१ समस्त प्राणायामोंमें मात्राओंका प्रयोग निम्न प्रकारसे होता है—

	पूरककी मात्रा	कुम्भककी मात्रा	रेचककी मात्रा
निकृष्ट प्राणायाममें	४	१६	८
मध्यम ,,	८	३२	१६
उत्तम ,,	१६	६४	३२

मात्राके कालका निर्णय ओं आदिद्वारा या गिनतीद्वारा किया जा सकता है।

२ बिना बन्धोंके प्राणायाम कदापि नहीं करना चाहिये, क्योंकि इससे हानिकी सम्भावना है और इन बन्धोंके बिना प्राणायामके अभ्याससे वास्तविक सफलता प्राप्त नहीं होती। बन्धोंके प्रयोगका तरीका निम्न है—

पूरकके समय—मूलबन्ध और उड्डियानबन्ध।
कुम्भकके समय—मूलबन्ध और जालन्धरबन्ध।
रेचकके समय—मूलबन्ध और उड्डियानबन्ध।

प्राणायामके प्रत्येक प्रकार (पूरक, कुम्भक, रेचक) के साथ दो बन्ध रहते हैं जैसा कि उपर्युक्त प्राणायामकी विधिमें वर्णन किया जा चुका है। इससे यह भी स्पष्ट है कि मूलबन्ध प्राणायामके आरम्भसे लेकर अन्ततक रहता है।

गुदाके दृढ़तापूर्वक संकोचनको मूलबन्ध, ठुड्डीके कण्ठकूपमें दृढ़तापूर्वक स्थापनको जालन्धरबन्ध और पेटके नाभिसे नीचे और ऊपरके आठ अङ्गुल हिस्सेको पश्चिमोत्तान करने (रीढ़की हड्डी मेरुदण्डकी तरफ बलपूर्वक खींचने और ढीली छोड़ने) को उड्डियानबन्ध कहते हैं। पक्षान्तरमें इन बन्धोंकी मुद्रा संज्ञा भी है।

३ सब प्राणायाम और मुद्राओंके करनेका क्रम समान ही होना है।

४ जिस नासिकासे पूरक किया हो उससे रेचक न करे। हाँ, दोनों नासिकाओंसे पूरक करनेपर यथाकथित एकसे या दोनोंसे रेचक किया जा सकता है।

५ मुँहसे, जहाँ वैसा करनेका आदेश है उसे छोड़कर, साधारणतया न तो पूरक और न रेचक ही करे। मुँहसे रेचक करना तो किसी दशामें भी श्रेयस्कर नहीं क्योंकि ऐसा करनेसे बलका क्षय होता है।

(२) सूर्यभेदन—पूर्वोक्त स्थितिमें ही बैठकर दाहिनी नासिकासे पूरक भरके, यथाशक्ति कुम्भक करके बायीं नासिकासे शनैः-शनैः रेचक करे। इस प्रकार बारंबार करे। आरम्भमें १० से २० प्राणायाम करे। इस प्राणायामके अभ्याससे शरीरमें उष्णता बढ़ती है। अतः इसका अभ्यास शीतऋतुमें करना हितकर है। इसके करनेसे शिरोरोग, कृमिरोग और ८४ प्रकारके वायुविकार समूल नष्ट होते हैं।

(३) उज्जयी—दोनों नासिकाओंसे पूरक भरके, यथाशक्ति कुम्भक करे। फिर बायीं नासिकासे शनैः-शनैः रेचक करे। यह प्राणायाम भी उष्ण है इसलिये इसका अभ्यास शीतऋतुमें ही लाभदायी है। आरम्भमें १० से २० प्राणायाम करे। इसके अभ्याससे दम, क्षय, गुल्म तथा जालन्धर रोगका नाश होता है और आयुकी वृद्धि होती है।

(४) शीतकारी—दोनों नासिकाएँ बन्द करके जिह्वा और ओष्ठद्वारा वायुका पान करे—पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके दोनों नासिकाओंसे शनैः-शनैः रेचक करे। यह प्राणायाम शीतल है इसलिये ग्रीष्मऋतुमें इसका अभ्यास श्रेयस्कर है। इसके अभ्याससे हरेक प्रकारके ताप (ज्वर), रोजिन्दा, एकाँतरा, चौथिया इत्यादि, तिल्ली बरोह, गोल्फ आदि रोगोंका नाश होता है। तीन वर्षके निरन्तर १००-१०० की संख्यामें अभ्याससे वृद्धावस्था दूर होकर युवावस्थाकी प्राप्ति होती है। सफेद बाल काले हो जाते हैं। किसी भी प्रकारका विष नहीं व्यापता। इसका अभ्यास काकभुशुण्डिजीने किया था ऐसा किन्हीं-किन्हींका कथन है।

(५) शीतली—दोनों नासिकाएँ बन्द करके जिह्वाको कौएकी चोंचकी नाईं बल देकर जिह्वाद्वारा वायुका पान करे—पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके दोनों नासिकाओंसे शनैः-शनैः रेचक करे। आरम्भमें १० से २० प्राणायाम करे। यह प्राणायाम भी शीतल है इसलिये इसका अभ्यास ग्रीष्मऋतुमें करे। यह प्राणायाम शीतकारीके समान ही फलप्रद है। विशेषमें रूप तथा लावण्यकी वृद्धि करता है।

(६) भस्त्रिका—यह दो प्रकारसे किया जाता है—

पहला प्रकार—बायीं नासिकासे कम-से-कम १० घर्षण (वेगपूर्वक पूरक-रेचक) करके ग्यारहवीं बार उसी नासिकासे पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके सूर्यनाडीसे (दाहिनी नासिकासे) शनैः-शनैः रेचक करे, पुनः दाहिनी नासिकासे कम-से-कम १० घर्षण करके उसीसे पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके शनैः-शनैः बायीं नासिकासे रेचक करे। इस प्रकार बारंबार करे। आरम्भमें

५ से १० प्राणायाम करे। यह प्राणायाम समशीतोष्ण है इसलिये बारहों मास इसका अभ्यास किया जा सकता है। इसके अभ्याससे वात, पित्त तथा कफकी समानता होनेसे किसी प्रकारकी व्याधि शरीरमें नहीं होने पाती। इसके छः मासके १०-१० की संख्यामें अभ्यास करनेसे कुण्डलिनी प्रबुद्ध होती है।

दूसरा प्रकार—दाहिनी नासिकासे बायीं नासिकाकी तरफ कम-से-कम १० घर्षण करके दाहिनी नासिकासे पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके शनैः-शनैः बायीं नासिकासे रेचक करे। पुनः विपरीत क्रमसे याने बायीं नासिकासे दाहिनी नासिकाकी ओर १० घर्षण करके बायीं नासिकासे ही पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके दाहिनी नासिकासे शनैः-शनैः रेचक करे। यह प्राणायाम भी प्रथम प्रकारकी भाँति ही फलप्रद है। विशेषमें कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत् करके और छः चक्रों (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध तथा आज्ञाचक्र) का वेधनकर *प्राणको ब्रह्मरन्ध्रमें ले जाता है।*

(७) मूर्च्छा—इसको षण्मुखीमुद्रा भी कहते हैं। यह प्राणायाम पाँचों भूतोंके जो पाँच रंग हैं (पृथ्वीका पीला, जलका सफेद, तेजका लाल, वायुका हरा और आकाशका नीला) उनको जाननेके निमित्त है। यह चित्तको समाधिमें निरोध करता है। इससे चित्तकी एकाग्रता होती है।

विधि—दोनों हाथोंके अंगूठे दोनों कानोंमें, दोनों तर्जनी दोनों आँखोंपर, दोनों मध्यमा नासिकाओंपर और अनामिका तथा कनिष्ठिका मुँहपर रखकर मूलबन्ध तथा जालन्धरबन्धको आरम्भसे अन्ततक स्थिर रखके बायीं नासिकासे पूरक भरे। यथाशक्ति कुम्भक करके सूर्यनाडी (दाहिनी नासिका) से शनैः-शनैः रेचक करे।

(८) भ्रामरी—यह प्राणायाम लोम-विलोमकी भाँति ही किया जाता है। केवल भेद इतना ही है कि बायीं नासिकासे पूरक भरते समय भ्रमरीका-सा नाद स्वरमें उत्पन्न करे और दाहिनी नासिकासे रेचक करते समय भ्रमरका-सा नाद करे। इसी प्रकार विपरीत क्रममें भी करे। इसके अभ्याससे आनन्दलाभ और चित्तकी एकाग्रता होती है।

(९) प्लाविनी—पद्मासनसे बैठकर दोनों हाथोंको ऊपरकी ओर लम्बे तथा सीधे रखे। फिर दोनों नासिकाओंसे पूरक भरे, तदुपरान्त लेट जाय। लेटते समय दोनों हाथों-को समेटकर तकियेकी नाईं सिरके नीचे लगा ले, और जहाँतक कुम्भक ठहरे वहाँतक ऐसी भावना करे कि 'मेरा शरीर रूईके समान हलका है' फिर बैठकर (पूर्वस्थितिमें आकर) दोनों नासिकाओंसे शनैः-शनैः रेचक करे। इसके निरन्तर अभ्याससे जलमें पैरने, उसपर चलने आदिकी योग्यता हो जाती है।

विशेष प्राणायाम—मुद्राएँ—

(१) महामुद्रा—बायें पैरके एड़ी सीवन (गुदा तथा अण्डकोषके मध्यके चार अङ्गुल स्थान) में लगाकर दाहिना पैर लम्बा कर दे और दोनों हाथ, एकके ऊपर दूसरा, घुटनेके पास रखके दोनों नासिकाओंसे पाँच घर्षण करे। फिर बायीं नासिकासे पूरक भरे। कुम्भकके समय लम्बाये हुए पैरके अंगूठेको दोनों हाथोंसे पकड़े रहे और शिरको घुटनेपर लगा दे। (लगानेका प्रयत्न करे) तथा मनमें यह भावना करे कि *'मेरी कुण्डलिनीशक्ति जाग्रत् होती है। और मैं इसे ब्रह्मरन्ध्रमें ले जाता हूँ।'* यथाशक्ति कुम्भक करके सूर्यनाडी (दाहिनी नासिका) से शनैः-शनैः रेचक करे। इस प्रकार वामाङ्गमें जितनी मुद्राएँ करनेका विचार हो इकट्ठी कर ले। फिर दक्षिणाङ्गमें भी इसी क्रमसे उतनी ही मुद्राएँ करे जितनी कि वामाङ्गमें की थीं। यह ध्यान रहे कि दक्षिणाङ्गमें पूरक दाहिनी नासिकासे और रेचक बायींसे किया जाय तथा दाहिने पैरकी एड़ी सीवनमें लगायी जाय। यह मुद्रा कपिल मुनिने मानी थी। इसके अभ्याससे अविद्या, अस्मिता (*सूक्ष्म अहङ्कार*), *राग, द्वेष, अभिनिवेश* (*मरणभय*) ये पञ्चक्लेश, क्षयरोग, गुल्मरोग, भगन्दर, प्रमेह और कोढ़का नाश होता है। और अष्ट प्रकारकी सिद्धियाँ (अणिमा=छोटा हो जाना, गरिमा=पर्वताकार हो जाना, लघिमा=हलका होना, महिमा=भारी होना, प्राप्ति, प्राकाम्य=इच्छामात्रसे जो चाहे सो करना, ईशिता=प्रभुत्व, वशिता=समस्त प्रकृतिके पदार्थोंको वशमें करना) प्राप्त होती हैं। साधकको यह ध्यान रहे कि ये मायाकी सिद्धियाँ हैं और स्वरूपकी सिद्धियोंसे तुच्छ हैं। इसलिये इनके मोहमें न पड़ अभ्यासको जारी रक्खे।

(२) महाबन्ध—बायाँ पैर सीवनमें और दाहिना पैर बायें पैरकी जङ्घाके मूलमें ऊपरकी तरफ रखे। फिर पाँच घर्षण करके बायीं नासिकासे पूरक भरे। कुम्भकके समय दोनों (तने हुए) हाथोंसे दाहिने पैरके घुटनेको पकड़े रहे

तथा मनको सुषुम्णानाडीमें स्थिर करके यह भावना करे कि 'मैं कुण्डलिनी शक्तिको जाग्रत् करके ब्रह्मरन्ध्रमें ले जाता हूँ।' यथाशक्ति कुम्भक करके दाहिनी नासिकासे शनैः-शनैः रेचक करे। इस प्रकार वामाङ्गमें जितनी मुद्राएँ करनी हों करे। फिर इससे विपरीत दक्षिणाङ्गमें उतनी ही मुद्राएँ करे जितनी कि वामाङ्गमें की थीं। इसके अभ्याससे वही फल प्राप्त होता है जो कि महामुद्रासे।

(३) महाबन्ध-इसके दो प्रकार हैं—

पहला प्रकार-सिद्धासनसे बैठकर मूलबन्धको बराबर दृढ़तासे लगाके दोनों हाथ चूतड़ोंके पास रखके पाँच घर्षण करे, फिर दोनों नासिकाओंसे पूरक भरे। कुम्भकके समय 'मैं कुण्डलिनीको जाग्रत् करता हूँ' ऐसी भावना करे और स्थिरासनसहित ऊपर उठ-उठकर कन्द स्थानको रगड़े। यथाशक्ति कुम्भक करके दोनों नासिकाओंसे शनैः-शनैः रेचक करे।

दूसरा प्रकार-पद्मासनसे बैठकर बायीं नासिकासे पाँच घर्षण करे। फिर उसी नासिकासे पूरक भरे। कुम्भकके समय लोलासनसे स्थित हो और यह भावना करे कि 'मैं कुण्डलिनीको जाग्रत् करता हूँ' यथाशक्ति कुम्भक करके दाहिनी नासिकासे शनैः-शनैः रेचक करे। इस प्रकार वामाङ्गमें जितनी मुद्राएँ करनी हों करके दक्षिणाङ्गमें इससे विपरीत क्रमसे उतनी ही मुद्राएँ करे जितनी चन्द्राङ्गमें की हों।

महाबन्धका अभ्यास उपर्युक्त दोनों मुद्राओंके साथ-साथ ही करना चाहिये। इसके अभ्याससे असाध्य रोगोंकी निवृत्ति होती है और कुण्डलिनी जाग्रत् होकर ब्रह्मरन्ध्रमें जाती है तथा आयुष्य बढ़ता है।

(४) विपरीतकरणी-दोनों पैरोंको लंबे फैलाकर, हाथोंको घुटनोंपर रखके पाँच घर्षण करे। फिर दोनों नासिकाओंसे पूरक भरके यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय उक्त भावना करे। फिर पूर्वस्थितिमें आकर दोनों नासिकाओंसे शनैः-शनैः रेचक करे। इसके अभ्याससे प्रत्याहार (इन्द्रियोंकी वश्यता) सिद्ध होता है, जठराग्नि बढ़ती है और अनेक रोगोंका नाश होता है।

ताडन, परिधानयुक्तिपरिचालन, शक्तिचालन, खेचरी और वज्रोली मुद्राएँ तथा षट्चक्रभेदनकी क्रिया गुरुमुखसे जानने योग्य हैं।

५—प्रत्याहार—श्रोत्रादि इन्द्रियोंको स्वस्वरागद्वेषात्मक स्वाभाविक विषयोंसे विवेकरूपी बलसे निवृत्त करके, उनका अयोग्य आहार बन्द करके, चित्तके अधीन करना प्रत्याहार कहलाता है।

इसकी सिद्धिके लिये याज्ञवल्क्य-संहितामें वर्णन की हुई प्राणके आरोह-अवरोहकी पद्धति गुरुकी सन्निधिमें रहकर जाननी चाहिये।

निम्नलिखित क्रियाओंके दस मिनटके नियमित अभ्याससे भी प्रत्याहार सिद्ध होता है—

पद्मासनसे बैठकर केवल कुम्भकद्वारा श्वासोच्छ्वासकी गति रोकनेसे, सिद्धासनसे बैठकर त्रिकुटी अथवा नासिकाग्रपर निमेषोन्मेषरहित दृष्टि स्थिर करनेसे, मूर्च्छा प्राणायामके अभ्याससे, शान्तचित्तसे १२००० प्रणवके जप करनेसे, विपरीतकरणीमुद्राके अभ्याससे और मनोवृत्तिको श्वासोच्छ्वासके लयोद्भवके स्थानमें स्थिर करनेसे।

प्रत्याहारके अभ्याससे इन्द्रियोंकी अत्यन्तवश्यता, मनकी निर्मलता, तपकी वृद्धि, दीनताका क्षय, शरीरकी आरोग्यता और समाधिमें प्रवेश करनेकी चित्तकी योग्यता प्राप्त होती है।

६—धारणा—आध्यात्मिक, आधिदैविक तथा आधिभौतिक भेदसे तीन प्रकारके देशोंमेंसे किसी योग्य ध्येय देशके विषयमें चित्तको एकाग्र करना धारणा कहलाती है। धारणाके अभ्याससे चित्तकी वृत्तियाँ स्थिर हो जाती हैं।

धारणाकी सिद्धिके लिये निम्नलिखित मुद्राओंका अभ्यास श्रेयस्कर है—

(१) अगोचरी—नासिकाके अग्रभागपर मनको रोककर स्थिर करना।

(२) भूचरी—नासिकाके अग्रभागसे ४ अङ्गुल दूर रहे हुए अवकाशमें मनको स्थिर करना।

(३) चाचरी—आज्ञाचक्रमें मनको रोकना। पक्षान्तरमें इसको खेचरी भी कहते हैं।

(४) शाम्भवी—मनको आज्ञाचक्रमें स्थिर करके दृष्टिको समस्थल (level) में अधिक-से-अधिक दो हाथ और न्यून-से-न्यून एक बालिस्तके अन्तरसे किसी मनोनीत पदार्थकी कल्पनामें स्थिर रखकर स्थित करना अथवा चलते, फिरते, उठते, बैठते, सोते, जागते, काम करते अपनेमें अपना लक्ष्य रखके अलक्ष्यका लक्ष्य करना।

इसके लिये किसी बाह्य उपकरणकी सहायताकी अपेक्षा नहीं। खाली बहिर्लक्ष्यका अन्तर्लक्ष्य होना ही काफी है। पराका स्फुरण पश्यन्ती बनकर मध्यमा, वैखरीके अर्थ शब्दोंकी एकता करता है या नहीं—इसका निरीक्षण करना ही अन्तर्लक्ष्य है। इसीको शाम्भवी मुद्रा कहते हैं। किन्हीं-किन्हींके मतमें यह मुद्रा शिवजीने साधी थी इसीलिये इसका नाम शाम्भवी पड़ा।

७—ध्यान—धारणाके देशमें चित्तवृत्तिका तैलधारावत् अखण्ड प्रवाह तथा मनका निर्विषय होना ध्यान कहलाता है।

८—समाधि—ध्येय वस्तुके स्वरूपको प्राप्त हुआ मन जब अपने ध्यानस्वरूपका परित्याग करके और संकल्प-विकल्पसे रहित होकर केवल ध्येय वस्तुके स्वरूपसे स्थित होता है तब उसकी उस अवस्थाको योगीजन समाधि कहते हैं। यह दो प्रकारकी है—(१) सम्प्रज्ञात और (२) असम्प्रज्ञात।

(१) सम्प्रज्ञात—सविकल्प, जिसमें ज्ञाता और ज्ञानादिके विकल्प लयकी अनपेक्षा हो और अद्वितीय ब्रह्मके आकारकी आकारता हो, वह चित्तवृत्तिका अवस्थान।

इसमें चित्तकी वृत्तिको ब्रह्ममें लय कर देना होता है और इसका कुछ विचार नहीं रहता कि ज्ञाता और ज्ञानमें भेद है या नहीं। जैसे मिट्टीके हाथीमें मिट्टीका ही भान उसी प्रकार द्वैतमें भी अद्वैतका भान।

इसमें किसी-न-किसी एक अवलम्बनकी आवश्यकता रहती है। इसमें प्रज्ञाके संस्कार भी रह जाते हैं। यह समाधि चित्तकी एकाग्र अवस्थामें होती है।

(२) असम्प्रज्ञात—निर्विकल्प। बुद्धिका-वृत्तिका अद्वितीय ब्रह्ममें उसीका आकार बनकर एक भावसे अवस्थान होना।

इसमें ज्ञाता-ज्ञानादिके भेदकी कोई अपेक्षा नहीं रहती। जैसे लवण जलमें मिलकर जलरूप ही हो जाता है उसी प्रकार ब्रह्ममें चित्तवृत्ति लीन हो जानेसे ब्रह्मके अतिरिक्त अन्य कुछ भी दिखायी नहीं देता।

इसमें कोई अवलम्बन नहीं रहता। सब वृत्तियाँ विलीन हो जाती हैं। यह चित्तकी निरुद्धावस्थामें होती है और परवैराग्य इसका कारण है। इसमें प्रज्ञाके संस्कार भी नहीं रहते। इसके अन्तमें चित्तका विनाश हो जाता है तब धर्ममेघ समाधि होती है। इसी अवस्थाको आत्म-साक्षात्कार कहते हैं। यही जीवका अन्तिम लक्ष्य है जिससे वह कृतकृत्य हो जाता है।

यौगिक साधना आर्यसभ्यताकी मौलिक विभूति है। अज्ञात कालसे आर्यसभ्यताकी अनोखी, अनुपम और अद्वितीय यदि कोई विभूति है तो यौगिक साधना। योगसाधनके बिना वेदकी गम्भीर गुत्थियाँ खुल नहीं सकतीं, वैदिक सिद्धान्तोंका मर्म निखर नहीं सकता। विशुद्ध वैदिक वातावरण भी इसके अभावमें बनना असम्भव-सा ही है। अज्ञात कालसे सत्य सनातन वैदिक धर्मके सारे-के-सारे सफल प्रचारक यौगिक साधनासे सम्पन्न ही व्यक्त हुए हैं। उपनिषदोंके रचयिता, दर्शनोंके लेखक, समस्त ऋषि, मुनि महानुभाव योगमार्गके प्रवीण पान्थ हुए हैं।

भगवान् शङ्कराचार्य आदि भी इस युगमें योगबलकी विमल विभूतिके कारण ही सत्य सनातन वैदिकधर्मका अद्भुत नाद बजा सके हैं। अतएव हिन्दूसमाजको, यदि उसे वास्तवमें वेदोंका-दार्शनिक सिद्धान्तोंका प्रचार करना है, वैदिक सच्चाइयोंको विश्वमें मूर्तिमान् करके दिखाना है और सर्वप्रथम पुनीत वैदिक क्रान्तिका मार्ग विस्तृत करना है तो उसे पूरा-पूरा ध्यान योग-साधनकी ओर लगाना होगा। आसन, प्राणायामादि योगाङ्गोंका प्रत्येक गृहमें प्रचार करना होगा। प्रत्येक समाजमें क्रियात्मकरूपसे योगकी शिक्षा देनेवालोंको जन्म देना होगा। ऋषिकुलों, गुरुकुलों और आश्रमों तथा शिक्षणालयोंमें तो यौगिक साधनाओंकी क्रियात्मक शिक्षाका पूरा प्रबन्ध होना अनिवार्य है। प्रत्येक ब्रह्मचारी-विद्यार्थी तथा आश्रमवासीका जीवन यौगिक साधनासे सम्पन्न होना चाहिये। उपदेष्टाओंको स्वयं अपने जीवनोंको यमनियमादिमें ढालना होगा। यम-नियमादिकी साधनासे शून्य प्रचारक वास्तवमें हिन्दूसमाजके लिये शोभाकी वस्तु नहीं है। जो प्रचारक यम-नियमोंकी भट्ठीमें होकर नहीं गुजरा वह कैसे विश्वमें आर्यत्वका विस्तार करेगा?

योगेन रक्ष्यते धर्मो विद्या योगेन रक्ष्यते।

(विदुरनीति)

योगसे धर्म और विद्या दोनोंकी रक्षा होती है।

ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये॥

(भगवान् शङ्कर)

कोई मनुष्य चाहे जितना ज्ञानी, विरक्त, धर्मिष्ठ और जितेन्द्रिय क्यों न हो पर वह बिना योगके मोक्षका अधिकारी नहीं हो सकता।

ध्यानयोग

(लेखक—साहित्यरत्न पं० श्रीयमुनाप्रसादजी शर्मा पालीवाल)

ध्यान तीन प्रकारका है—(१) स्थूल ध्यान, (२) ज्योतिर्ध्यान और (३) सूक्ष्म ध्यान । स्थूल ध्यान वह कहा जाता है जिसमें मूर्तिमान् अभीष्ट देवताका अथवा गुरुका चिन्तन किया जाय । तेजोमय ब्रह्म वा प्रकृतिकी भावना की जाय उसको ज्योतिर्ध्यान कहते हैं और बिन्दुमय ब्रह्म एवं कुलकुण्डलिनीशक्तिका दर्शन-लाभ हो उसको सूक्ष्म ध्यान कहते हैं ।

(१) स्थूल ध्यान

साधक नेत्र बन्दकर मनमें ऐसा ध्यान करे कि एक अति उत्तम अमृतसागर बह रहा है । समुद्रके बीच एक रत्नमय द्वीप है, वह द्वीप रत्नमयी बालुकावाला होनेसे चारों ओर शोभा दे रहा है । इस रत्नद्वीपके चारों ओर कदम्बके वृक्ष अपूर्व शोभा पा रहे हैं । बहुत-से पुष्पोंके खिलनेसे वृक्षोंकी असीम सुषमा हो रही है । कदम्ब-वनके चारों ओर मालती, मल्लिका (चमेली), केसर, चम्पा, पारिजातपद्म और स्थलपद्मोंके बहुत-से वृक्ष उस द्वीपकी खाईके समान लग रहे हैं । इन सब वृक्षोंके पुष्पोंकी सुगन्धसे सब दिशाएँ सुगन्धसे व्याप्त हो रही हैं ।

योगी मनमें इस प्रकार चिन्तन करे कि इस काननके मध्यभागमें मनोहर कल्पवृक्ष विद्यमान है, उसकी चार शाखाएँ हैं, वे चारों शाखाएँ चतुर्वेदमय हैं और वे शाखाएँ तत्काल उत्पन्न हुए पुष्प और फूलों-फलोंसे लद रही हैं । उन शाखाओंपर भ्रमर गुञ्जार करते हुए मँडरा रहे हैं और कोकिलाएँ उनपर बैठी कुहू-कुहू शब्द कर मनको हर ले रही हैं । फिर योगी इस प्रकार चिन्ता करे कि इस कल्पतरुके नीचे महामणियोंसे उज्ज्वलित एक रत्नमण्डप परम शोभा पा रहा है । उस मण्डपके बीचमें मनोहर पलङ्ग रत्नों या मोतियोंसे देदीप्यमान बिछ रहा है, उसी पलङ्गपर अपने अभीष्टदेव विराजमान हैं । गुरुदेवने जैसा-जैसा अभीष्टदेवका ध्यान, रूप, भूषण, वाहन आदिका उपदेश दिया हो योगी उसी रूपका ध्यान करे, इसको ही स्थूल ध्यान कहते हैं ।

प्रकारान्तर

ब्रह्मरन्ध्रमें सहस्रार नामक एक सहस्रदलवाला महा-पद्म है, इस कमलके मध्यमें और एक बारह दलवाला कमल है । वह द्वादशदलवाला कमल श्वेत वर्णका है और परम तेजसम्पन्न है । इस कमलके बारहों पत्तोंमें क्रमशः ह, स, क्ष, म, ल, व, र, युं, ह, स, ख, फ्रें ये बारह बीज लिखे रहते हैं । उस कमलकी कर्णिकामें अ, क, थ इन तीन वर्णोंके तीन कोण हैं, उन कोणोंके मध्यमें ह, ल, क्ष इन त्रिकोणाकार अक्षरोंके मण्डपमें 'ॐ' बना हुआ है । फिर योगी ऐसा चिन्तन करे कि इस स्थानपर सुमनोहर नादबिन्दुमय एक पीठ विराजमान है, उस पीठ (सिंहासन) पर दो हंस खड़े हैं और वहीं पादुका भी रक्खी है । उसी स्थलपर गुरुदेव विराजमान हैं, उनके दो भुजाएँ हैं, तीन नेत्र हैं और वे शुक्ल वस्त्रोंसे सुशोभित हैं । उनके शरीरपर शुभ्र चन्दन लगा है, कण्ठमें श्वेत वर्णके प्रसिद्ध पुष्पोंकी माला पड़ी हुई है, उनके वामपार्श्वमें रक्तवर्णा शक्ति (गुरुपत्नी) शोभा दे रही हैं । इस प्रकार गुरुका ध्यान करनेपर स्थूल ध्यान सिद्ध होता है । विश्वसारतन्त्रमें लिखा है कि—

> प्रातः शिरसि शुक्लेऽब्जे त्रिनेत्रं द्विभुजं गुरुम् ।
> वराभयकरं शान्तं स्मरेत्तन्नामपूर्वकम् ॥

अर्थात् मस्तकमें जो शुभ्रवर्णका कमल है, योगी प्रभातकालमें उस पद्ममें गुरुका ध्यान करे कि वह शान्त, त्रिनेत्र, द्विभुज हैं और उनके हाथोंमें वर और अभय मुद्रा है । इस प्रकारके ध्यानको स्थूल ध्यान कहते हैं ।

कङ्कालमालिनी तन्त्रमें लिखा है कि—

> सहस्रदलपद्मस्थमन्तरात्मानमुज्ज्वलम् ।
> तस्योपरि नादबिन्दोर्मध्ये सिंहासनोज्ज्वले ॥
> तत्र निजगुरुं नित्यं रजताचलसन्निभम् ।
> वीरासनसमासीनं सर्वाभरणभूषितम् ॥
> शुक्लमाल्याम्बरधरं वरदाभयपाणिकम् ।
> वामोरुशक्तिसहितं कारुण्येनावलोकितम् ॥
> प्रियया सव्यहस्तेन धृतचारुकलेवरम् ।
> वामेनोत्पलधारिण्या रक्ताभरणभूषया ॥
> ज्ञानानन्दसमायुक्तं स्मरेत्तन्नामपूर्वकम् ।

अर्थात् योगी ऐसा ध्यान करे कि जिस सहस्र-दलकमलमें प्रदीप्त अन्तरात्मा अधिष्ठित है, उसके ऊपर नादबिन्दुके मध्यमें एक उज्ज्वल सिंहासन विद्यमान है,

उसी सिंहासनपर अपने इष्टदेव विराज रहे हैं, वे वीरासनसे बैठे हैं, उनका शरीर चाँदीके पर्वतके सदृश श्वेत है, वे नाना प्रकारके आभूषणोंसे विभूषित हैं, और शुभ्र माला, पुष्प और वस्त्र धारण कर रहे हैं, उनके हाथोंमें वर और अभय मुद्रा हैं, उनके वाम अङ्कपर शक्ति विराजित है। गुरुदेव करुणादृष्टिसे चारो ओर देख रहे हैं, उनकी प्रियतमा शक्ति दाहिने हाथसे उनके मनोहर शरीरका स्पर्श कर रही हैं। शक्तिके वाम करमें रक्त पद्म है और वे रक्तवर्णके आभूषणोंसे विभूषित हैं, इस प्रकार उन ज्ञानसमायुक्त गुरुका नामस्मरणपूर्वक ध्यान करे, इसको स्थूल ध्यान कहते हैं।

(२) ज्योतिर्ध्यान (तेजोध्यान)

मूलाधार अर्थात् गुह्यप्रदेश और लिङ्गमूलके मध्यगत स्थानमें कुण्डलिनी सर्पाकारमें विद्यमान है। इस स्थानमे जीवात्मा दीपशिखाके समान अवस्थित है। इस स्थानपर ज्योतिरूप ब्रह्मका ध्यान करे। इसको तेजोध्यान या ज्योतिर्ध्यान कहते हैं। एक और प्रकारका तेजोध्यान है कि भृकुटीके मध्यमें और मनके ऊर्ध्वभागमें जो ॐकारमय और शिखामालासमन्वित ज्योति विद्यमान है, उस ज्योतिका ध्यान करे। इसको भी ज्योतिर्ध्यान या तेजोध्यान कहते हैं। इस ध्यानसे योगसिद्धि और आत्मप्रत्यक्षता शक्ति उत्पन्न होती है।

(३) सूक्ष्म ध्यान

बड़े भारी प्रारब्ध (पुण्य) का उदय होनेसे साधककी कुण्डलिनी जाग्रत् होकर, आत्माके साथ मिलकर नेत्ररन्ध्रमार्गसे निकलकर ऊर्ध्वभागस्थ, राजमार्ग नामक स्थलमें परिभ्रमण करती है। भ्रमण करने समय सूक्ष्मत्व और चञ्चलताके कारण ध्यानयोगमें कुण्डलिनीको देखना कठिन होता है। योगी शाम्भवी मुद्राका अनुष्ठान करता हुआ कुण्डलिनीका ध्यान करे, इसीका नाम सूक्ष्म ध्यान है। यह ध्यान अति गोपनीय है और यह देवताओंको भी कठिनतासे प्राप्त होता है। स्थूल ध्यानसे ज्योतिर्ध्यान सौगुना श्रेष्ठ है और ज्योतिर्ध्यानसे सूक्ष्म ध्यान लाख गुना श्रेष्ठ है। इस दुर्लभ ध्यानयोगद्वारा आत्माका साक्षात्कार होता है और ध्यानसिद्धि प्राप्त होती है, ऐसा घेरण्ड ऋषिका मत है।

यहाँ शाम्भवी मुद्राका वर्णन करना कोई अयोग्य न होकर बल्कि योग्य ही होगा।

शाम्भवी मुद्रा

भृकुटीके मध्यमें दृष्टिको स्थिर करके एकाग्रचित्तसे चिन्तायोग (ध्यानयोग) से परमात्माका दर्शन करे। इसको शाम्भवी मुद्रा कहते हैं। यह मुद्रा सब तन्त्रोंमें गोपनीय बतायी है। जो व्यक्ति इस शाम्भवी मुद्राको जानता है वह आदिनाथ है, वह स्वयं नारायणस्वरूप और सृष्टिकर्ता ब्रह्मास्वरूप है। जिनको यह शाम्भवी मुद्रा आती है वे निःसन्देह मूर्तिमान् ब्रह्मस्वरूप हैं। इस बातको योगप्रवर्तक शिवजीने तीन बार सत्य कहकर निरूपण किया है। इसी मुद्राके अनुष्ठानसे तेजोध्यान सिद्ध होता है। इसी उद्देश्यसे इसका वर्णन यहाँ किया गया है। वेद, पुराण, तन्त्र, श्रुति, गीता आदि ग्रन्थ ध्यानयोगके वर्णनसे भरे पड़े हैं। श्रीमद्भगवद्गीतामे श्रीभगवान् कहते हैं—

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥

(अ० ६ श्लो० १३)

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः॥
शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

(६ । २४—२६)

अविचल रहे, शिर, ग्रीव, काया आदि सकल समान ही।
नासाग्र भाग सदैव, अवलोके, न देखे आनही॥

(६ । १३)

संकल्पसे जो कामना, होती उन्हें तुम त्याग कर।
होकर जितेन्द्रिय, शुद्ध चितसे योगमें अनुराग कर॥
हो धर्मयुत क्रमशः लगाओ, बुद्धि आत्मज्ञानमें।
लाओ न और विचार कोई, अन्य अपने ध्यानमें॥
है मन परम चञ्चल, चलित होता इधरसे है उधर।
इस हेतु आत्मामें उचित है, जोड़ना मन मोड़कर॥

(६ । २४—२६)

इस ध्यानयोग-जैसा अन्य सरल योग दूसरा नहीं है। इसे भी गुरुद्वारा प्राप्त करनेकी जरूरत है।

ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

ध्यानयोग

'भगवत्प्राप्तिके साधन' और 'भगवत्प्राप्ति' दोनोंका ही नाम योग है। पहलेमें प्रभुसे मिलनेके उपाय होते हैं और दूसरेमें प्राप्ति—मिलन हो जाता है। उपाय वे ही लोग करते हैं जो भगवान्‌को मानते हैं और जीव-जीवनकी चरम सिद्धिके लिये उनको प्राप्त करना परम आवश्यक समझते हैं। भगवान्‌को न माननेवाले लोग तो ऐसे योग-को अनावश्यक और माननेवालोंको मूर्ख ही बतलाते हैं। अतएव भगवत्प्राप्तिके जितने साधन हैं वे सब भगवान्‌के माननेवालोंके लिये ही हैं। परन्तु माननेवालोंमें भी लाभ वे ही उठा सकते हैं जो श्रद्धालु, सतत प्रयत्नशील और संयतेन्द्रिय होते हैं—जो सच्ची लगनसे बिना उकताये सदा सावधान और आलस्यरहित रहकर नियमपूर्वक साधन करते हैं। आज किसीकी बात सुनकर उत्साह हुआ, कुछ करने लगे, दो चार दिनके बाद जी ऊब गया, नियमोंको ढीला कर दिया और कुछ दिनों बाद साधन छोड़ बैठे, ऐसे लोगोंको लाभ नहीं होता, और इस प्रकार बिना कुछ किये ही सब कुछ चाहनेवाले ऐसे लोग ही निष्फल होकर विद्रोही भी बन जाते हैं। अतएव साधकोंको चाहिये कि वे जिस ध्येयको प्राप्त करना चाहते हैं, उसीमें सच्ची लगनसे लग जायँ। दूसरी ओर ताकने-झाँकनेकी आवश्यकता ही न समझें। तभी उनको पद-पदपर सफलता होगी और ज्यों-ज्यों सफलता होगी त्यों-ही-त्यों उनका उत्साह भी अधिक-से-अधिक बढ़ता जायगा। शीघ्रता करनी चाहिये क्योंकि जीवन बहुत ही थोड़ा है।

सबसे पहली बात है मन लगनेकी। जो जिस वस्तुको परम आवश्यक मानकर उसे प्राप्त करना चाहता है, उसके चित्तसे उस वस्तुका चिन्तन स्वाभाविक ही बार-बार होता है। उसके चित्तमें अपने ध्येय पदार्थकी धारणा दृढ़ हो जाती है और आगे चलकर वही धारणा—चित्त-वृत्तियोंके सर्वथा ध्येयाकार बन जानेपर 'ध्यान' के रूपमें परिणत हो जाती है। जितने कालतक वृत्तियाँ ध्येयाकार रहती हैं, उतने कालकी स्थितिको ध्यान कहा जाता है। ध्यानकी बड़ी महिमा है, भगवान्‌ने श्रीमद्भागवतमें कहा है कि जो पुरुष निरन्तर विषयोंका ध्यान करता है उसका चित्त विषयोंमें फँस जाता है और जो मेरा ध्यान करता है वह मुझमें लीन हो जाता है। भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग, लययोग, मन्त्रयोग, हठयोग और निष्काम कर्मयोग, किसी-न-किसी रूपमें सभी योगोंमें ध्यानकी आवश्यकता और उपयोगिता है। इस ध्यानसे ही भगवान्‌के स्वरूपमें समाधि और ध्यानसे ही भगवान्‌की प्राप्ति होती है।

योगदर्शनमें ध्यान अष्टाङ्गयोगोंमें सातवाँ है। पहले छहों साधन ध्यानमें सहायक हैं, बल्कि उनके करते-करते ही ध्यानकी योग्यता साधकको प्राप्त होती है, ऐसा भी कहा जा सकता है। अतएव सहायक साधनोंका अवश्य ही सम्पादन करना चाहिये। यहाँ संक्षेपमें ध्यानके सहायक कुछ भावों और कार्योंको लिखा जाता है।

गुरु और शास्त्रवचनोंमें प्रत्यक्षवत् विश्वास, साधनमें तत्परता, इन्द्रियों तथा मनको उनके इच्छित सांसारिक विषयोंसे हटाना, तन-मनसे अहिंसा, सत्य, चोरीका अभाव, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, भगवत्स्तुति-प्रार्थना, एकान्तवास, विषयोंसे विरक्ति, अनावश्यक वस्तुओंका सर्वथा त्याग, अन्न-वस्त्र-स्थान आदि आवश्यक वस्तुओंका भी यथासाध्य कम-से-कम संग्रह, अपने ध्येय-सम्बन्धी ग्रन्थोंके सिवा अन्य ग्रन्थोंका न सुनना, न पढ़ना; ध्येयके गुण, प्रभाव और रहस्यकी बातें सुनना, ध्येयके विरुद्ध कुछ भी न सुनना, न देखना और न करना; घर-परिवारमें ममताका त्याग करना, दुराग्रह न करना, अखबार न पढ़ना, सभासमितियोंसे अलग रहना, प्रसिद्धिसे बचनेकी प्राण-पणसे निर्दोष चेष्टा करना, परचर्चा न करना, परदोष न देखना, न चिन्तन करना, न कहना, मधुर-प्रिय बोलना, अनावश्यक न बोलना, यथासाध्य मौन रहना, चित्तको विषाद, अहङ्कार, ईर्ष्या-द्वेष, आसक्ति, वैर, अभिमान, व्यर्थ चिन्तन आदि दुष्ट भावोंसे बचाना, मान-सम्मान तथा बड़ाई न चाहना, धन और स्त्रीके संगसे और इनके संगियोंसे भी यथासाध्य अलग रहना (इसी प्रकार स्त्री साधकोंको पुरुष-संसर्गसे अलग रहना चाहिये); ध्येयमें प्रीति उत्पन्न करनेवाले सद्ग्रन्थोंका स्वाध्याय करना, अपने इष्टके नाम और मन्त्रका निरन्तर विधिपूर्वक सप्रेम जप करना, बार-बार इष्टके गुण, प्रभाव और रहस्यका चिन्तन करना, उनकी

दयालुतापर विश्वास रखना, ध्येयकी प्राप्तिमें दृढ़ निश्चय रखना; साधनके स्थान, वस्त्र, आसन, माला, मूर्ति आदि सामग्रियोंको बिना नहाये न स्वयं स्पर्श करना, और न दूसरेको—अपने घरके लोगोंतकको किसी भी हालतमें—नहानेपर—भी स्पर्श करने देना, परन्तु अपनेको किसीसे ऊँचा न समझना, अभिमान या क्रोधका कभी अङ्कुर भी न आने देना, किसीके स्पर्शसे वे सामग्रियाँ अपवित्र होंगी, ऐसा न मानकर साधनके वातावरणमें विकृति होगी ऐसा मानना और दूसरोंको नम्रता, प्रेम, आदर और विनयके साथ अपनी कमजोरी तथा साधनके नियम समझाकर साधनसम्बन्धी स्थान और सामग्री आदिसे उनको पृथक् रखना;* न अधिक जागना, न ज्यादा सोना, न अधिक खाना, न निराहार रहना, नशीली चीजें बिल्कुल न खाना, मांसमद्यका सर्वथा त्याग करना, तम्बाकू-गाँजा आदि न पीना, उत्तेजक तथा गरम चीजें न खाना, खट्टी चीजें और अधिक मीठा न खाना, उड़द, लाल मिर्च, सरसों, राई, लहसुन, प्याज, गरम मसाले और दही न खाना, कटहल, गाजर आदि फल न खाना, बेल, संतरा, हर्रे आदिका नियमित सेवन करना, हर किसीके हाथका, और हर किसीका अन्न भी न खाना चाहिये। उपर्युक्त बातोंके सिवा नियत स्थानपर नियत समय, नियत कालतक, नियत आसनपर, नियत आसनसे बैठकर, नियत संख्यामें, नियत इष्ट मन्त्रका जप करते हुए, नियत इष्ट स्वरूपके ध्यानका प्रयत्न करना साधकके लिये परम आवश्यक है।

अवस्थाविशेषमें इन सब बातोंमें कुछ परिवर्तन या न्यूनाधिक करनेमें भी आपत्ति नहीं है। परन्तु इनकी ओर ख्याल जरूर रहे। ऐसा करनेसे ध्यान सुगमतासे और शीघ्र फलप्रद होता है।

ध्यानके अनेक प्रकार हैं, साधकको अपने-अपने अधिकार, रुचि और अभ्यासकी सुगमता देखकर किसी भी एक प्रकारसे अभ्यास करना चाहिये। परन्तु मनमें इतना निश्चय रखना चाहिये कि सत्य तत्त्व परमात्मा एक ही हैं। वह एक ही अनेक रूपोंसे अपनेको प्रकट करवाते हैं। भक्त जिस रूपमें उन्हें पकड़ना चाहे, वह उसी रूपमें पकड़में आ जाते हैं। निर्गुण, निराकार, सगुण, साकार सभी उन्हींके रूप हैं। श्रीविष्णु, शिव, ब्रह्मा, सूर्य, गणेश, शक्ति, श्रीराम, श्रीकृष्ण आदि सभी वे एक ही हैं। मार्गके अनुभव भिन्न-भिन्न होते हुए भी सबके अन्तमें प्राप्त होनेवाला सत्य एक ही है। इसी सत्यके कोटिशः विविध प्रकाश हैं, हम किसी भी प्रकाशका अवलम्बन करके उस मूल प्रकाशको पा सकते हैं, क्योंकि ये सभी प्रकाश न्यूनाधिक शक्तिवाले दीखनेपर भी वस्तुतः उस मूल सत्यसे सर्वथा अभिन्न और सर्वथा पूर्ण ही हैं। वह स्वयं ही विभिन्न प्रकाशोंमें अवतीर्ण होकर अपनेको अपने ही सामने प्रकाशित कर रहे हैं। अतएव विभिन्न साधक उन एक अचिन्त्यशक्ति, अनन्त-महिम, अनन्तकल्याणगुणगणसमन्वित सच्चिदानन्दघन, सर्वव्यापी, सर्वरूप, स्वप्रकाश, सर्वात्मा, सर्वद्रष्टा, अज, अविनाशी, सर्वज्ञ, सर्वसुहृद्, देशकालातीत, गुणातीत, सर्वसद्-लक्षणसम्पन्न, सदसद्सर्वगुणसम्पन्न, सर्वातीत, सर्वलोकमय और सर्वलोकमहेश्वर भगवान्‌के इस समग्र रूपको या परमभावको समझकर किसी भी भावसे उनका ध्यान करें, अन्तमें सबको वह एक ही नारायण प्राप्त होंगे, जिनकी प्राप्तिका और स्वरूपका वर्णन बुद्धि और मन-वाणीसे सर्वथा अगम्य है। अतएव साधकोंको न तो अपना इष्टरूप छोड़ना चाहिये, और न दूसरेके इष्टको नीचा या अल्प मानना चाहिये। इस प्रकारकी एकत्व-बुद्धिसे ध्यानका अभ्यास करनेपर बहुत-से विघ्न सहज ही टल जाते हैं और शीघ्र ही परम सफलता प्राप्त हो सकती है।

ध्यान अभेद या भेद, अथवा अद्वैत या द्वैत इन दोनों भावोंसे किया जाता है। अभेदमें भगवान्‌के ध्यानके निर्गुण निराकार, सगुण निराकार, निर्गुण साकार और सगुण साकार ये चार भेद हैं। इसी प्रकार भेदमें भी भगवान्‌के ध्यानके निर्गुण निराकार, सगुण निराकार, निर्गुण साकार और सगुण साकार ये चार भेद हैं।

अद्वैत या अभेद

निर्गुण निराकार—अनिर्वचनीय अचिन्त्य अवाङ्मनस-गोचर निष्क्रिय शुद्ध ब्रह्म या शुद्ध आत्मा।

सगुण निराकार—अज अविनाशी सर्वलोकमहेश्वर मायापति सृष्टिकर्ता।

निर्गुण साकार—अज अविनाशी गुणातीत मायातीत दिव्य विग्रह भगवान्।

* वैदिक और तान्त्रिक साधनामें ही इसकी विशेष आवश्यकता है।

सगुण साकार—अज अविनाशी लीलाविहारी अपनी दिव्य प्रकृतिके साथ खेल करते हुए दिव्य विग्रह भगवान् । या विराट् विश्वरूप परमात्मा ।

द्वैत या भेद

निर्गुण निराकार—जीवोंपर दया करनेवाले सर्वशक्तिमान् न्यायकारी निर्गुण परमात्मा ।

सगुण निराकार—जीवजगत्का सञ्चालन करनेवाले सर्वलोकमहेश्वर, विश्वरूप, विश्वकर्ता, विश्वभर्ता और विश्वसञ्चालक प्रभु ।

निर्गुण साकार—भक्तोंकी सुधि लेनेके लिये माया-मनुष्यरूपधारी वस्तुतः स्वस्वरूपसे सर्वदा निर्गुण ईश्वर ।

सगुण साकार—भक्तोंके साथ लीला करनेवाले समस्त गुणनिधि लीलामय भगवान् ।

इनके फिर एक-एकके अनेक रूप हैं । इन सब रूपोंमें एक ही सत्य तत्त्व अनुस्यूत है और वह सबमें सब जगह सब ओरसे सब ही भाँति परिपूर्ण है । बुद्धिमान् भगवत्कृपापात्र साधक अपने-अपने भावोंके अनुसार सब रूपोंको किसी एक रूपमें पर्यवसित कर उसका ध्यान करता है । कोई-कोई अल्पमेधस् साधक अपने इष्टको भिन्न मानकर भी ध्यान करते हैं परन्तु उनका वह ध्येयतत्त्व अल्प और सीमित होनेके कारण उन्हें तात्कालिक फल भी अल्प और सीमित ही मिलता है । जो अल्प और सीमित है वही नाशवान् है, अतएव ऐसे साधक अविनाशी नित्य-तत्त्वकी प्राप्तिसे दीर्घकालतक प्रायः वञ्चित ही रह जाते हैं । अवश्य ही यदि उनका इष्ट सात्त्विक हुआ तो उसकी कृपासे कालान्तरमें पुनः साधनमें प्रवृत्त होकर वे चरमतत्त्वकी प्राप्तिके अधिकारी हो जाते हैं, अतएव न करनेवालोंसे तो वे अल्पकी उपासना करनेवाले भी अच्छे ही हैं ।

वास्तवमें भगवान्के स्वरूपके सम्बन्धमें कुछ भी लिखना अपनी अल्पज्ञताका परिचय देना मात्र ही है । भगवान्के तत्त्वको स्वयं भगवान् ही जानते हैं । यह कोई भी नहीं कह सकता कि भगवान् ऐसे ही हैं । बहुत दूरकी बात कहनेवाले महान् दार्शनिक भी बहुत इधरकी ही कहते हैं । अतएव किसीकी भी निन्दा न कर भगवान्के शास्त्रवर्णित और संतजनसेवित सभी स्वरूपोंको सम्मान-की दृष्टिसे देखना चाहिये । साधकका भाव ऊँचा होगा तो सर्वान्तर्यामी सर्वद्रष्टा सर्वेश्वर परिपूर्णतम भगवान् उसे अपना ही ध्यान समझेंगे और उसके फलस्वरूप अपने स्वरूपकी प्राप्ति ही उसे करा देंगे । अस्तु ।

अब ध्यानके कुछ प्रकार या विधियाँ जाननेके पहले यह जान लेना आवश्यक है कि ध्यानयोगी साधकके लिये उपयुक्त स्थान, काल और आसन कौन-सा उत्तम है, एवं उसे किस आसनसे बैठकर कितने समयतक ध्यानका अभ्यास करना चाहिये ।

स्थान—एकान्त हो, पवित्र हो (जहाँ हिंसा, चोरी, मैथुन, छल आदि न होते हों, और जहाँ यज्ञ, जप, पूजन, भजन, स्वाध्याय, भगवच्चर्चा आदि होते हों, परन्तु ध्यानके समय जहाँ कोई न हो, एकान्त नदीतट, देवमन्दिर हो, जहाँ शब्दादि न होते हों या उत्तम और सूक्ष्म शब्द होते हों, जो मनोरम और सुन्दर वायुसे सेवित हो, गीला या गरम न हो, जहाँ कंकड़ और गरम बालू न हो, सुपुष्प और धूपादिसे सुगन्धित हो, जहाँ भगवान्के सुन्दर चित्र लगे हों)। ऐसा निर्जन स्थान न मिले तो अपने घरमें ही अलग स्वच्छ एकान्त-सा स्थान चुन लेना चाहिये ।

काल—ध्यानके लिये सर्वोत्तम समय उषाकाल अथवा रात्रिका अन्तिम प्रहर है, उस समय स्वाभाविक ही बुद्धि सात्त्विक और संस्कारशून्य-सी रहती है । परन्तु अन्य समय भी ध्यान किया जा सकता है । हाँ, भोजनके बाद तुरन्त ही ध्यान करनेसे प्रायः ध्यान नहीं होता । भूखे पेट ध्यान अच्छा होता है ।

आसन—आसन न अधिक ऊँचा हो, न अधिक नीचा हो, पहले कुशासन, उसपर मृगाजिन और उसपर शुद्ध वस्त्र बिछाना चाहिये । ऊनका या केवल नरम कुशोंका आसन भी बिछाया जा सकता है । ऐसे आसनपर पूर्व या उत्तरकी ओर मुख करके बैठना चाहिये ।

आसन—स्वस्तिक और पद्मासन सबसे उत्तम हैं । इन आसनोंमें कष्ट भी नहीं है और चित्त भी जल्दी समाहित होता है । बार-बार आसन बदलना ठीक नहीं, एक ही आसनसे निश्चल होकर बैठना चाहिये ।

समय—प्रतिदिन तीन घंटे ध्यान किया जा सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो कम-से-कम एक घंटे तो ध्यानका अभ्यास जरूर करना चाहिये । हो सके तो तीन

बारमें तीन घंटे कर ले—प्रातःकाल, सन्ध्यासमय और रातको।

ध्यानके समय शरीर, मस्तक और गलेको सीधा रखना चाहिये। रीढ़की हड्डी सीधी रहे। कुबड़ाकर न बैठे। जबतक वृत्ति सर्वथा ध्येयके आकारकी न बने, शरीरका बोध बना रहे और सांसारिक स्फुरणाएँ मनमें उठती रहें तबतक इष्टमन्त्रका जप करता रहे। और बारंबार चित्तको ध्येयमें लगानेकी चेष्टा करता रहे। लय (नींद), विक्षेप, कषाय, रसास्वाद, आलस्य, प्रमाद, दम्भ आदि दोषोंसे बचे रहनेके लिये भी प्रयत्नशील रहे। यह विधि नियमित ध्यानके लिये है। यों तो साधकको तो सभी समय, सभी क्रियाओंमें खाते-पीते-सोते, उठते-बैठते, सुनते-बोलते, चलते-फिरते, चित्तको संसारकी व्यर्थ स्फुरणाओंसे रहित करके अपने इष्टका चिन्तन और ध्यान करना चाहिये। ध्यानके समय आँखें मूँद लेनी चाहिये अथवा नासिकाके अग्रभागपर दृष्टि जमाकर रखनी चाहिये।

अब अद्वैत-द्वैत दोनों प्रकारके ध्यानोंके कुछ प्रकारोंका संक्षेपमें दिग्दर्शन कराया जाता है। विशेष बातें अपने-अपने पथप्रदर्शकसे सीखनी और जाननी चाहिये।

अभेद-ध्यान

१–आँखें मूँदकर या नासिकाके अग्रभागपर दृष्टिको स्थिररूपसे जमाकर साधक चित्तकी ओर देखे और उसमें जो कुछ भी वस्तु प्रतीत हो, उसीको कल्पनामात्र जानकर उसका त्याग कर दे। इस प्रकार चित्तमें स्फुरित प्रत्येक वस्तुका त्याग करते-करते शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि-की भी सत्ता न रहने दे। सबका अभाव करते-करते कुछ कालमें जब सारे दृश्यपदार्थ चित्तवृत्तिसे निकल जाते हैं, तब सबके अभावका निश्चय करनेवाली वह एकमात्र वृत्ति रह जाती है, यही शुभ और शुद्ध वृत्ति है। और सब दृश्यप्रपञ्चका अभाव करनेके बाद यह स्वयं भी शान्त हो जाती है। फिर त्याग, त्यागी या त्याज्य वस्तु कुछ भी नहीं रह जाता। इसके बाद जो कुछ बच रहता है वही चेतन-घन परमात्मा है। वह असीम है, अनन्त है, और उसीने सब द्रष्टा और भोक्तावृत्तियोंको ग्रस लिया है। और अब वह उपाधिहीन अकेला ही सर्वत्र परिपूर्ण हो रहा है। यह 'सर्वत्र' भाव भी उसीमें कल्पित है। वह तो वही है, उसका न कोई वर्णन कर सकता है और न चिन्तन!

इस प्रकार विचारपूर्वक दृश्यप्रपञ्चका अभाव करके, अभाव करनेवाली वृत्तिका भी परमात्मामें लय कर देना चाहिये।

२–आँखें मूँदकर दसों इन्द्रियोंके कार्योंको रोककर साधक मनके द्वारा पुनः-पुनः परमात्माके स्वरूपका मनन करे। जो कुछ भी स्फुरणा मनमें आवे, उसीमें परमात्मा-का भाव करे, यों करते-करते स्फुरणाएँ बन्द हो जायँगी। परन्तु सावधान, एक भी स्फुरणा परमात्माके भावसे अछूती न रह जाय और केवल परमात्मा ही बच रहेंगे उन परमात्माके साथ अपनी एकता कर दे। अर्थात् यदि चित्तमें यह वृत्ति जाग्रत् रहे कि मैं परमात्माका ध्यान कर रहा हूँ तो इस वृत्तिको भी छोड़ दे। यह वृत्ति जब एक परमात्माकी सर्वव्यापक सत्तामें मिल जायगी, तब केवल एक परमात्माका ही बोध रह जायगा।

३–आँखें मूँदकर या नासिकाके अग्रभागपर दृष्टि जमाकर ऐसा विचार करे कि जैसे कमरेमें रक्खे हुए घड़ेका आकाश कमरेसे भिन्न नहीं है, और कमरेका आकाश जिस खुले आकाशमें मकान बना है उससे अलग नहीं है, उस खुले आकाशमें ही सब कमरे बने हैं, उन्हींमेंके एक कमरेमें घड़ा है। अतएव सब जगह केवल वही एक आकाश है, कमरे और घड़ेकी उपाधिसे छोटे-बड़े अनेक आकाश दिखायी देते हैं। घड़ेका आकाश अपनी अल्प सीमाको त्यागकर महान् आकाशमें स्थित होकर, जो उस-का वास्तविक नित्य स्वरूप है, यदि उस महान्की दृष्टिसे देखे तो उसको पता लगेगा कि सब कुछ उसीमें ही कल्पित है और सब कुछमें सत्यरूपसे वही स्थित है। साथ ही कमरे या घड़ेका निर्माण जिस उपादान और निमित्त कारणसे हुआ है उस उपादान और निमित्त कारणका भी कारण वही आकाश है। क्योंकि पञ्चभूतोंमें सबसे पहला आकाश ही है। इसी प्रकार व्यष्टि शरीरमेंसे अपने मैंपन-को निकालकर विश्वरूप भगवान्की समष्टिमें स्थिर करे और समष्टिके नेत्रोंसे समस्त विश्वको अपने शरीरसहित उसीमें कल्पित देखे। जैसे यशोदाजीने भगवान्के मुखके अन्दर विश्व और उस विश्वमें व्रजके एक ग्राममें नन्दजीका घर और उसमें श्रीबालकृष्णको और हाथमें लकुटिया लिये अपनेको देखा था। इस प्रकार व्यष्टि अहङ्कारको समष्टिमें लय करके फिर उस समष्टिको भी अचिन्त्य परमात्मामें लय कर दे।

वस्तुतः जड, अनित्य, परिणामी, शून्य, विकारी और सीमित आकाशके साथ चेतन, नित्य, सदा एकरस सच्चिदानन्दघन निर्विकार और असीम पूर्ण परमात्माकी तुलना नहीं हो सकती। यह दृष्टान्त तो केवल समझनेके लिये ही है।

४-आँखें मूँदकर इस प्रकार विचार करे कि इस पृथ्वी, अन्तरिक्ष और स्वर्गादि समस्त भुवनोंमें जो कुछ देखने-सुनने या जाननेमें आता है वह सब एकमात्र परमात्मा ही हैं। वही विश्वरूपमें प्रकाशित हो रहे हैं। यह समस्त जगत् उन्हींसे निकला है, उन्हींमें स्थित है और उन्हींमें लय हो जायगा। यह सृष्टि, स्थिति और संहारकी लीला उनके अपने ही अन्दर उन्हींके द्वारा हो रही है। मैं भी उसी लीलाका एक खिलौनामात्र हूँ, और जैसे सारी लीला वही हैं, वैसे ही यह खिलौना भी उनसे भिन्न नहीं है। इस प्रकार विचार करते-करते अपनेसहित संसार और संसारके पदार्थोंको एकमात्र परमात्माके स्वरूपमें लीन करके फिर ऐसा निश्चय करनेवाली बुद्धिको भी परमात्मामें विलीन कर दे।

५-आँखें मूँदकर या नासिकाग्रपर स्थिर दृष्टि रखकर ऐसा निश्चय करे कि—सत्, चित् और आनन्दसे परिपूर्ण एक महान् समुद्र लहराता हुआ चला आ रहा है और मैं बैठा देख रहा हूँ। इतनेमें ही उसने आकर मुझको अपने अन्दर ले लिया और मैं उसकी गहराईमें डूब गया। और डूबते ही गलकर उसमें घुलमिल गया। अब मेरा अलग अस्तित्व ही नहीं रहा। बस, अब केवल वह चेतन आनन्दका अथाह समुद्र ही रह गया। इस प्रकार अपनेको परमात्मामें विलीन करे।

६-आँखें मूँदकर या नासिकाके अग्रभागपर दृष्टि जमाकर ऐसा निश्चय करे कि मैं जो कुछ भी देख, सुन और जान रहा था यह सब स्वप्न है। यह चन्द्र, सूर्य, दिशा, काल, आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, दिन-रात, देश-वेश सब कुछ स्वप्नमें मेरे ही अन्दर मेरे ही संकल्पके आधारपर स्थित थे। सब केवल मेरी ही कल्पना थी। अब मैं जग गया हूँ तब वे सब कुछ नहीं रहे, मैं-ही-मैं बच रहा हूँ, वह मैं परमात्मासे भिन्न नहीं हूँ, परमात्मा ही अपने संकल्पसे यह 'मैं' बन रहे हैं। उनके सिवा मैं और मेरा स्वप्न यह कुछ भी नहीं है। इस प्रकार विचारद्वारा परमात्मामें चित्तको विलीन कर दे।

७-एकमात्र विज्ञान-आनन्दघन परमात्मा ब्रह्म ही हैं। उनके सिवा न कोई वस्तु है, और न कोई स्थान ही है जिसमें कोई वस्तु रह सके। केवल एक वही परिपूर्ण हैं। उनका यह ज्ञान भी उन्हींको है। क्योंकि वे ज्ञानस्वरूप ही हैं। वे सनातन, निर्विकार, असीम, अपार, अनन्त, अकल और अनवद्य हैं। सब कुछ उन्हींमें कल्पित है, या वही सब कुछ हैं। वे ही सत् हैं, वे ही असत् हैं, वे सत् भी नहीं हैं, असत् भी नहीं हैं। वे आनन्दमय हैं, अवर्णनीय हैं, अचिन्त्य हैं, उनका यह अवर्णनीय आनन्दमय स्वरूप भी आनन्दमय है। यह आनन्दस्वरूप पूर्ण है, नित्य है, सनातन है, अज है, अविनाशी है, परम है, चरम है, सत् है, चेतन है, ज्ञानमय है, कूटस्थ है, अचल है, अमल है, अकल है, अनामय है, अनन्त है, शान्त है और आनन्दमय है। बस, वह आनन्द ही आनन्द है। आनन्दके अतिरिक्त कुछ भी नहीं है, है सो आनन्द ही है। इस प्रकार ब्रह्मके आनन्दमयत्वकी मूर्ति चित्तमें प्रकट करके अपनेको उसमें विलीन कर दें।

८-शरीरके सभी मर्मस्थानोंकी भिन्न-भिन्न नाडियोंके पृथक्-पृथक् स्थान और कौन-सा वायु कहाँ रहता है तथा क्या करता है, इस शरीरविज्ञानको क्रियारूपमें भलीभाँति जानकर तब आँखें मूँदकर ध्यानके लिये बैठे और ज्योतिर्मय, निर्मल, आकाशवत् सर्वव्यापी, दृढ़, अत्यन्त अचल, नित्य, आदि-मध्य और अन्तरहित, स्थूल होते हुए ही सूक्ष्म, अवकाशरहित, स्पर्शरहित, चक्षुसे अगोचर, रस और गन्धहीन, अप्रमेय, अनुपम, आनन्दरूप, अजर, सत्य, सदसद्रूप, सर्वकारण, सर्वाधार, विश्वमूर्ति, अमूर्त, अज, अविनाशी, अप्रत्यक्ष और नित्य प्रत्यक्ष, अन्तरस्थ और बहिरस्थ, सब ओर मुख, सब ओर आँखें, सब ओर पैर, सब ओर सिर, सब ओर स्पर्शवाले सर्वव्यापी ब्रह्मका ध्यान करे, और वह ब्रह्म मुझसे अभिन्न है, ऐसा अनुभव करे।

९-आँखें मूँदकर अपने अन्दर इस प्रकार देखे कि कन्दसे निकले हुए बारह अङ्गुल नलीवाले चार अङ्गुल चौड़े, ऊर्ध्वमुख, केशरयुक्त, कर्णिकासमन्वित, प्राणायाम-द्वारा विकसित आठ दलवाले हृदयकमलपर सब प्राणियोंके हृदयमें रहनेवाले, पुरुषोत्तम, देवपति, अच्युत, अजन्मा, अविनाशी, सृष्टिकर्ता, विभु, लक्ष्मीपति भगवान् विराजमान हैं। उनकी चारों भुजाओंमें शङ्ख, चक्र, गदा

और पद्म हैं, भगवान‌्के अंग केयूर और कुण्डल तथा अन्य आभूषणोंसे सुशोभित हैं, उनके वक्षःस्थलमें श्रीवत्सका चिह्न है। पद्मोदर-सदृश ओष्ठ हैं, प्रसन्न-वदन हैं, मन्द-मन्द निर्मल हँसी हँस रहे हैं, विशुद्ध स्फटिकके समान वर्ण है, पीताम्बर पहने हुए हैं और अपने दिव्य प्रकाशसे प्रकाशित हो रहे हैं। इस प्रकार ध्यान करके यह देखे कि मैं उन्हींमें विलीन हो गया। वह परमात्मा मुझसे भिन्न नहीं रहे।

१०–आँखें मूँदकर भीतर इस प्रकार देखे कि प्रकृतिरूपी कर्णिकासे युक्त, अष्ट ऐश्वर्यरूपी दलोंसे शोभित, विद्यारूपी केशर और ज्ञानरूपी नलिकासे समन्वित, बृहत् कन्दसे संलग्न, और प्राणायामद्वारा खिला हुआ हृदयमें एक कमल है। उस कमलमें सर्वत्र तेजोमय, सर्वतोमुखी शिखाओंसे सुशोभित, जगत्‌के कारण ईश्वररूपी हव्यवाहन वैश्वानर महाअग्नि देहको चरणोंसे लेकर मस्तकतक तप्त करते हुए निर्वात दीपकी तरह निश्चल ज्योतिरूपसे विराजित हैं, उनकी उन ज्योतिर्मय लपटोंमें नीलपद्मके अन्दर विद्युत्‌की लताकी भाँति दीप्तिमान पीतवर्ण, विश्वचराचरके कारणरूप वैश्वानररूपी अक्षर देवता परमात्मा स्थित हैं। वह परमात्मा ही मैं हूँ। इस प्रकार निश्चय करे। और अपनेको उनमें विलीन कर दे।

११–आँखें मूँदकर अथवा अभ्यास हो जानेपर प्रत्यक्ष सूर्यमण्डलमें देखे कि दिव्य रथके अन्दर पद्मासनपर विश्वात्मा चतुर्मुख परम सुन्दर प्रफुल्ल कमलसदृश मुख-मण्डलवाले हिरण्यवर्ण पुरुष विराजित हैं, उनके केश, मूँछें और नख भी हिरण्मय हैं। उनका दर्शन पापोंका नाश करनेवाला है, वे सब लोगोंको अभय देनेवाले हैं। उनके ललाटकी आभा पद्मके गर्भपत्रके समान लाल है। वे समस्त जगत्‌के प्रकाशक और सब लोगोंके अद्वितीय साक्षी हैं। मुनिजन उनका दर्शन और स्तवन कर रहे हैं। ऐसे भगवान् आदित्यका दर्शन करके यह निश्चय करे कि वह आदित्य मुझमें अभिन्न है। और इस निश्चयके साथ ही अपनेको उनमें चित्तवृत्तिके द्वारा विलीन कर दे।

१२–कर्णिका और केशरसे युक्त अष्टदल हृदयकमलमें चन्द्रमण्डलके मध्य विराजित गर्भाकार भोक्तारूप अक्षर आत्माको देखे और ऐसा निश्चय करे कि उस आत्मामें मैं ही हूँ और वह आत्मारूप मैं अमृतवर्षा करनेवाली चन्द्रकिरणोंसे घिरा हुआ हूँ, शिरमें स्थित अधोमुखी षोडशदल कमलसे गल-गलकर अमृतकी धाराएँ हजारों प्रकारसे मेरे चारों ओर बह रही हैं। वह अव्यय परमात्मा परब्रह्म मैं ही हूँ।

भेद-ध्यान

योगीश्वर शिवका ध्यान

१३–हिमालयके गौरीशङ्कर शिखरपर एकान्तमें भगवान् शिव ध्यानस्थ पद्मासनसे विराजित हैं, उनके शरीरके ऊपरका भाग निश्चल सीधा और समुन्नत है, दोनों कन्धे बराबर हैं। वे दोनों हाथ अपनी गोदमें रक्खे हुए हैं, जान पड़ता है मानो कमल खिल गया है। जटाजूट चूड़ाके समान ऊँचा करके सर्पके द्वारा बाँधा हुआ है, दोनों कानोंमें रुद्राक्षमाला है, ओढ़ी हुई काली मृगछालाकी श्यामता नीलकण्ठकी प्रभासे और भी घनीभूत हो रही है। उनके तीनों नेत्र नासिकाके अग्रभागपर स्थिर हैं। नासिकाग्रपर स्थित नीचेकी ओर झुके हुए स्थिर और निःस्पन्द उनके नेत्रोंसे उज्ज्वल ज्योति निकलकर इधर-उधर छिटक रही है। उन्होंने समाधि अवस्थामें देहके अन्दर रहनेवाले वायुसमूहको निरुद्ध कर रक्खा है, जिसे देखकर जान पड़ता है मानो वे जलपूर्ण और आडम्बर-रहित बरसनेवाले बादल हैं अथवा तरङ्गहीन प्रशान्त महासागर हैं, या निर्वातदेशमें स्थित निष्कल ज्योतिर्मय दीपक हैं। ऐसे समाधिस्थित योगीश्वर भगवान् शङ्करका ध्यान करे।

पञ्चमुख महेश्वरका ध्यान

१४–आँखें मूँदकर देखे कि सामने एक सुन्दर कमल है, उस कमलपर भगवान महेश्वर विराजमान हैं। उनके शरीरकी कान्ति चाँदीके पहाड़के समान श्वेत और सुन्दर है; मस्तकपर चन्द्रमा विराजमान है, रत्नोंके समान उज्ज्वल सब अङ्ग हैं, एक हाथमें कुठार है और शेष तीन हाथोंमें मृगमुद्रा, वरमुद्रा और अभयमुद्रा धारण किये हैं। प्रसन्न पाँच मुख हैं और तीन नेत्र हैं। व्याघ्रका चर्म पहने हुए हैं, चारों ओर देवता स्तुति कर रहे हैं। यही भगवान् महेश जगत्‌के आदि, बीजस्वरूप और सब भयोंका नाश करनेवाले हैं।

श्रीभुवनेश्वरी देवीका ध्यान

१५–जिनके प्रातःकालीन सूर्यकिरणके सदृश देहकान्ति है, जिनके ललाटपर अर्धचन्द्रमुकुट सुशोभित है, जिनका

विशाल वक्षःस्थल है, जिनके तीन नेत्र हैं और जो मन्द-मन्द मुस्करा रही हैं, जिनके चारों हाथ वरमुद्रा, अंकुश, पाश और अभयमुद्रासे शोभित हो रहे हैं, उन श्रीभुवनेश्वरी देवीका ध्यान करना चाहिये ।

श्रीजगज्जननी उमाका ध्यान

१६–जिनकी देहकान्ति स्वर्णके समान सुन्दर है, जिनके बायें हाथमें नीलपद्म है और दाहिने हाथमें अत्यन्त श्वेतवर्ण चामर है उन उमा देवीका ध्यान करना चाहिये ।

श्रीविष्णुभगवान्‌का ध्यान

१७–आँखें मूँदकर देखे कि हृदयकमलपर या अपने सामने जमीनसे कुछ ऊँचेपर स्थित एक सहस्रदल कमलपर भगवान् श्रीविष्णु सुशोभित हैं । आप सब अनुरूप अङ्गोंसे समन्वित हैं, अति शान्त, सुन्दर मुखारविन्द है, आपके विशाल और मनोहर चार लंबी भुजाएँ हैं, ग्रीवा अत्यन्त रमणीय और सुन्दर है, परम सुन्दर कपोल हैं, मुखमण्डल मनोहर मन्द मुसकानसे सुशोभित है । लाल-लाल होंठ और मनोहर नुकीली नासिका है । दोनों कानोंमें मकराकृति कुण्डल चमक रहे हैं । मनोहर सुन्दर चिबुक है । नेत्र कमलके समान विशाल और प्रफुल्लित हैं । मेघश्याम शरीरपर सुवर्णवर्ण पीताम्बर शोभायमान है । लक्ष्मीजीके निवासस्थान वक्षःस्थलमें श्रीवत्सका चिह्न है । हाथोंमें शङ्ख, चक्र, गदा, पद्म, हृदयमें सुन्दर तुलसीयुक्त वनमाला, रत्नहार, वैजयन्तीमाला और कौस्तुभमणि विभूषित हैं । चरणोंमें रत्नजड़ित बजनेवाले नूपुर हैं और मस्तकपर किरीटमुकुट देदीप्यमान है । ललाटपर मनोहर तिलक है । हाथोंमें रत्नोंके कड़े, कमरमें रत्नजटित करधनी, भुजाओंमें बाजूबन्द और हाथकी अंगुलियोंमें रत्नकी अंगूठियाँ सुशोभित हैं । आपके घुँघराले केश बड़े ही मनोहर हैं । चारों ओर प्रकाश छा रहा है और उसमेंसे आनन्दका अपार सागर उमड़ रहा है !

शेषशायी विष्णुभगवान्‌का ध्यान

१८–आँखें मूँदकर देखे कि हृदयदेशमें मानो क्षीर-समुद्र है, और उसमें भगवान् अनन्त शेषजीकी कोमल शय्यापर शान्तस्वरूप भगवान् श्रीविष्णु लेटे हुए हैं । अत्यन्त सौम्य और प्रसन्न मुखमण्डल है । नीले मेघके समान मनोहर नीलवर्ण है । सभी अङ्ग परम सुन्दर हैं और विविध आभूषणोंसे विभूषित हैं । श्रीअङ्गसे दिव्य गन्ध निकल रही है, नाभिमेंसे कमल निकला है, उस कमलपर चतुर्मुख ब्रह्माजी विराजमान हैं । जगज्जननी लक्ष्मीजी बैठी हुई भगवान्‌की चरणसेवा कर रही हैं । ऐसे सम्पूर्ण लोकोंके स्वामीके चरणोंमें मैं प्रणाम करता हूँ और भगवान् प्रसन्न होकर मेरे मस्तकपर अपना वरद हस्त रखते हैं । असंख्य सूर्योंसे बढ़कर आपका प्रकाश, असंख्य चन्द्रमाओंसे बढ़कर शीतलता, असंख्य कामदेवोंको मोहित करनेवाला आपका सौन्दर्य, असंख्य अग्नियोंसे बढ़कर आपका तेज, असंख्य इन्द्र और कुबेरोंसे बढ़कर आपका ऐश्वर्य, असंख्य समुद्रोंसे बढ़कर आपका गाम्भीर्य, असंख्य हरिश्चन्द्र और कर्णसे बढ़कर आपका औदार्य, असंख्य पृथ्वीमण्डलोंसे बढ़कर आपकी क्षमाशीलता,—असंख्य जननियोंसे बढ़कर आपका वात्सल्य और असंख्य प्रियतमोंसे बढ़कर आपका माधुर्य है ।

१९–श्रीसीतारामका ध्यान

कालाम्भोधरकान्तिकान्तमनिशं
वीरासनाध्यासिनं
मुद्रां ज्ञानमयीं दधानमपरं
हस्ताम्बुजं जानुनि ।
सीतां पार्श्वगतां सरोरुहकरां
विद्युन्निभां राघवं
पश्यन्तं मुकुटाङ्गदादिविविधा-
कल्पोज्ज्वलाङ्गं भजे ॥

श्रीरामकी देहकान्ति मेघके समान श्याम वर्ण है, वे बड़े ही कोमलाङ्ग हैं और वीरासनसे बैठे हुए हैं, उनके एक हाथमें ज्ञानमुद्रा है और दूसरा हाथ जानुपर रक्खा हुआ है, उनके वाम-पार्श्वमें पद्महस्ता विद्युत्‌की भाँति तेजोमयी सीतादेवी विराजिता हैं और श्रीराम उनकी ओर देख रहे हैं । श्रीरामचन्द्रके मस्तकपर रत्नमुकुट है और बाजूबन्द आदि विविध रत्नमण्डित आभूषणोंसे शरीर प्रकाशित हो रहा है; ऐसे श्रीराघवका हम ध्यान करते हैं ।

२०–श्रीरामके बालरूपका ध्यान

कामकोटि छबि स्याम सरीरा । नीलकंज बारिद गंभीरा ॥
अरुन चरन पंकज नख ज्योती । कमलदलन्ह बैठे जनु मोती ॥
रेख कुलिस धुज अंकुस सोहे । नूपुर धुनि सुनि मुनि मन मोहे ॥
कटि किंकिनी उदर त्रय रेखा । नाभि गँभीर जान जेहिं देखा ॥
भुजबिसाल भूषन जुत भूरी । हिय हरिनख सोभा अति रूरी ॥

उर मनिहार पदककी सोभा । बिप्रचरन देखत मन लोभा ॥
कम्बुकंठ अति चिबुक सोहाए । आनन अमित मदन छबि छाए ॥
दुइ दुइ दसन अधर अरुनारे । नासा तिलक को बरनै पारे ॥
सुंदर श्रवन सुचारु कपोला । अति प्रिय मधुर सुतोतरि बोला ॥
नीलकमल दोउ नयन बिसाला । बिकट भृकुटि लटकनि बर भाला ॥
चिक्कन कच कुंचित गभुआरे । बहु प्रकार रचि मातु सँवारे ॥
पीत झिंगुलिया तनु पहिराए । जानु पानि बिचरत महि भाए ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२१–श्रीरामलक्ष्मणके किशोररूपका ध्यान

पीतबसन परिकर कटि भाथा । चारु चाप सर सोहत हाथा ॥
तनु अनुहरत सुचंदन खोरी । स्यामल गौर मनोहर जोरी ॥
केहरिकंधर बाहु बिसाला । उर अति रुचिर नागमनिमाला ॥
सुभग स्रवन सरसीरुह लोचन । बदन मयंक तापत्रयमोचन ॥
कानन कनकफूल छबि देहीं । चितवत चितहिं चोरि जनु लेहीं ॥
चितवनि चारु भ्रकुटि बर बाँकी । तिलक रेख सोभा जनु चाँकी ॥
रुचिर चौतनी सुभगसिर, मेचक कुंचित केस ।
नखसिख सुंदर बन्धु दोउ, सोभा सकल सुदेस ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२२–जनकपुरकी फुलवारीमें श्रीरामलक्ष्मणका ध्यान

सोभासींव सुभग दोउ बीरा । नीलपीत जलजाभ सरीरा ॥
काकपच्छ सिर सोहत नीके । गुच्छा बिच बिच कुसुमकलीके ॥
भालतिलक श्रमबिंदु सुहाए । श्रवन सुभग भूषन छबि छाए ॥
बिकट भृकुटि कच घूँघरवारे । नवसरोज लोचन रतनारे ॥
चारु चिबुक नासिका कपोला । हासबिलास लेत मनु मोला ॥
मुखछबि कहि न जाइ मोहिपाहीं । जेहि बिलोकि बहुकाम लजाहीं ॥
उर मनिमाल कम्बुकलग्रीवा । कामकलभकर भुजबल सीवा ॥
सुमन समेत बामकर दोना । साँवर कुँअर सखी सुठि लोना ॥
केहरिकटि पटपीतधर, सुषमा सीलनिधान ।
देखि भानुकुलभूषनहिं, बिसरा सखिन अपान ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२३–धनुषयज्ञमें श्रीरामलक्ष्मणका ध्यान

राजत राजसमाज महँ, कोसल राजकिसोर ।
सुंदर स्यामल गौर तनु, बिस्वबिलोचन चोर ॥
सहज मनोहर मूरति दोऊ । कोटि काम उपमा लघु सोऊ ॥
सरदचंद निंदक मुख नीके । नीरज नयन भावते जीके ॥
चितवनि चारु मारमदहरनी । भावत हृदय जाइ नहिं बरनी ॥
कल कपोल श्रुति कुंडल लोला । चिबुक अधर सुंदर मृदु बोला ॥
कुमुदबन्धु-कर निंदक हासा । भ्रकुटी बिकट मनोहर नासा ॥
भाल बिसाल तिलक झलकाहीं । कच बिलोकि अलि अवलि लजाहीं ॥
पीत चौतनी सिरन सुहाई । कुसुमकली बिच बीच बनाई ॥
रेखा रुचिर कम्बु कल ग्रीवा । जनु त्रिभुवन सुखमाकी सीवा ॥
कुंजरमनि कंठा कलित, उर तुलसीकी माल ।
बृषभ कंध केहरि ठवनि, बलनिधि बाहु बिसाल ॥
कटि तूनीर पीतपट बाँधे । कर सरधनुष बामकर काँधे ॥
पीत जग्य-उपबीत सुहाए । नखसिख मंजु महाछबि छाए ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२४–श्रीरामका वरवेशमें ध्यान

स्यामसरीर सुभाय सुहावन । सोभा कोटि मनोज लजावन ॥
जावकजुत पदकमल सुहाए । मुनिमनमधुप रहत जहँ छाए ॥
पीत पुनीत मनोहर धोती । हरत बालरबि दामिनि जोती ॥
कलकिंकिनि कटिसूत्र मनोहर । बाहु बिसाल बिभूषन सोहर ॥
पीत जनेउ महाछबि देई । करमुद्रिका चोरि चित लेई ॥
सोहत ब्याह साज सब साजे । उर आयत सब भूषन राजे ॥
पीत उपरना काखा सोती । दुहुँ आचरनि लगे मनिमोती ॥
नैनकमल कलकुंडल काना । बदन सकल सौन्दर्यनिधाना ॥
सुंदर भ्रकुटि मनोहर नासा । भालतिलक रुचिरता निवासा ॥
सोहत मौर मनोहर माथे । मंगलमय मुकुतामनि गाथे ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२५–वनवेशमें श्रीरामलक्ष्मणका ध्यान

मुदित नारिनर देखहिं सोभा । रूप अनूप नैन मन लोभा ॥
एकटक सब जोहहिं चहुँओरा । रामचंद मुखचंद चकोरा ॥
तरुन तमाल बरन तनु सोहा । देखत काम कोटि मन मोहा ॥
दामिनिबरन लखन सुठि नीके । नखसिख सुभग भावते जीके ॥
मुनिपट कटिन्ह कसे तूनीरा । सोहत करकमलनि धनुतीरा ॥
जटामुकुट सीसनि सुभग, उर भुज नैन बिसाल ।
सरद परबमा बिधुबदन, लसत स्वेदकनजाल ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२६–वनवेशमें श्रीसीतारामलक्ष्मणका ध्यान

सजनी ! हैं कोउ राजकुमार ।
पंथ चलत मृदु पद-कमलनि दोउ सील-रूप-आगार ॥१॥
आगे राजिवनैन स्याम-तनु, सोभा अमित अपार ।
डारौं वारि अंग-अंगनिपर, कोटि कोटि सत मार ॥२॥
पाछे गौर किसोर मनोहर, लोचन-बदन उदार ।
कटि तूनीर कसे, कर सर-धनु, चले हरन छिति-भार ॥३॥

जुगुल बीच सुकुमारि नारि इक, राजति बिनहिं सिंगार ।
इन्द्रनील, हाटक, मुकुतामनि, जनु पहिरे महि हार ॥४॥
अवलोकहु भरि नैन, बिकल जनि होहु, करहु सुबिचार ।
पुनि कहँ यह सोभा, कहँ लोचन, देह-गेह-संसार ? ॥५॥
सुनि प्रिय-बचन चितै हित कै रघुनाथ कृपा-सुखसार ।
तुलसिदास प्रभु हरे सबन्हिके मन, तन रहि न सँभार ॥६॥
(गीतावली)

२७–सुबेल पर्वतपर श्रीरामका ध्यान

सैलसृंग एक सुन्दर देखी । अति उतंग सम सुभ्र बिसेषी ॥
तहँ तरु किसलय सुमन सुहाये । लछिमन रचि निज हाथ डसाये ॥
तापर रुचिर मृदुल मृगछाला । तेहिं आसन आसीन कृपाला ॥
प्रभुकृत सीस कपीस उछंगा । बाम दहिन दिसि चाप निषंगा ॥
दुहु करकमल सुधारत बाना । कह लंकेस मंत्र लगि काना ॥
बड़भागी अंगद हनुमाना । चरनकमल चाँपत बिधि नाना ॥
प्रभु पाछे लछिमन बीरासन । कटि निषंग कर धरे सरासन ॥
(श्रीरामचरितमानस)

२८–रणविजयी श्रीरामका ध्यान

राजत राम काम-सत-सुन्दर ।
रिपु रन जीति अनुज सँग सोभित,
फेरत चाप बिसिख बनरुह-कर ॥१॥
स्याम सरीर रुचिर श्रमसीकर,
सोनित-कन बिच बीच मनोहर ।
जनु खद्योत निकर, हरिहित-गन,
भ्राजत मरकत-सैल-सिखरपर ॥२॥
घायल बीर बिराजत चहुँ दिसि,
हरषित सकल रिच्छ अरु बनचर ।
कुसुमित किंसुक-तरु-समूह महँ,
तरुन तमाल बिसाल बिटपबर ॥३॥
राजिव-नयन बिलोकि कृपा करि,
किए अभय मुनि-नाग, बिबुध-नर ।
'तुलसिदास' यह रूप अनूपम
हिय सरोज बसि दुसह बिपतिहर ॥४॥
(गीतावली)

२९–सिंहासनारूढ श्रीरामका ध्यान

नवदूर्वादलश्यामं पद्मपत्रायतेक्षणम् ।
रविकोटिप्रभायुक्तं किरीटेन विराजितम् ॥
कोटिकन्दर्पलावण्यं पीताम्बरसमावृतम् ।
दिव्याभरणसम्पन्नं दिव्यचन्दनलेपनम् ॥
अयुतादित्यसंकाशं द्विभुजं रघुनन्दनम् ।
वामभागे समासीनां सीतां काञ्चनसन्निभाम् ॥
सर्वाभरणसम्पन्नां वामाङ्के समुपस्थिताम् ।
रक्तोत्पलकराम्भोजां वामेनालिङ्ग्य संस्थितम् ।
सर्वातिशयशोभाढ्यं दृष्ट्वा भक्तिसमन्वितः ॥
(अ० रामायण)

पार्वतीसहित श्रीशिवजीने देखा कि 'नवीन दूर्वादलके समान श्यामवर्ण, कमलदलके समान विशाल नेत्र, करोड़ों सूर्योंके समान प्रकाशयुक्त मुकुटसे सुशोभित, करोड़ों कामदेवोंके समान लावण्ययुक्त, पीताम्बरसे समावृत, दिव्याभूषणोंसे समन्वित, दिव्य चन्दनचर्चित, हजारों सूर्योंके समान तेजसम्पन्न, सबसे अधिक शोभायमान द्विभुज भगवान् श्रीरघुनाथजी अपनी बायीं ओर करकमलमें रक्तकमल धारण किये विराजिता सब प्रकारके आभूषणोंसे विभूषिता सुवर्णवर्णा श्रीसीताजीके गलेमें अपनी बायीं भुजा रक्खे हुए सुशोभित हो रहे हैं ।'

३०–सिंहासनासीन श्रीरामका ध्यान

आजु रघुबीर छबि जात नहि कछु कही ।
सुभग सिंहासनासीन सीतारवन,
भुवन अभिराम बहु काम सोभा सही ॥१॥
चारु चामर-ब्यजन, छत्र-मनिगन बिपुल,
दाम मुकुतावली-जोति जगमगि रही ।
मनहु राकेस सँग हंस-उडुगन-बरहि,
मिलन आए हृदय जानि निज नाथ ही ॥२॥
मुकुट सुंदर सिरसि, भालबर तिलक-भ्रू,
कुटिल कच कुंडलनि परम आभा लही ।
मनहु हरडर जुगल मारध्वजके मकर,
लागि स्रवननि करत मेरुकी बतकही ॥३॥
अरुन-राजीव-दल-नयन करुना-अयन,
बदन सुषमा-सदन हास त्रय तापही ।
बिबिध कंकन, हार, उरसि गजमनि-माल,
मनहु बग-पाँति जुग मिलि चली जलदही ॥४॥
पीत निरमल चैल, मनहु मरकत सैल,
पृथुल दामिनि रही छाइ तजि सहजई ।
ललित सायक-चाप, पीन भुजबल अतुल,
मनुजतनु दनुजबन दहन, मंडन मही ॥५॥

जासु गुन-रूप नहि कलित, निरगुन सगुन,
सम्भु, सनकादि, सुक भगति दृढ़ करि गही ।
'दासतुलसी' राम-चरन-पंकज सदा,
बचन मन करम चहै प्रीति नित निरबही ॥६॥
(गीतावली)

३१—श्रीकृष्णके शिशुरूपका ध्यान

किलकत कान्ह घुटुरुअनि आवत ।
मनिमय कनक नंदके आँगन मुख प्रतिबिम्ब पकरिबेहि धावत ॥
कबहूँ निरखि आप छाहींको करसों पकरन चाहत ।
किलकि हँसत राजत द्वै दँतुली पुनि पुनि तेहि अवगाहत ॥
कनकभूमिपर कर-पग-छाया यह उपमा इक राजत ।
कर कर प्रतिपद प्रतिमनि बसुधा कमल बैठकी साजत ॥
बालदसा सुख निरखि जसोदा पुनि पुनि नंद बुलावत ।
अँचरातर लै ढाँकि सूरके प्रभुको दूध पिआवत ॥
(श्रीसूरदासजी)

३२—श्रीकृष्णके बालरूपका ध्यान

(१)

धूरि भरे अति सोभित स्याम जू, तैसी बनी सिर सुंदर चोटी ।
खेलत-खात फिरैं अँगना, पग पैंजनियाँ, कटि पीरि कछोटी ॥
वा छबिको 'रसखानि' बिलोकत, वारत काम-कलानिधि कोटी ।
कागको भाग कहा कहिये, हरि-हाथसों लै गयो माखन रोटी ॥

(२)

पायन नूपुर मंजु बजै, कटि किंकिनकी धुनिकी मधुराई ।
साँवरे अंग लसै पटपीत, हिये हुलसै बनमाल सुहाई ॥
माथे किरीट, बड़े दृग चंचल, मन्द हँसी मुखचन्द जुन्हाई ।
जै जग-मन्दिर दीपक सुन्दर, श्री-ब्रज-दूलह 'देव' सहाई ॥

३३—बालगोपाल श्रीकृष्णका ध्यान

अव्याद्व्याकोशनीलाम्बुजरुचिररुणा-
म्भोजनेत्रोऽम्बुजस्थो
बालो जङ्घाकटीरःस्थलकलितरणत्-
किङ्किणीको मुकुन्दः ।
दोर्भ्यां हैयङ्गवीनं विदधति विमलं
पायसं विश्ववन्द्यो
गोगोपीगोपवीतो रुरुनखविलसत्
कण्ठभूषश्चिरं वः ॥

विकसित नीलकमलके समान देहकान्ति है, रक्तकमलके समान नयनयुगल हैं, पद्मपर विराजित हैं, चरणोंमें नूपुर और कटिमें किंकिणी बज रही है। जिसके एक हाथमें मक्खन और दूसरेमें खीर है। जिसके कण्ठमें बाघके नख शोभित हैं ऐसा जगद्वन्द्य बालकरूपी गोपाल जो गौ, गोपी और गोपोंसे घिरा है, भक्तोंकी रक्षा करे।

३४—वन-भोजनमें श्रीकृष्णका ध्यान

भगवान् श्रीकृष्ण अपने साथी बालकोंको हँसाते-हँसाते उनके साथ वनमें भोजन कर रहे हैं—

बिभ्रद्वेणुं जठरपटयोः शृङ्गवेत्रे च कक्षे
वामे पाणौ मसृणकवलं तत्फलान्यङ्गुलीषु ।
तिष्ठन्मध्ये स्वपरिसुहृदो हासयन्नर्मभिः स्वैः
स्वर्गे लोके मिषति बुभुजे यज्ञभुग्बालकेलिः ॥
(श्रीमद्भा० १० । १३ । ११)

कमरमें बँधे हुए वस्त्रमें बाँसुरीको खोंसे, बायीं बगलमें सींग और दाहिनी बगलमें बेंत दबाये, बायें हाथमें माखन-भातका ग्रास लिये और अंगुलियोंकी सन्धियोंमें खेलनेकी गोलियाँ दबाये श्यामसुन्दर अपने सखा बालकोंके बीच कर्णिकाकी भाँति स्थित हुए उनसे मजाक करके स्वयं हँसते और उन्हें हँसाते हुए भोग लगा रहे हैं। इस लीलाको स्वर्गके देवता बड़े ही आश्चर्यके साथ देख रहे हैं।

३५—विश्व-विमोहन श्रीकृष्णका ध्यान

अंसालम्बितवामकुण्डलधरं मन्दोन्नतभ्रूलतं
किञ्चित्कुञ्चितकोमलाधरपुटं साचिप्रसारीक्षणम् ।
आलोलाङ्गुलिपल्लवैर्मुरलिकामापूरयन्तं मुदा
मूले कल्पतरोस्त्रिभङ्गललितं ध्यायेज्जगन्मोहनम् ॥

जो कन्धेतक लटकते हुए मनोहर कुण्डल धारण किये है, जिनकी भ्रूलता धनुषकी भाँति खिंची हुई है, जिनके अधरपल्लव अति कोमल, सुन्दर और किंचित् कुञ्चित हैं, जिनके नेत्र बाँके और विशाल हैं और जो कल्पतरु (या कदम्ब) के नीचे मनहरण त्रिभंगरूपसे खड़े आनन्दके साथ चञ्चल कोमल अंगुलियोंको वंशीके छिद्रोंपर फिराते हुए उसे बजा रहे हैं ऐसे जगन्मोहन मनमोहन श्यामसुन्दरका ध्यान करना चाहिये।

३६—नटनागर श्रीगोपाललालका ध्यान

सुमिरौ नटनागर बर सुंदर गोपाललाल ।
सब दुख मिटि जैहै वे चितवत लोचन बिसाल ॥१॥
अलकनकी झलकन लख पलकन गति भूल जात ।
भ्रूविलास मंद हास रदनछदन अति रसाल ॥

निंदत रबि कुंडल छबि गंड मुकुर झलमलात ।
पिच्छ गुच्छ कृतवतंस इंदु बिमल बिन्दु भाल ॥२॥
अंग अंग जित अनंग माधुरी तरंग रंग ।
बिमदमद गयंद होत देखत लटकीली चाल ॥
हसन लसन पीत बसन चारु हार बर सिंगार ।
तुलसिरचित कुसुमखचित पीन उर नवीन माल ॥३॥
ब्रजनरेस बंसदीप बृंदाबन बरमहीप ।
बृषभान मानपात्र सहज दीनजन दयाल ॥
रसिकभूप रूपरास गुननिधान जानराय ।
गदाधर प्रभु जुवतीजन मुनिजनमानसमराल ॥४॥

३७–श्रीकृष्णके किशोररूपका ध्यान

गुच्छनिके अवतंस लसैं सिखि पच्छनि अच्छ किरीट बनायो ।
पल्लव लाल समेत छरी करपल्लवमें 'मतिराम' सुहायो ॥
गुंजनिके उर मंजुलहार निकुंजनिते कढ़ि बाहर आयो ।
आजको रूप लखे ब्रजराजको आज ही आँखिनको फल पायो ॥

३८–श्रीवेणुधर श्रीकृष्णका ध्यान

करि मन नंदनंदन ध्यान ।
सेइ चरन-सरोज सीतल तजि विषयरस पान ॥
जानु जंघ त्रिभंग सुन्दर कलित कंचन दंड ।
काछनी कटि पीतपट द्युति कमल केसर खंड ॥
मनु मराल प्रबाल छौना किंकिनी कलराव ।
नाभिहृद रोमावली अलि चले पैन सुभाव ॥
मनिकंठ मुक्तामाल मलयज अंग उर बनमाल ।
सुरसरी ससि नीर मानहु लता स्याम तमाल ॥
बाहु पानि सरोज पल्लव गहे मधु मृदु बेनु ।
अति बिराजत बदन बिधुपर सुरभि मंडित रेनु ॥
अरुन अधर कपोल नासा परम सुन्दर नयन ।
चलत कुंडल गंडमंडल मनहुँ निर्तत मयन ॥
कुटिल कच भ्रुव तिलक रेखा सीस सिखी सिखंड ।
मनो मदन द्वै सर सँधाने देखि धनको अंड ॥
'सूर' श्रीगोपालकी छबि दृष्टि भरि भरि लेत ।
प्रानपतिकी निरखि सोभा पलक परत न देत ॥
(सूरदासजी)

३९–गोविन्द श्रीकृष्णका ध्यान

फुल्लेन्दीवरकान्तिमिन्दुवदनं बर्हावतंसप्रियं
श्रीवत्साङ्कमुदारकौस्तुभधरं पीताम्बरं सुन्दरम् ।
गोपीनां नयनोत्पलार्चिततनुं गोगोपसंघावृतं
गोविन्दं कलवेणुवादनपरं दिव्याङ्गभूषं भजे ॥

प्रफुल्ल इन्दीवरके समान जिनकी देहकी कान्ति है, चन्द्रमाके समान जिनका शोभामय मुखमण्डल है, जो मस्तकपर मयूरपुच्छका मुकुट धारण किये हैं । जिनके वक्षःस्थलपर श्रीवत्सका चिह्न, गलेमें कौस्तुभमणि है, जो पीतपट पहने हैं, जिनकी दिव्यतनु गोपियोंके नयनोत्पलद्वारा चर्चित है, जो गौ और गोपोंके समूहसे घिरे हैं, और हाथमें वंशी लेकर उसे बजा रहे हैं, जिनका समस्त दिव्य शरीर दिव्य अलङ्कारोंसे विभूषित है । हम ऐसे श्रीकृष्णको भजते हैं ।

४०–श्रीकृष्णके नटवेशका ध्यान

श्यामं हिरण्यपरिधिं वनमाल्यबर्ह-
धातुप्रवालनटवेषमनुव्रतांसे ।
विन्यस्तहस्तमितरेण धुनानमब्जं
कर्णोत्पलालककपोलमुखाब्जहासम् ॥
(श्रीमद्भा० १० । २३ । २२)

श्रीयमुनाके तीरपर अशोक वृक्षोंके नये-नये पत्तोंसे सुशोभित कालिन्दीकुञ्जमें भगवान् श्रीकृष्ण अपने सखाओंके साथ विराज रहे हैं । उनका नवीन मेघके समान श्याम वर्ण है, श्याम शरीरपर सुवर्णवर्ण पीतपट ऐसा जान पड़ता है मानो श्याम घनघटामें इन्द्रका धनुषमण्डल शोभित हो । गलेमें मनोहर वनमाला है । मयूरके पंख, धातुओंके अद्भुत-अद्भुत रंग और नये-नये चित्र-विचित्र पल्लवोंसे शरीरको सजाये हुए भगवान्‌का नटवररूप देखने ही योग्य है । आप अपने एक सखाके कन्धेपर दाहिना हाथ रक्खे, बायें हाथसे कमलका फूल घुमा रहे हैं । कानोंमें कमलके फूल हैं, और कपोलोंपर काली-काली अलकें शोभा पा रही हैं । प्रफुल्ल मुखकमलमें हँसीकी शोभा अवर्णनीय है ।

४१–मुरलीमनोहर श्रीकृष्णका ध्यान

बर्हापीडं नटवरवपुः कर्णयोः कर्णिकारं
बिभ्रद्वासः कनककपिशं वैजयन्तीं च मालाम् ।
रन्ध्रान्वेणोरधरसुधया पूरयन्गोपवृन्दै-
र्वृन्दारण्यं स्वपदरमणं प्राविशद्गीतकीर्तिः ॥
(श्रीमद्भा० १० । २१ । ५)

भगवान् श्रीकृष्णकी वंशी-ध्वनि सुनते ही गोपबालाएँ ध्यानस्थ हो गयीं, उन्होंने देखा—मोरकी पाँखोंका मुकुट पहने, कानोंमें कनेरके फूल धारण किये, स्वर्णके समान सुन्दर पीतपट और वैजयन्ती मालासे सुशोभित गोप-

गणोंके द्वारा गायी हुई अपनी कीर्तिको सुनते हुए उनके साथ श्यामसुन्दर नटवरवेषमें अपने चरणोंकी विहारभूमि वृन्दावनमें प्रवेश कर रहे हैं, आप बाँसुरीमें अपने अधरकी सुधा भरते हुए उसके छिद्रोंपर अंगुली धरकर विविध स्वर निकाल रहे हैं।

४२–व्रजनवयुवराज श्रीकृष्णका ध्यान

मुदिरमदमुदारं मर्दयन्नङ्गकान्त्या
वसनरुचिनिरस्ताम्भोजकिञ्जल्कशोभः।
तरुणिमतरणीक्षाविक्लवद्बाल्यचन्द्रो
व्रजनवयुवराजः काङ्क्षितं मे कृषीष्ट॥

(स्तवपुष्पाञ्जलि)

जो अपनी अङ्गशोभाके द्वारा नवीन मेघका मदगर्व खर्व कर रहे हैं, जो अपनी वस्त्रकी कान्तिद्वारा किञ्जल्क-शोभाका तिरस्कार कर रहे हैं और जिनके नवयौवनरूपी सूर्यके दर्शनसे बाल्यावस्थारूपी चन्द्रमा क्षीणकान्ति हो रहा है वे व्रजनवयुवराज श्रीकृष्ण हमारी आकांक्षा पूर्ण करें।

४३–वृन्दावनविहारी श्रीराधाकृष्णका ध्यान

अङ्गश्यामलिमच्छटाभिरभितो मन्दीकृतेन्दीवरं
जाड्यं जागुडरोचिषां विदधतं पट्टाम्बरस्य श्रिया।
वृन्दारण्यविलासिनं हृदि लसद्दामाभिरामोदरं
राधास्कन्धनिवेशितोज्ज्वलभुजं ध्यायेम दामोदरम्॥

(स्तवपुष्पाञ्जलि)

जिनके श्रीअङ्गकी श्यामकान्तिके द्वारा इन्दीवरकी कान्ति क्षीण हो गयी है, जिनके पीतपटकी शोभासे कुंकुमकी कान्ति तिरस्कृत हो गयी है, जिनके हृदयपर विराजमान वैजयन्ती मालासे शरीरका मध्यभाग सुशोभित हो रहा है, जो श्रीराधिकाजीके कन्धेपर अपना बायाँ हाथ रक्खे हुए हैं, मैं उन वृन्दावनविहारी श्रीदामोदरका ध्यान करता हूँ।

४४–गीतावक्ता श्रीकृष्णका ध्यान

प्रपन्नपारिजाताय तोत्रवेत्रैकपाणये।
ज्ञानमुद्राय कृष्णाय गीतामृतदुहे नमः॥

(गीताध्यान)

जो शरणागतके लिये कल्पवृक्षरूप हैं, जिनके एक हाथमें घोड़ोंकी लगाम और चाबुक है, दूसरा हाथ ज्ञान-मुद्रासे सुशोभित है, ऐसे गीतामृतको दुहनेवाले श्रीकृष्णको प्रणाम है।

४५–भक्तवत्सल वीरशिरोमणि श्रीकृष्णका ध्यान

त्रिभुवनकमनं तमालवर्णं
रविकरगौरवराम्बरं दधाने।
वपुरलककुलावृताननाब्जं
विजयसखे रतिरस्तु मेऽनवद्या॥
युधि तुरगरजोविधूम्रविष्वक्-
कचलुलितश्रमवार्यलङ्कृतास्ये।
मम निशितशरैर्विभिद्यमान-
त्वचि विलसत्कवचेऽस्तु कृष्ण आत्मा॥
स्वनिगममपहाय मत्प्रतिज्ञा-
मृतमधिकर्तुमवप्लुतो रथस्थः।
धृतरथचरणोऽभ्ययाच्चलद्गु-
र्हरिरिव हन्तुमिभं गतोत्तरीयः॥
शितविशिखहतो विशीर्णदंशः
क्षतजपरिप्लुत आततायिनो मे।
प्रसभमभिससार मद्वधार्थं
स भवतु मे भगवान्गतिर्मुकुन्दः॥

(श्रीमद्भागवत १।९।३३, ३४, ३७, ३८)

जो तीनों लोकोंमें अनुपम सौन्दर्ययुक्त, तमालके वृक्षके समान श्यामवर्ण, सूर्यकी किरणोंके समान चमकते हुए जरीके पीताम्बरको धारण किये हैं, घुँघराली अलकावलियोंसे जिनका मुखकमल सुशोभित हो रहा है, ऐसे दिव्य विग्रह अर्जुनके सखा श्रीकृष्णमें मेरी निष्काम प्रीति हो। युद्धक्षेत्रमें घोड़ोंकी रज पड़नेसे जिनका वर्ण धूसर हो गया है, जिनके सुन्दर घुँघराले बाल इधर उधर बिखर रहे हैं, जिनका मुखमण्डल श्रमजनित पसीनेकी बूँदोंसे अलङ्कृत है, मेरे तीखे बाणोंसे कवच कट जानेपर जिनकी त्वचा बिंध गयी है ऐसे श्रीकृष्णमें मेरा मन रम जाय। महाभारतमें 'मैं शस्त्र ग्रहण नहीं करूँगा' अपनी इस प्रतिज्ञाको त्यागकर 'मैं श्रीकृष्णको शस्त्र ग्रहण करवा दूँगा।' मेरी इस प्रतिज्ञाको सत्य करनेके लिये रथसे कूदकर हाथमें रथका चक्र लेकर, जैसे हाथीको मारनेके लिये सिंह दौड़ता है, वैसे ही मुझे मारनेके लिये इस प्रकारके वेगसे दौड़े कि कन्धेसे दुपट्टा गिर गया और पग-पगपर पृथ्वी डगमगाने लगी, मुझ आततायीके पैने बाणोंके प्रहारसे जिन श्यामसुन्दरका कवच टूट गया है, और शरीर रुधिरसे लाल हो गया है, अर्जुनके रोकनेपर भी मुझको मारनेके लिये बड़े वेगसे दौड़नेवाले वे भक्तवत्सल भगवान् मेरी गति हों।

ये ध्यानके कुछ ही प्रकार लिखे गये हैं। भगवान्‌के अनन्त रूप हैं, अतएव अनन्त प्रकारसे ही ध्यान किया जा सकता है। इन सब ध्यानोंमें मन्त्रजप भी आवश्यक है; इन सभीके सबीज और बीजरहित मन्त्र हैं। मन्त्रके सम्बन्धमें लेखविस्तार होनेके कारण यहाँ कुछ नहीं लिखा जाता। अपने-अपने पथप्रदर्शकसे पूछना चाहिये। मन्त्रका पता सहजमें न लगे तो इष्टके नामके साथ 'नमः' जोड़कर जप किया जा सकता है, जैसे 'ब्रह्मणे नमः', 'परमात्मने नमः', 'विष्णवे नमः', 'नमः शिवाय' 'रामाय नमः', 'कृष्णाय नमः' आदि।

साधकोंको एक बात जरूर खयालमें रखनी चाहिये कि जिस स्वरूपका ध्यान किया जाय, मन्त्र भी अवश्य उसीका होना चाहिये। परन्तु कहीं-कहीं इसका व्यतिक्रम भी देखा जाता है। एक साधक पहले चतुर्भुज श्रीविष्णु-भगवान्‌का ध्यान करता था, फिर कुछ समयतक उसने अभेद भावसे परमात्माका ध्यान करना आरम्भ किया; इस ध्यानमें भी उसे अच्छी सफलता हुई, बरसों यह ध्यान चला। अन्तमें एक दिन वह नियमितरूपसे ध्यान करनेको बैठा कि अकस्मात् वही पहलेवाली श्रीविष्णुभगवान्‌की मूर्ति उसके सामने आ गयी। मूर्ति मानो हँस रही थी। वह कुछ देरतक तो आनन्दमें रहा, फिर उसने श्रीविष्णुकी मूर्तिसे चित्तको हटाकर अभेद भावसे निर्गुण परमात्माके ध्यानकी चेष्टा की। परन्तु उसकी चेष्टा व्यर्थ हुई। दूसरे दिन, तीसरे दिन, चौथे दिन, यों लगातार उसने कई दिनोंतक प्रयत्न किया; परन्तु अचिन्त्य अनिर्वचनीय ब्रह्मका ध्यान, जो बरसोंसे सफलतापूर्वक हो रहा था, नहीं हुआ, और श्रीविष्णुभगवान्‌का होता रहा। मानो भगवान्‌ने यह बतलाया कि सगुण, निर्गुण सब मैं ही हूँ। इसके बाद कई वर्षोंके बाद एक दिन अकस्मात् विष्णुभगवान्‌की जगह नन्दनन्दन आ गये। किसी तरह भी हटाये नहीं हटे! अनेकों बार चेष्टा की, परन्तु वह तो मानो अड़ ही गये! ऐसी ही और भी बहुत-सी बातें हुई, जिनका उल्लेख यहाँ अनावश्यक है। मन्त्रजप वह साधक सभी ध्यानोंमें 'हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे। हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे॥' इस षोडश नामके मन्त्रका करता था। कहा जाता है कि श्रीरामकृष्ण परमहंसको भगवान्‌ने विविध रूपोंमें प्रत्यक्ष दर्शन दिये थे। अतएव यदि दूसरी मूर्ति अपने-आप ध्यानमें आती हो तो घबराना नहीं चाहिये। उसे मङ्गलमय भगवान्‌की कल्याणमयी इच्छा समझकर प्रसन्न होना चाहिये। हाँ, जान-बूझकर आज एक मन्त्रका जाप, कल दूसरेका; इसी प्रकार आज एक स्वरूपका ध्यान और कल दूसरे स्वरूपका, अथवा श्रीरामस्वरूपके साथ श्रीकृष्णमन्त्रका और कृष्ण-स्वरूपके साथ राममन्त्रका जाप नहीं करना चाहिये। इसी प्रकार निर्गुण, सगुण, साकार, निराकार तथा शिव, विष्णु, शक्ति आदि भगवत्स्वरूपोंके ध्यानमें भी पंचमेला नहीं करना चाहिये। जहाँतक हो अपनी ओरसे एक ही इष्टका अनन्यभावसे मन्त्रजपसहित ध्यान करना चाहिये। दूसरे समस्त रूपोंका उसीमें पर्यवसान कर लेना चाहिये। अवश्य ही भिन्नता और न्यूनाधिकताकी बुद्धि नहीं रखनी चाहिये। अपने इष्टके स्वरूपकी अपेक्षा अन्य स्वरूपोंको किसी अंशमें न्यून बतलानेवाले या तो विनोदसे—या किसी रूपमें भी अपने इष्टका गुण गानेकी इच्छासे अथवा रामके नामसे या कृष्णके नामसे चिढ़नेके बहाने लोगोंसे भगवान्‌का नाम उच्चारण करानेकी शुभभावनासे—ऐसा करते हैं या वे अज्ञानपूर्वक दुराग्रह करते हैं। गोस्वामी तुलसीदासजीने श्रीकृष्णके मुक्तकण्ठसे गुण गाये, परन्तु श्यामसुन्दरकी मूर्तिके सामने जाकर विनोद करने लगे—बोले भगवन्! आज तो आपने खूब नटवरवेश काछा। यह आपकी त्रिभङ्ग मुरलीधारी बाँकी छबि बड़ी सुन्दर बनी। मैं आपको पहचान तो गया, आप हैं वही मेरे राम—परन्तु मैं हठीला तो तभी आपके चरणोंमें माथा टेकूँगा जब आप मुरली और मोरमुकुटको छिपाकर धनुषधारी बनेंगे।

> कहा कहौं छबि आपकी, भले बने हो नाथ।
> 'तुलसी' मस्तक जब नवै, धनुष-बान लो हाथ॥

भगवान्‌ने भी भक्तके विनोदका उत्तर विनोदमें दिया, वे 'मुरली मुकुट दुरायकै' रघुनाथ बन गये।

श्रीकृष्णप्रेमरसके मतवाले व्रज-भक्त तो श्रीकृष्णको वृन्दावनसे बाहर जाने ही नहीं देते, उन्होंने तो उन्हें बाँध ही लिया—

वृन्दावनं परित्यज्य पादमेकं न गच्छति।

कोई तो ऐसे आगे बढ़े कि उन्होंने श्यामसुन्दरको समेटकर नेत्रोंकी काली कोठरीमें बन्द कर लिया और कहने लगे कि अब किसकी मजाल जो तुमको कोई देख भी ले। दूसरेकी नेक भी परवा न करनेवाले, उस व्रजके काले ठाकुरकी मोहिनीपर मचले हुए उन मतवालोंकी दो एक वाणियाँ तो सुनिये—

(१)

मुक्ति कहत गोपालसों, मेरी मुक्ति कराय ।
व्रजरज उड़ि मस्तक चढ़ै, मुक्ति मुक्त ह्वै जाय ॥
धनि गोपी औ ग्वाल धनि, धनि जसुदा धनि नंद ।
जिनके आगे फिरत है, धायो परमानंद ॥
व्रजलोचन, व्रजरमन, मनोहर व्रजजीवन व्रजनाथ ।
व्रजउत्सव, व्रजवल्लभ सबके व्रजकिसोर सुभगाथ ॥
व्रजमोहन, व्रजभूषन, सोहन, व्रजनायक, व्रजचंद ।
व्रजनागर, व्रजछैल, छबीले, व्रजवर, श्रीनँदनंद ॥
व्रजआनँद, व्रजदूलह, नितही अतिसुन्दर व्रजलाल ।
व्रजगौवनके पाछे आछे सोहत व्रज-गोपाल ॥
व्रजसम्बन्धी नाम लेत ये व्रजकी लीला गावे ।
नागरिदासहि मुरलीवारो व्रजको ठाकुर भावे ॥

(२)

हमारो मुरलीवारो स्याम ।
बिन बंसी, बनमाल, चन्द्रिका, आन न जानों नाम ॥ १ ॥
गोपरूप वृन्दावनचारी, पूरन जन-मन-काम ।
नन्दगाँव, बरसाना, गोकुल, कुंजगली, गिरि धाम ॥ २ ॥
याही सों हित चित बढ़ो नित, दिन दिन पल छिन जाम ।
'नागरिदास' द्वारिका मथुरा रजधानीमों न काम ॥ ३ ॥

(३)

चाहे तू जोग कर भृकुटि मध्य ध्यान धर,
चाहे नामरूप मिथ्या जानिकै निहारि ले ।
निरगुन निरंजन निराकार ज्योति व्याप रही,
ऐसो तत्वग्यान निज मनमें तू धारि ले ॥
'नारायन' अपनेको आप ही बखान कर,
मोते वह भिन्न नहीं या बिधि पुकारि ले ।
जौलों तोहि नन्दको कुमार नाहिं दृष्टि पर्यो,
तौलों तू बैठि भले ब्रह्मको बिचारि ले ॥

अस्तु,

कितना मज़ा है इस विनोदमें! सगुण साकार भगवान्‌का ध्यान करनेवाले साधकोंको अपने इष्टकी मूर्ति या चित्र सामने रखकर अथवा वर्णनको भलीभाँति स्मरण करके आँखें मूँदकर एक-एक अङ्गका ध्यान करना चाहिये। सब अङ्गोंका ध्यान न जमे तो मुखमण्डल या चरणकमलोंका ध्यान ही करना चाहिये। अभ्यास दृढ़ताके साथ होगा तो ध्यान अवश्य ही हो सकता है। विश्वास, श्रद्धा, निश्चय और भगवान्‌की कृपाका आश्रय आदिका अवलम्बन लेकर अभ्यास किया जाय तो अपने इष्टकी सर्वाङ्गपूर्ण मूर्तिका ध्यान शीघ्र हो सकता है। लगन होनी चाहिये। अधिक प्रयत्न करनेपर तो आगे चलकर इष्टकी कृपासे खुली आँखों ध्यान होने लगता है, और वह चाहे जब चाहे जहाँ हो सकता है। लेखक एक साधकको जानता है जिसको छः महीने लगातार दिनमें तीन समय नियतरूपसे आँखें मूँदकर श्रीविष्णुभगवान्‌के ध्यानका अभ्यास करनेपर खुली आँखों ध्यान होने लगा था, वह जब स्मरण करता तभी भगवान् श्रीविष्णु उसे अपने सामने मुस्कराते हुए खड़े दिखायी देते। यह ध्यान उसको ऊपर-नीचे, सब दिशाओंमें, सब समय हो सकता था। इससे यह नहीं समझना चाहिये कि उसको कोई अलौकिक शक्ति प्राप्त हो गयी थी; चित्तकी वृत्तियोंको किसी एक वस्तुके आकारका बना देनेका अभ्यास सिद्ध होनेपर जब उसके चित्तमें उस वस्तुका स्मरण होता है, तभी वह चित्त उसी रूपमें परिणत होकर उसके ध्यानमें आ जाता है। परन्तु यह है बहुत ही अच्छा साधन। इसीसे समाधि होती है और समाधिकी सिद्धि होनेपर भगवान्‌का साक्षात्कार हो जाता है।

सगुण साकारका ध्यान करनेवाले पुरुषको एक बात और ध्यानमें रखनी चाहिये कि उसके इष्ट भगवान् ही सर्वशक्तिमान् सर्वोपरि हैं, वही निर्गुण, सगुण, साकार, निराकार सब कुछ हैं, अन्य सब रूप केवल उन्हींके हैं, उनसे बढ़कर और उनसे अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। यदि साधकने भूलसे अपने इष्टकी अपेक्षा किसी दूसरेको ऊँचा मान लिया तो उसको ऊँचा फल नहीं मिलेगा। दूसरा एक सत्य तत्त्व यह भी है कि परमात्माका सगुण साकार-रूप उस मायासे निर्मित नहीं है जो जगत्‌का प्रसव करती है और जीवोंको मोहसे आच्छादित करती है। उनका प्रत्येक अङ्ग और प्रत्येक आयुध, आभूषण सभी कुछ दिव्य, नित्य, शुद्ध, चिन्मय और भगवत्स्वरूप है। इसीसे उस दिव्य आनन्द-रसमय निखिलसौन्दर्यमाधुर्यनिधि भगवान्‌के सामने आते ही निर्ग्रन्थ मुनिगण भी मोहित हो जाते हैं। भगवान्‌के स्वरूपको मायिक मानना तो उसका प्रत्यक्ष तिरस्कार करना है। जो उसे मायिक मानता है उसे मायिक ही मिलना भी है।*

इष्टमें सर्वोपरि परमात्मबुद्धि, और ध्यानके समय दीखनेवाली भगवान्‌की मूर्तिमें दिव्य और सत्य

* श्रीभगवान्‌के सगुण साकार स्वरूपकी दिव्यताका विशेष विवरण गीताप्रेससे प्रकाशित 'प्रेमदर्शन' नामक (देवर्षि श्रीनारदरचित भक्तिसूत्रोंकी टीका) पुस्तकमें देखना चाहिये।

साक्षात्कारबुद्धि रखनेसे शीघ्र सफलता मिलती है। चित्त ज्यों-ज्यों ध्येयाकार होता है, त्यों-त्यों ध्यानकी प्रगाढ़ता होती है। और त्यों-ही-त्यों कार्य करते समय भी इष्टकी मूर्ति सामने दीखा करती है। श्रीगोपियोंकी तो यह योगधारणा इतनी बढ़ी हुई थी कि उन्हें हर समय हर जगह श्रीकृष्ण ही दीखते थे। इसी अङ्कमें अन्यत्र प्रकाशित गोपियोंकी योगधारणाका एक चित्र देखिये। एक गोपी सुबह उठकर घरमें झाड़ू दे रही थी कि उसे अपने सामने श्रीकृष्ण दिखायी दिये। वह झाड़ू देना भूल गयी; उसके नेत्र मानो उसी क्षण भगवानके मुखकमल-मकरन्द-का पान करनेके लिये भ्रमर बनकर उसमें गड़ गये। एक दूसरी दही मथ रही थी, देखती है प्राणधन श्यामसुन्दर सामने खड़े हैं। मन्थन बन्द हो गया। वह उस अनूप रूपराशिपर मुग्ध हुई स्तम्भित-सी रह गयी! एक गोपी अपने बच्चेको पालनेमें झुला रही थी, लोरी दे रही थी, इतनेमें ही प्रियतम श्रीकृष्ण दिखायी दिये। माँ अपने बच्चेको भूल गयी और अतृप्त नेत्रोंसे भगवानका रूपरस पान करने लगी। चौथी एक गोपी बैठी थी भोजन करने। मदनमोहन बालकृष्ण हँसते हुए उसकी थालीके समीप आ बैठे, वह अपना खाना भूल गयी और आनन्दमें भरकर श्रीकृष्णको ही भोजन कराने लगी। कैसी अनुपम आनन्दमयी स्थिति है।

श्रीसीताजी अशोकवाटिकामें सदा अपने सामने श्रीरामकी मनोहर मूर्तिको देखती थीं। नन्दिग्राममें श्रीश्रीरामपदपद्ममकरन्दके भ्रमर बड़भागी भरतजी नित्य श्रीचरणपादुकाके ऊपर श्रीसीतारामजीकी मनोहर झाँकी देखा करते थे। पतिव्रताशिरोमणि शङ्करप्रिया भगवती सतीने योगाग्निमें शरीर जलाते समय ध्याननेत्रोंसे अपने चारों ओर भगवान शिवके दर्शन किये थे।

ध्यानकी अमित महिमा है। पतञ्जलि महर्षिने अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच महान् क्लेश बताये हैं। संयमादि क्रियायोगसे ये क्षीण होते हैं, इनका दमन होता है, परन्तु समूल नाश नहीं होता। बीजरूपसे यह छिपे रह जाते हैं और अनुकूल अवसर और सङ्ग पाकर पुनः अङ्कुरित और फुल्लित-फलित हो जाते हैं। परन्तु ध्यानयोग तो क्रमशः पूर्ण समाधिमें परिणत होकर उनके बीजतकको नष्ट कर देता है। ध्यानका आनन्द कोई लिखकर नहीं बता सकता। इसके महत्त्व और आनन्दका पता तो साधना करनेपर ही लगता है।

इस लेखमें ध्यानके सम्बन्धमें जो कुछ लिखा गया है, उसमें लेखकका स्वानुभव बहुत थोड़ा और संकलन ही अधिक है। सुधी पाठक भूल-चूकके लिये क्षमा करेंगे।

हनुमानप्रसाद पोद्दार

योगवीणा

(लेखक—पं० श्रीसत्यनारायणजी पाण्डेय 'सत्य')

(१)

अधरमें कंपन आया मौन
हुआ मुखरित स्वरमें जग लीन।
सुनाए करुणाके दो शब्द
मिली है अब तन्त्रीसे बीन॥

(२)

बजंत्रीने छेड़ा आलाप
तूँ बड़ी कुंडलिनीमें पीन।
बजानेका जो मर्म-स्थान
हृदय रसके बसकेमें लीन॥

(३)

कसे मनने भावोंके तार
बना मिजराब हमारा प्रेम।
आज योगीने वीणा छेड़
सुनायी तान, निभाया नेम॥

(४)

मिले स्वर, गुंजित अनहद शब्द
मीड़में अनिल अनलका खेल।
विकंपित सारा स्वर संसार
एक परदेमें सबका मेल॥

(५)

वेदनाने झाँका चुपचाप
रागमें देखा प्रियका देश।
चेतना मचल उठी हो व्यस्त
बदलनेको निज स्वप्निल वेष॥

चौरासी सिद्ध तथा नाथसम्प्रदाय

(लेखक—श्रीभगवतीप्रसादसिंहजी एम० ए०)

अन्यत्र प्रकाशित 'बौद्धधर्ममें तन्त्रयोग' नामक लेखमें यह दिखलाया गया है कि ईसाकी पहली शताब्दीमें सम्राट् कनिष्ककी चतुर्थ संगीतिके पश्चात् नागार्जुनके माध्यमिक बौद्ध-दर्शनके साथ महायान-सम्प्रदायका उदय हुआ। विद्वानोंका कहना है कि अश्वघोष और उनके शिष्य नागार्जुन ही महायानके मूल प्रवर्तक हैं। नागार्जुन दक्षिण भारतके निवासी थे और उनका स्थान अब भी मद्रासप्रान्तके गण्टूर जिलेमें नागार्जुनी-कोंडा बतलाया जाता है। उस समय दक्षिण भारतमें आन्ध्र (शातवाहन अथवा शालिवाहन) राजाओंका प्रतापसूर्य प्रखरतासे चमक रहा था। इन आन्ध्र राजाओंने ईसाके पूर्वकी प्रथम शताब्दीसे लेकर लगभग ४०० वर्षोंतक राज्य किया। समस्त मध्यभारत इनके अधीन था। इनकी प्राचीन राजधानी महाराष्ट्रदेशमें प्रतिष्ठानपुर (पैठण) थी। पर कालान्तरमें राज्यविस्तारके साथ नयी राजधानी धान्यकटकमें[1] स्थापित की गयी। और यही धान्यकटक नागार्जुनका स्थान था। आन्ध्रनरेश बौद्धमतावलम्बी थे, अतः नागार्जुनको इन्हींकी छत्रच्छायामें अपना नवीन महायान-सम्प्रदाय प्रचारित करना सुलभ जँचा। इसके अतिरिक्त उत्तरी भारतमें उस समय भारशिव (नाग) तथा वाकाटक राजाओंका प्रताप बढ़ रहा था। ये लोग कट्टर शैव थे और शुङ्ग तथा काण्व राजाओंकी तरह बौद्धमतानुयायियोंसे द्वेष करते थे। इनका राज्य लगभग ईस्वी सन् १५० से गुप्त राजाओंके उदय (सन् २७५) तक था। और गुप्त राजालोग भी कट्टर वैदिकमतानुयायी थे। उनका राज्य लगभग सन् ८२० तक उत्तरी भारतमें विद्यमान था। अतः लगभग ६५० वर्षतक महायान-सम्प्रदाय प्रायः दक्षिण भारतहीमें फलता-फूलता रहा। आन्ध्र राजालोग चैत्यवादी कहे जाते हैं और उन्हींके राजत्वकालमें अजिंठा, इलोरा, कार्लें, नासिक, बेडसा तथा रामगढ़के सुप्रसिद्ध गुफा-मन्दिरें[2] बनाये गये। ये गुफा-मन्दिर संसारमें अनुपमेय हैं और इनमेंसे कुछ तो अवश्य एकान्तवासके निमित्त बने प्रतीत होते हैं। आन्ध्र राजाओंने अपनी नयी राजधानी धान्यकटकमें एक बौद्ध-विश्वविद्यालय भी स्थापित किया था।

इस परिस्थितिमें नागार्जुनने अपने स्थानके पास श्रीपर्वतपर अपने मन्त्र-तन्त्रके केन्द्रको स्थापित किया। इसी पर्वतके विषयमें प्राचीन संस्कृत काव्योंमें उल्लेख मिलता है और इसीके समीप ही महायानके अनुयायी पाँच निकाय (सम्प्रदाय) विद्यमान थे। इनमेंसे चार तो आन्ध्र-निकाय कहे जाते हैं और पाँचवाँ वैपुल्यवाद ही वज्रयानका मूल स्रोत माना जाता है। वज्रयानका प्राचीनतम ग्रन्थ 'मञ्जु श्री-मूल-कल्प' वैपुल्यसूत्रके नामसे प्रचलित है। यथार्थमें वैपुल्यवादियोंने ही वाममार्गकी नींव डाली थी। सम्भव है, आधुनिक बाउल-सम्प्रदायका सम्बन्ध इन वैपुल्यवादियोंसे हो। दोनोंमें आचार-साम्य पाया जाता है[3]।

इधर तो दक्षिणमें महायानके अन्तर्गत मन्त्र, तन्त्र तथा वज्रयानीय वाममार्गकी दिनोंदिन श्रीवृद्धि हो रही थी और उधर उत्तर भारत (और मुख्यतया बिहार-प्रान्त) में बौद्धधर्म नष्टप्राय-सा हो रहा था। इतिहासके विद्यार्थी राजा शशाङ्कके बौद्धोंके प्रति किये गये अत्याचारोंसे अपरिचित न होंगे। जो कुछ बौद्धप्रभाव बिहार-प्रान्तमें बचा था वह नालन्दा विश्वविद्यालयसे ही सम्बद्ध था। नालन्दामें नागार्जुन कुछ दिन रह

---

१. धान्यकटक कृष्णा नदीके मुहानेसे प्रायः ५० मील पश्चिमोत्तर उसी नदीपर स्थित वर्तमान अमरावती नामक स्थानपर था।

२. इनमें अजिंठा (Ajanta) तथा इलोरा सर्वश्रेष्ठ हैं। अजिंठाके विषयमें एक सुन्दर सचित्र लेख 'सरस्वती' १९१८ के विशेषाङ्कमें मिलेगा और इलोराके विस्तृत विवरणके लिये इण्डियन-प्रेसकी 'प्राचीन चिह्न' नामक पुस्तक देखिये।

३. बाउलसम्प्रदायके लिये भारतधर्ममहामण्डलका 'धर्मकल्पद्रुम' भाग ४ पृ० २११६—२१३७ देखिये।

गये थे और कदाचित् प्रसिद्ध नागार्जुनी पहाड़ीपरकी गुफाएँ (जो अब भी विद्यमान हैं) उसी समयसे एकान्तवासके काममें आने लगी हों। वज्रयानीय तारादेवीका मन्दिर तो नालन्दामें बन ही गया और उसके साथ-ही-साथ छिपे-छिपे वज्रयानीय मतका अध्ययन तथा प्रचार भी होने लगा। तिब्बतमें बौद्धधर्मके प्रचारके लिये जो प्रथम भारतीय आचार्य ईस्वी सन् ७२४ में गये थे वे शान्तरक्षित इसी नालन्दाके एक अच्छे तान्त्रिक थे, जिन्होंने नागार्जुनके कुछ ग्रन्थोंपर टीका लिखी थी। इससे स्पष्ट है कि उत्तरी भारतमें भी मन्त्र तथा तन्त्रयानोंका अच्छा प्रचार हो गया था, पर गुप्तरूपसे ही।

अन्तिम गुप्त राजाओंके समयमें ई० सन् ७५० के लगभग बिहारमें पालवंशीय राजाओंका प्रभुत्व जम गया था। ये गौड़ेश्वर कहे जाने लगे थे और इनका राज्य क्रमशः आसाम (कामरूप) तक फैल गया था। पाल राजा लोग बौद्ध थे। इनकी राजधानी भागलपुरके पास उदन्तपुरीमें थी। वहाँ इन्होंने एक बृहत् पुस्तकालय स्थापित किया। और समीप ही विक्रमपुरमें विक्रमशिला नामक बौद्धविश्वविद्यालय लगभग ईस्वी सन् ८०० के स्थापित किया, इन्हीं दो संस्थाओंकी स्थापनाके कारण प्राचीन नालन्दा विश्वविद्यालयका क्रमशः पतन हो गया।

विक्रमशिलामें खुलकर मन्त्रयान, तन्त्रयान तथा वज्रयानका अध्ययन होने लगा और प्रायः सभी मुख्य तान्त्रिक देवताओंके मन्दिर इस विद्यालयमें बनवाये गये। एक बात और बड़े मार्केकी हुई। वह यह कि भाषामें वज्रयानका प्रचार हुआ। इसके कारण अपरिपक्व जनतामें दुराचार तथा व्यभिचार फैलने लगा, क्योंकि तन्त्रों और विशेषकर वाममार्गके रहस्योंको समझना सरल काम न था। वाममार्गीय तान्त्रिक उपासना, जिसे कुछ लोग सहजयान भी कहते हैं, ऐसे गूढ़ शब्दोंमें प्रचारित की गयी कि साधारण बुद्धिवाला अर्थका अनर्थ कर बैठता था। केवल उपयुक्त साधक ही यथार्थ तत्त्वको समझ सकता है। यही दुष्परिणाम गोप्य विषयोंको जनसाधारणके प्रति प्रकट करनेसे सदैव होता आया है।

ये भाषामें सहजयानका प्रचार करनेवाले साधक लोग ही सिद्धोंके नामसे विख्यात हुए। सन् १२०२ ईस्वीमें मुसल्मानोंने पालराजाओंको पराजित करके उदन्तपुरी तथा विक्रमशिलाकी संस्थाओंको नष्ट-भ्रष्ट कर डाला। उस समयतक ऐसे मुख्य ८४ सिद्ध हो गये थे। इनके भाषाकाव्य (जिनमें वज्रयानका मत वर्णित है) तथा इनके चित्र अब भी तिब्बतके प्राचीन मठोंमें पाये जाते हैं। इन चौरासी सिद्धोंका काल ईस्वी सन् ७५० से १२०० तक माना जाना अनुपयुक्त न होगा।

अन्यत्र पद्मसम्भव नामक तान्त्रिकका वर्णन आ चुका है जिन्होंने आचार्य शान्तरक्षितके समयमें तान्त्रिक लामाधर्मकी तिब्बतमें स्थापना की थी। इस लामाधर्ममें प्राचीन तिब्बती 'बोन' धर्मकी तमःप्रधान प्रक्रियाएँ भी सम्मिलित की गयी थीं। इस विकृत बौद्धधर्मका प्रचार कामरूप (आसाम) में भी फैल गया था और वहाँ मारण, मोहन, उच्चाटनादि घोर 'षट्कर्मों' का अंश बढ़ रहा था। कामरूप भी पालनरेशोंके राज्यमें था। अतः वहाँकी घोर तान्त्रिकताका असर भी चौरासी सिद्धोंपर पड़ा ही होगा।

इन सिद्धोंमें सब जातियोंके लोग सम्मिलित थे। अतः इनमें वह उच्च आदर्श कभी भी नहीं पाया जा सकता था जो सात्त्विक ब्राह्मण उपासकोंमें मिल सकता है। तथापि इतना अवश्य कहना पड़ेगा कि जिन लोगोंने इनके स्फुट उद्धरणोंसे इन्हें साधारण सुरापी तथा परस्त्रीगामी सिद्ध करनेका प्रयत्न किया है वे कदापि इनके गम्भीर सिद्धान्तोंको नहीं समझ सके हैं। इनके सैद्धान्तिक ग्रन्थोंमें 'श्रीचक्रसंवर' नामक एक तन्त्रग्रन्थ भी था। उसके एक अंशका अनुवाद Arthur Avalon के प्रयत्नसे प्राप्य हुआ है। इस अनुवादको पढ़नेसे वज्रयान मतकी गम्भीरता तथा महत्त्वका कुछ-कुछ पता लगता है। इसमें वर्णित नाद, बिन्दु, शून्यता इत्यादिका रहस्य समझना साधारण समालोचकका काम नहीं। इस ग्रन्थके यथार्थ अभिप्रायका कुछ आभास Woodroffe कृत 'Shakti And Shakta'[3]

---

१. देखिये सत्यकेतु विद्यालङ्कारकृत 'मौर्यसाम्राज्यका इतिहास' पृ० ५९९ और ६४६।

२. धान्यकटक, उदन्तपुरी तथा विक्रमशिलाके सुन्दर विवरण 'सरस्वती' जुलाई १९०६, पृ० २७१–२७४ में मिलेंगे।

१. देखिये 'गंगा' के पुरातत्त्वाङ्कमें पृ० २१४–२२६ (मन्त्रयान, वज्रयान और चौरासी सिद्ध)।

2. 'Tantrik Texts' vol. VII, Thacker, Spink & Co, Calcutta (1919).

3. 'Shakti and Shakta' by Woodroffe, (third edition 1929) Ganesh & Co, Madras.

में दिये हुए A Tibetan Tantra (पृ० १९९-२११) और Matam Rutra (पृ० ६०८-६३१) नामक लेखोंमें मिलेगा।

इन सिद्धोंमें सरहपा, शबरपा, लूहिपा, तिलोपा, भुसुक, जालन्धरपा, मीनपा, कण्हपा, नारोपा तथा शान्तिपा विशेषरूपेण प्रसिद्ध हैं। इनके नामके अन्तमें जो 'पा' है उसका पूर्णरूप 'पाद' (चरण) है। यह आदरसूचक है। ये लोग किसी एक स्त्रीको 'महामुद्रा' अथवा माध्यम बनाकर उसकी सहायतासे वाममार्गीय उपचारके द्वारा यक्षिणी, डाकिनी, कर्णपिशाचिनी इत्यादि सिद्ध करते थे। यह तो रही सकाम उपासना। इन सिद्धियोंके द्वारा बड़े-बड़े चमत्कार किये जाते थे। किन्तु जो सिद्ध निष्काम उपासक थे वे केवल निर्गुणका ध्यान जमाकर शून्यतामें लीन हो जाते थे। इनमेंसे बहुतेरे सिद्ध तो उपर्युक्त विद्यालयमें आचार्य भी थे और इनके शिष्य बड़े विद्वान् तथा शक्तिशाली हो गये हैं। सिद्ध नागेपा सुप्रसिद्ध दीपङ्कर श्रीज्ञानके गुरु थे। और इन महापण्डित नारोपाके गुरु सिद्ध तिलोपा थे। गोरखनाथके गुरु मत्स्येन्द्रनाथ सिद्ध मीनपाके पुत्र थे। और सिद्ध जालन्धरपा मत्स्येन्द्रनाथके गुरु थे। इन सिद्धोंकी प्रचारसम्बन्धी कविता पूर्व-बिहारी अथवा मगही (मगधी) हिन्दीमें है और इसीसे हालमें इन सिद्धोंको 'हिन्दीके आदिकवि' की पदवी दी गयी है।

सिद्धोंके विषयमें अधिक न लिखकर अब नाथसम्प्रदायके प्रादुर्भावपर विचार करना चाहिये।

मालूम होता है कि इन सिद्धोंके अलौकिक शक्तिशाली होनेपर भी निरीश्वर अथवा शून्यवादी बौद्ध होनेके कारण जनता प्रायः इनसे मुग्ध न हुई थी, क्योंकि सुप्रसिद्ध 'बंगाले (अथवा कामरूप या आसाम) के जादू' से लोग डरने लगे थे और जीवनतत्त्वान्वेषणके सम्बन्धमें भी इन शाक्तों (कबीरके 'साषत' या 'साकट') पर अविश्वास-सा होने लगा था। इसके अतिरिक्त इन सिद्धोंके मद्य, मांस तथा स्त्रीसम्बन्धी आचारोंसे लोगोंको घृणा होने लगी थी। कुछ लोगोंका कहना था कि मद्यका सेवन ध्यानकी एकाग्रताके लिये किया जाता था, मांसभक्षण शरीरको पुष्ट रखनेके लिये किया जाता था और स्त्रीकी सहायता बिन्दु (वीर्य) की अक्षुण्णताको दृढ़ करनेके लिये उपयोगमें लायी जाती थी। पर यह बात सर्वसाधारणको जँचती न थी, क्योंकि तामसिक भोजनसे तामसिक मनोवृत्तियोंका बनना तथा चित्तका क्षोभ और चाञ्चल्य ही निश्चित परिणाम प्रतीत होते थे। स्त्रीका सामीप्य ही (चाहे वह कैसे ही सद्भावनासे किया जाता रहा हो) गर्ह्य तथा कच्चे साधकोंके लिये आपत्तिपूर्ण माना जाता था। इन्हीं कारणोंसे प्रचलित प्रथाके विरुद्ध कुछ समझदार योगियोंने नाथसम्प्रदायकी सृष्टि की। इन परिमार्जित विचारवालोंके नेता नाथसम्प्रदायके प्रथम रत्न गोरक्षनाथ थे। 'गोरक्षसिद्धान्तसंग्रह' नामक ग्रन्थमें निर्दिष्ट 'चतुरशीति सिद्धाः' वाक्यसे तथा गुरुपरम्पराके नामोंसे नाथसम्प्रदायकी उपर्युक्त प्रकारसे ही उत्पत्ति सिद्ध होती है। और 'योगिसम्प्रदायाविष्कृति' नामक सङ्कलित ग्रन्थके देखनेसे इस मतकी अधिक पुष्टि होती है। इस ग्रन्थके ४८ वें अध्यायमें लिखा है कि जब भ्रमण करते हुए गोरखनाथ ज्वालाजी पहुँचे तो वहाँ उनको भगवतीने प्रचलित शाक्तविधिके अनुसार मद्यमांसादि प्रसादरूपमें देना चाहा। परिमार्जित विचारवाले योगिराजने सविनय इसे अस्वीकृत किया तथा भगवतीसे सात्त्विक भोजनकी प्रतिज्ञा करा ली। यह प्रसङ्ग कपोलकल्पित नहीं प्रतीत होता, क्योंकि ज्वालाजीके मन्दिरसे एक फर्लांगपर ही पहाड़के ऊपर 'अर्जुन नागा' (महायानीय मतवाले नागार्जुन) का स्थान होना इस बातका सूचक है कि ज्वालाजी भी वज्रयानमतका एक केन्द्र था। अतः वहाँपर मद्यमांसादिका प्रचार होना कोई असम्भव बात नहीं। साथ-ही-साथ देवीजीके मन्दिरमें ही 'गोरखडिब्बी' नामक स्थानका होना तथा वहाँकी खिचड़ीकी हाँड़ीकी कथा उपर्युक्त वृत्तान्तका सत्य होना सिद्ध करती है।

गोरक्षनाथने इस परिमार्जित विशुद्ध तथा सात्त्विक हठयोगमार्गका प्रचार सारे भारतवर्षमें किया। गोरखपुर, गिरनार तथा नेपाल तो उनके प्रधान केन्द्र बन गये। और ज्वालाजीके विषयमें ऊपर लिखा ही जा

1. "Saraswati Bhavan Texts" Series, Benares.

२. हिन्दी अनुवाद। श्रीवेंकटेश्वर-प्रेस, मुम्बईसे प्राप्य।

३. ज्वालाजीके विषयमें 'कल्याण' कार्तिक १९९० पृ० ७९७-८०१ देखिये। पर 'गोरखडिब्बी' तथा 'अर्जुन नागा' के लिये 'सरस्वती' अक्टूबर १९१२ पृ० ४४१-४४४ में देखिये।

चुका है। नैपालके गोरखे इन्हीं गुरु गोरक्षनाथके परिश्रमसे हिन्दू रह गये और अनीश्वरवादी बौद्धधर्मके अनुयायी होनेसे बचे। इन चार मुख्य स्थानोंकी स्थिति इस बातका प्रत्यक्ष प्रमाण है कि इस सात्त्विक योगपद्धतिका आदर भारतवर्षके प्रत्येक विभागमें हुआ।

गोरक्षनाथका नाथपन्थ ईश्वरवादी है और आदिनाथ भगवान् शङ्करजी इसके मूलस्रोत माने गये हैं। इस प्रकार चौरासी सिद्धोंका शाक्त उपासनाक्रम शास्त्रमतानुयायी शैवसम्प्रदायमें परिणत हो गया। नाथसम्प्रदायमें मद्य-मांसका कठोर निषेध है और स्त्रीका सङ्ग सब प्रकारसे वर्ज्य है। इस मतमें शुद्ध हठ तथा राजयोगकी साधनाएँ ही अनुशासित हैं। योगासन, नाडीज्ञान, षट्चक्रनिरूपण तथा प्राणायामद्वारा समाधिकी प्राप्ति इस योगके मुख्य अङ्ग हैं। यथार्थमें इस सम्प्रदायमें शारीरिक पुष्टि तथा पञ्चमहाभूतोंपर विजय, इन विषयोंपर विशेषतया ध्यान दिया गया है और इनकी सिद्धिके लिये रसविद्या (Alchemy) का भी इस मतमें एक मुख्य स्थान है। बौद्ध नागार्जुनके रसशास्त्रसम्बन्धी चमत्कारोंके विषयमें अन्यत्र लिखा जा चुका है। नागार्जुनका प्रभाव नाथपन्थपर विशिष्टरूपसे पड़ा था। उपर्युक्त भूतजय इत्यादिका उद्देश्य योगसाधनद्वारा अद्वैत ज्ञानकी प्राप्ति ही था। 'गोरक्षपद्धति' नामक सुप्रसिद्ध योगग्रन्थ इसी मतका एक ग्रन्थ है[1]। इस सम्प्रदायके ग्रन्थोंको देखनेसे यह बात पुनः सिद्ध होती है कि योगशास्त्र-जैसे विषय कभी-कभी जानकर कूट शब्दोंमें प्रकाशित किये जाते हैं और इसका परिणाम यह होता है कि बिना गुरुके निरीक्षणके अभ्यास करनेवाला अपरिचित साधक कभी-कभी अर्थका अनर्थ करके पतित हो जाता है। उदाहरणार्थ कुण्डलिनीको कहीं-कहीं बालरंडा (बालविधवा) कहा है और खेचरीमुद्राके साधनमें जिह्वाको कपालछिद्रमें प्रविष्ट करनेके लिये गोमांसभक्षण शब्दका प्रयोग किया गया है।

नाथसम्प्रदायमें नव नाथ मुख्य कहे गये हैं। इनके नाम गोरक्षनाथ, ज्वालेन्द्रनाथ, कारिणनाथ, गहिनीनाथ, चर्पटनाथ, रेवणनाथ, नागनाथ, भर्तृनाथ तथा गोपीचन्द्रनाथ हैं। इनमेंसे अन्तिम गोपीचन्द्रनाथकी कथा विशेष प्रचलित है। पाठक उससे परिचित ही होंगे। गोरक्षनाथके अपने गुरु मत्स्येन्द्रनाथको स्त्रीराजके जंजालसे छुड़ानेकी कथा 'माया मछीन्द्र' नामसे आजकल Talkie में दिखलायी जाती है। मेरा अनुमान है कि इस कथाका गूढ उद्देश्य तथा अर्थ चौरासी सिद्धोंके तान्त्रिक वज्रयानका सात्त्विक नाथपन्थमें परिणत होना है। महाराष्ट्र देशके सुप्रसिद्ध भक्त तथा धार्मिक नेता श्रीज्ञानेश्वर महाराज गहिनीनाथकी शाखाके अनुयायी थे। इस शाखाके योगीगण अबतक ग्वालियरमें विद्यमान हैं। मेरी समझमें नाथसम्प्रदायका उदय ई० सन १००० के लगभग हुआ होगा।

नाथसम्प्रदायके योगीजन 'अलक्ष' (अलख) शब्दसे अपने इष्टदेवका ध्यान करते हैं और इसी शब्दसे भिक्षा करते हैं। उनके शिष्य 'आदीश' (आदेश) शब्दसे गुरुके सम्बोधन 'अलक्ष' का उत्तर देते हैं। इन दोनों मन्त्रोंका अर्थ उस प्रणवरूपी परमपुरुषसे है जिसका वर्णन वेद, उपनिषदादिमें बारम्बार आता है। कबीरसाहब तथा गुरु नानकदेव भी इसी अलक्ष पुरुषका ध्यान करते थे। गुरु नानकदेवका मुख्य मन्त्र इस भावको पूर्णतया स्पष्ट करता है। गुरु महाराज कहते हैं—

एक ॐ सत्तनाम कर्ता पुरुख। निर्भव निर्भय निरंकार ॥
अकाल मूरति आदि सत्त, जुगादि सत्त,
है भी सत्त, नानक होसी भी सत्त ॥[1]

नाथसम्प्रदायके महात्मा 'कनफटे योगी' भी कहे जाते हैं। उनके कानमें बड़े-बड़े सींगके कुण्डल होते हैं। इनका तात्पर्य अत्यन्त गूढ है। कान छेदनेसे साधारणतया अन्त्रवृद्धि तथा अण्डवृद्धि रोग नहीं होते[2]। और कुछ साधकोंका मत है कि इस प्रक्रियासे योगसाधनमें भी सहायता मिलती है। इन योगियोंके गलेमें काले ऊनका एक बटा हुआ डोरा होता है जिसे 'सेल्ली' कहते हैं। और इस सेल्लीमें सींगकी एक छोटी-सी सीटी बँधी रहती है जिसे 'नाद' (शृङ्गीनाद) कहते हैं, यह नादानुसन्धान अथवा प्रणवाभ्यासका द्योतक है। हाथमें नारियलका खप्पर होता है।

संयुक्त प्रान्तके अनेक विभागोंमें महाशिवरात्रिके दूसरे दिन (जिसे कहीं-कहीं 'बम् भोले' कहते हैं) कनफटे योगिराजको दाल, भात, रोटी तथा तेलके खट्टे

---

१. हिन्दी अनुवादसहित श्रीवेंकटेश्वर-प्रेस, मुम्बईसे प्रकाशित।

१. श्रीगुरु नानकदेवकृत 'जपजी साहब' का प्रथम पद।

२. देखिये 'सुश्रुतसंहिता' चिकित्सास्थान, अध्याय १९ (विशेषतया श्लोक २१) श्रीवेङ्कटेश्वर-प्रेस, मुम्बई।

बड़ोंका भोजन कराया जाता है। यह गुरु गोरक्षनाथहीका आवाहन करके किया जाता है और इन खट्टे तेलके बड़ोंका निर्देश इन योगिराजकी अनन्य गुरुभक्तिकी सुप्रसिद्ध कथासे सम्बन्ध रखता है जिसमें इन्होंने अपने गुरु मत्स्येन्द्रनाथकी तुष्टिके लिये एक बड़ेके लिये अपनी एक आँख निकालकर दे दी थी[1]।

अनेकानेक सिद्ध नाथ लोग जीवित समाधि ले चुके हैं। श्रीज्ञानेश्वर महाराज उनमेंसे एक हैं[2]। अन्यथा देहत्यागके अनन्तर योगीको उत्तराभिमुख पद्मासनसे बैठाकर गाड़ देते हैं और ऊपर समाधि बना देते हैं।

देशकालकी स्थितिके अनुसार इस सम्प्रदायमें भी न्यूनताएँ प्रविष्ट होने लगी हैं (यथा कहीं-कहीं सैद्धान्तिक ब्रह्मचारी होनेपर भी कुछ योगी लोग गृहस्थ बन गये हैं)। परन्तु अब भी अच्छे अच्छे तथा सिद्ध योगीजन विद्यमान हैं। उनके दर्शन भाग्यहीसे होते हैं।

योगेश्वरेश्वरका रासलीला-महायोग

(लेखक—श्रीसुरेन्द्रनाथ मुखोपाध्याय, बी० ए०, बी० एल०)

आजकल भगवान् श्रीकृष्णकी रासलीलापर पढ़े-लिखे लोगोंकी ओरसे बहुत ही तीव्र आक्षेप किये जाते हैं। अतएव इसपर कुछ विचार करना आवश्यक है। परन्तु किसी भी विषयपर विचार करनेके लिये पहले उस विषयका कुछ थोड़ा-सा परिचय रहना चाहिये, नहीं तो उसके समझने और विचार करनेमें बाधा पड़ती है। इसलिये पहले 'श्रीकृष्ण-तत्त्व' क्या है, उनकी लीलाएँ क्या हैं, गोपी कौन हैं, भक्तिमार्गका साधक कौन हो सकता है एवं काम और प्रेममें क्या भेद है, इसका संक्षेपमें विवेचन करके तब रासलीलाके रहस्यपर विचार करेंगे।

श्रीकृष्ण-तत्त्व

श्रीकृष्ण महाराज स्वयं गीतामें कहते हैं—'ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाहम्' अर्थात् ब्रह्मका घनीभूत विग्रह यानी मूर्तिमान् ब्रह्म मैं ही हूँ। व्यासदेवजी भी श्रीकृष्ण महाराजकी गणना अवतारोंमें न कर 'कृष्णस्तु भगवान् स्वयम्' कहते हैं। श्रीमद्भागवतके रचयिता व्यासजी स्वयं उन्हें परिपूर्ण ब्रह्म कहते हैं और उन्हींकी लीलाका विस्तारसहित वर्णन करते हैं। वास्तवमें विचार करके देखा जाय तो श्रीकृष्णलीलामें ब्रह्मका परिपूर्णभाव जैसा सुस्पष्ट झलकता है, वैसा प्रायः दूसरी किसी लीलामें नहीं देख पड़ता।

ब्रह्म तीन भावोंमें प्रकाशमान है—सत्, चित् और आनन्द। श्रीकृष्णने (१) अधर्मका विनाशकर मथुरामें धर्मराज्य स्थापितकर अपने सत्-भावको, (२) उपदेश देनेके बहाने अर्जुन-उद्धवादि भक्तोंको ज्ञानका परमतत्त्व सुनाकर अपने चित्-भावको और (३) श्रीवृन्दावन लीलामें शान्त-दास्य आदि पाँचों भावोंको पूर्णरूपसे प्रकाशितकर भावोंमें चरम मधुर भावकी लीला दिखाकर अपने आनन्द-भावको विकसित किया और इस तरह परिपूर्ण सच्चिदानन्दकी प्रकट लीला एक ही साथ दिखाकर भक्तोंके हृदयोंको मार्जित और आनन्दित तथा सारे भूमण्डलको पवित्र और सुशोभित किया।

अब श्रीकृष्णमूर्तिकी विशेषतापर कुछ ध्यान दीजिये। इस मूर्तिकी एक विशेषता तो यह है कि हमारे अन्यान्य देवी-देवताओंकी भाँति यह 'वर' और 'अभय' देनेवाली नहीं है, यह आनन्दकी घनीभूत मूर्ति है। इस संसारके समस्त आनन्दोंके मूल आधार दिव्य शब्द, स्पर्श, गन्ध, रूप और रस सभी पूर्णरूपसे इस मदनमोहन-मूर्तिमें मूर्तिमान ही विराजमान हैं। देखिये—

(१) मोहन मुरलीमें मूर्तिमान 'शब्द', (२) नव जलद श्याम ज्योति और वनमालाकी शीतलता तथा स्निग्धतामें मूर्तिमान 'स्पर्श', (३) दिव्य अङ्ग-गन्ध, मृगमद, चन्दन और अगरके तिलकमें मूर्तिमान 'गन्ध', (४) पीताम्बर, मयूरपिच्छ और मकर, कुण्डल, वलय, नूपुरादि अलङ्कारों आदिमें सौन्दर्यका आधार मूर्तिमान 'रूप', और (५) त्रिभङ्ग रसराजकी बाँकी नजरमें मानो मूर्तिमान

१. देखिये 'गीताप्रेस' का 'श्रीज्ञानेश्वरचरित्र' पृ० ७३-७४।

२. इनके समाधिका विस्तृत विवरण उपर्युक्त 'श्रीज्ञानेश्वरचरित्र' पृ० १७३-२०७ में मिलेगा।

चौरासी सिद्ध

१–लूहिपा

२–लीलापा

३–विरूपा

४–डोम्भिपा

५–शबरीपा

६–सरहपा

७–कङ्कालीपा

८–मीनपा

९–गोरक्षपा

१०—चोरङ्गिपा

११—वीणापा

१२—शान्तिपा

१३—तन्तिपा

१४—चर्मारिपा

१५—खड्गपा

१६—नागार्जुन

१७—कराहपा

१८—कर्णरिपा

१९—थगनपा

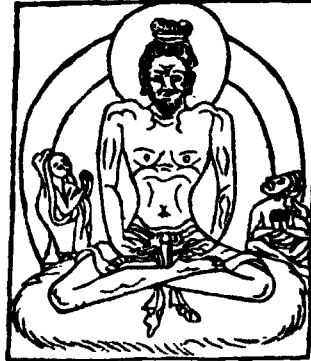
२०—नारोपा

२१—शलिपा

२२—तिलोपा

२३—छत्रपा

२४—भद्रपा

२५—दोखन्धिपा

२६—अजोगिपा

२७—कालपा

२८—घोम्भिपा

२९—कङ्कणपा

३०—कमरिपा

३१—डेंगिपा

३२—भदेपा

३३—तन्धेपा

३४—कुक्कुरिपा

३५—कुसूलिपा

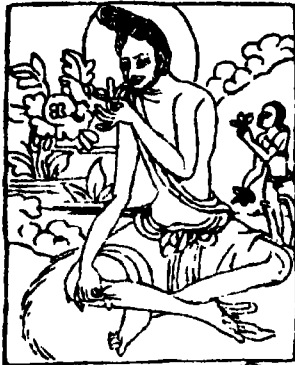
३६—धर्मपा

३७—महीपा

३८—अचिन्तिपा

३९—मलहपा

४०—नलिनपा

४१—भूसुकुपा

४२—इन्द्रभूति

८२—लक्ष्मीकरा

४३—मेकोपा

४४—कुठालिपा

४५—कर्मारपा

४६—जालन्धरपा

४७—राहुलपा

४८—घर्बरिपा

४९—धोकरिपा

५०—मेदिनीपा

५१—पङ्कजपा

५२—घण्टापा

५३—जोगीपा

५४—चेलुकपा

५५–गुण्डरिपा

५६–छुचिकपा

५७–निर्गुणपा

५८–जयानन्त

५९–चर्पटीपा

६०–चम्पकपा

६१–भिखनपा

६२–मलिपा

६३–कुमरिपा

६४–जवरिपा

६५–मणिभद्रा

६६–मेखला

६७–कनखला

६८–कलकलपा

६९–कन्तलिपा

७०–धहुलिपा

७१–उधलिपा

७२–कपालपा

७३–किलपा

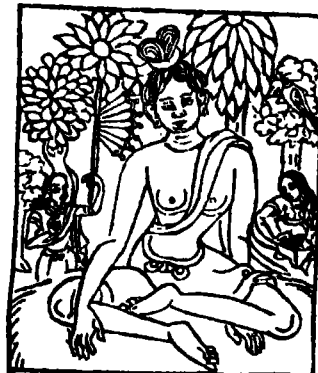
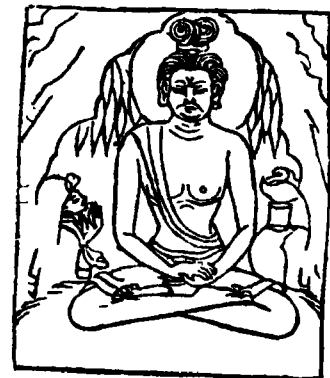
७४–सागरपा

७५–सर्वभक्षपा

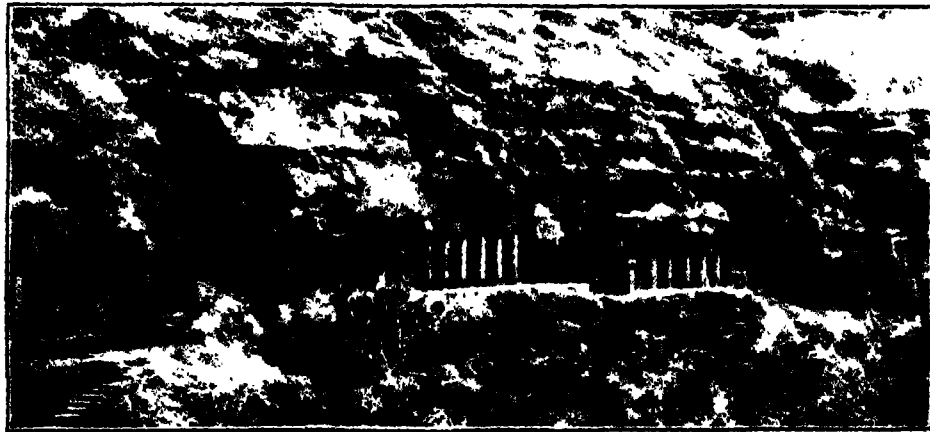
७६–नागबोधिपा

७७–दारिकपा

७८–पुतुलिपा

७९–पनहपा

८०–कोकलिपा

८१–अनङ्गपा

*८३–समुद्रपा

८४–भलिपा

अजन्ता गुफा नं० १९ का सामनेसे दृश्य

अजन्ताके गुफामन्दिरोंकी गुफा नं० २६ का सामनेसे दृश्य

* ८२—लक्ष्मीकराके लिये देखिये इन्द्रभूति ४२।

मधुर रससे यु 'रस' उछल रहा है। इसी कारण श्रीशुकदेवजी इस रूपका बखान करते हुए—'साक्षान्मन्मथमन्मथः' कहते हैं। इस रूपकी तुलना नहीं है, यह तो साक्षात् मदनमोहन ही है। इस रूपको देखते ही मदन मोहित और अभिभूत हो जाता है; सुतरां कामकी क्रिया-शक्ति स्तम्भित और लुप्त हो जाती है और कामदेव अपने-आप पराजित और लज्जित होकर भाग जाता है। श्रीरास-पञ्चाध्यायीके मङ्गलाचरणमें मान्यवर टीकाकार श्रीश्रीधर स्वामीजीने भी लिखा है—

> ब्रह्मादिजयसंरूढदर्पकन्दर्पदर्पहा ।
> जयति श्रीपतिर्गोपीरासमण्डलमण्डितः ॥

ब्रह्मादि देवताओंको जीतकर कन्दर्प-मदनको दर्प हो गया था कि मैं ब्रह्माण्डमें सबको जीत सकता हूँ। उसके इस गर्वका नाश करनेके लिये ब्रजधाममें गोपी-लीलाका अभिनय योगेश्वर श्रीकृष्णचन्द्रने किया। रासलीलामें काम-जयका परिचय है; यह कन्दर्पदर्पहारी मदनमोहनकी दिव्य लीला है, इसमें कामभावका तो कहीं लेश भी नहीं है। शृङ्गार-रसमय वर्णन होनेके कारण ब्रह्म-रूप छिपा हुआ होनेपर भी गोपियोंके वार्तालापमें श्रीकृष्ण महाराजका भगवत्तत्त्व सुस्पष्ट ही झलकता है। इसके लिये १।२८, २९ और ३० इत्यादि श्लोक तथा समूची गोपी-गीताके श्लोकोंको देख सकते हैं। आगे चलकर रास-पञ्चाध्यायीके आख्यानपर विचार करते समय इसका सविस्तर विवेचन किया जायगा।

श्रीगोपी-तत्त्व

इस संसारमें जहाँ आनन्द है वहाँ प्रेम है और जहाँ प्रेम है वहाँ आनन्दकी धारा प्रवाहित हो रही है। भगवान् सच्चिदानन्द सदा ही अपनी इन तीन शक्तियोंके साथ विराजते हैं—संवित्, सन्धिनी और ह्लादिनी। नित्यधाम गोलोकमें भगवान् अपनी ह्लादिनी नामक प्रेमांशशक्तिके साथ आनन्द उपभोग करते हुए सदैव विराजमान हैं। आनन्द अकेले-अकेले नहीं होता; इसी कारण उनके प्रेमांशसे यह सृष्टि रची गयी, यही उनकी लीला है। वही प्रेमांश शुद्ध जीव हैं और वह शुद्ध जीव अनेक अंशोंमें अनेक प्रकारोंसे भगवद्-आनन्दका आस्वादन ले रहा है। वह प्रेमांश ही भगवान्‌की उस लीलाकी सहचरी यानी सखियाँ हैं, और वृन्दावनकी लीलामें वे प्रकृतियाँ ही गोपीजन हैं। ब्रजगोपियाँ सब्वे भक्तोंकी आदर्श हैं। भक्ति-शास्त्रके अनुसार भगवत्-प्राप्तिके लिये जीवमात्रको भावका आश्रय लेना होगा अर्थात् गोपी बनना होगा; क्योंकि हर एक गोपी मूर्तिमान् एक-एक भाव ही है; और प्रेम तथा भावकी पूर्णता महाभावस्वरूपिणी प्रेममयी श्रीराधाजी हैं।

भक्ति-मार्ग

भक्ति-पथ भावका पथ है। श्रीभगवान् चाहे जितने महान् सुन्दर हों, यदि उनकी सुन्दरताका उपभोग करनेवाला कोई न हो तो उस सौन्दर्यकी सफलता ही क्या है! इसी प्रकार श्रीभगवान् आनन्दमय हैं, पर, उस आनन्दका उपभोग करनेके लिये यदि दूसरा कोई न रहा तो उस आनन्दका आनन्दत्व ही किस कामका! भक्ति-शास्त्रके मतानुसार सृष्टिका आदिकारण यही है। अकेले खेल नहीं जमता। प्रेमानन्द-रूपका आस्वादन और उपभोग करनेवाला यदि कोई न हो तो आस्वादका विचार ही कैसे हो सकता है? भगवत्-प्रेम कैसा है, इसको बिना उपभोग किये केवल ग्रन्थपाठसे कोई नहीं समझ सकता। परन्तु वह उपभोग कैसे हो? उसका आदर्श कहाँ मिले? पूरा तो नहीं, पर इस संसारमें उस भगवत्-प्रेमका थोड़ा-सा परिचय उसकी कुछ छाया-सी तो जीवको भगवत्कृपासे मिल ही जाती है। क्योंकि इसी भगवत्-प्रेमकी शिक्षा प्राप्त करनेके लिये ही मानव-संसारकी सृष्टि हुई है, न कि पशु और पक्षीकी भाँति केवल वंश-वृद्धिके लिये! पुत्रकी मातृ-भक्ति, माताका अपत्य-स्नेह, मित्रकी बन्धु-प्रीति, नायक-नायिकाका परस्पर अनुराग, इनमें भक्त-भगवत्-प्रेमका थोड़ा-सा अनुभव और निदर्शन हम पाते हैं। शान्त, दास्य, सख्य, वात्सल्य और मधुर इन पाँचों भावोंकी स्थितिसे ही संसारकी स्थिति है। जीवमात्र इन पाँचों भावोंके अधीन हैं। अनित्य, नश्वर, पार्थिव संसारसे इन पाँचों भावोंको हटाकर भगवच्चरणोंमें अर्पित करना ही भक्तिका साधन और परम पुरुषार्थ है। इन्हीं सांसारिक भावोंका आदर्श सामने रखकर भगवत्-प्रेम प्राप्त करना होगा। विषयोंकी आसक्तिको फिराकर, विषयोंसे हटाकर भगवद्-भक्तिमें पर्यवसित करना होगा; पारसमणि छुआकर लोहेको सोना बनाना होगा। एक साधक कविने कहा है—

> या चिन्ता भुवि पुत्रपौत्रभरणव्यापारसम्भाषणे
> या चिन्ता धनधान्यभोगयशसां लाभे सदा जायते।
> सा चिन्ता यदि नन्दनन्दनपदद्वन्द्वारविन्देक्षणे
> का चिन्ता यमराजभीमसदनद्वारप्रयाणे प्रभो ॥

'सभीको पुत्र, पौत्र, व्यापार, धन, धान्य, भोग, यश आदि पानेके लिये जो सदा चिन्ता रहती है, वह चिन्ता यदि क्षणभरके लिये भी श्रीनन्दनन्दनके चरणकमलयुगलमें हो जाय तो फिर यमराजके भयानक दरवाजेपर जानेकी चिन्ता न रहे।' यहाँका सभी सम्बन्ध अनित्य है; घर दो दिनके लिये है, उसे धर्मशाला ही कहिये; पुत्र और मित्र भी आरोपमात्र हैं। नित्यनिकेतन गोलोकमें नित्यपति भगवान्‌का आश्रय लेनेकी चेष्टा ही परम पुरुषार्थ है। इस संसारका सब काम पूरी तौरसे करते हुए भी राजा राममोहनरायजीने कहा—

मन चल निज निकेतने।

संसार विदेशे विदेशीर वेशे केन भ्रम अकारणे॥

अर्थात् रे मन! तू अपने घर चल; इस संसाररूपी विदेशमें परदेशी बनकर क्यों व्यर्थ भटक रहा है? राजगद्दी चली जानेपर दिल्लीके बादशाह शाह आलमने भी कहा था—'अब समझमें जफरके आया, जो कुछ है सो तू ही है।' और उपनिषद्-युगके हमारे ऋषियोंने तो गाया ही है—

ईशा वास्यमिदꣳ सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद् धनम्॥

उपर्युक्त पाँचों भावोंमें सबसे उत्कृष्ट भाव है मधुर। इस भावमें पाँचों भाव सम्मिलित हैं। यह भाव अति चरम और दुर्लभ है। स्त्री जब अपने पतिको रक्षक, नेता और अपने सुख-दुःखका कारण समझती है, तब वह 'मधुर' भावमें 'शान्त' का दृष्टान्त है। पतिको देवता समझकर जब पूजा करती है, सेवा करती है, तब 'मधुर' भावमें 'दास्य' भाव वर्तमान रहता है। घरका काम चलानेके लिये जब दोनों मिलकर कोई परामर्श करते हैं, तब वहाँ 'सख्य' भाव रहता है। पतिदेवके भोजनके लिये बैठनेपर जिस यत्न, आदर और आग्रहसे स्त्री उसे खिलाती है, उस तरह इस संसारमें माताको छोड़कर दूसरा कौन खिला सकता है? वहाँ 'मधुर' में 'वात्सल्य' का प्रकाश रहता है, और विशुद्ध प्रेमानन्दमें जब दो जीव एकप्राण, एकमन होकर निर्मल प्रेमानन्द उपभोग करते हैं तब वह होता है 'मधुर' में 'मधुर' भावका प्राकट्य। महाकवि भवभूतिने निम्नश्लोकमें इस बातको बहुत ही सुन्दरतासे प्रकट किया है—

कार्येषु मन्त्री करणेषु दासी
धर्मेषु पत्नी क्षमया च धात्री।
स्नेहेषु माता शयनेषु वेश्या
रङ्गे सखी लक्ष्मण सा प्रिया मे॥

अतएव भाव सीखनेके आधार सांसारिक अनुरागोंमें पति-पत्नीका ही भाव गाढ़तर है; बल्कि कुलटा नारीका अनुराग और भी गाढ़तम है, वह एकदम अनन्य है। वह स्वजन-परिजनको नहीं चाहती, समाज त्यागनेमें कुछ भी सङ्कोच नहीं करती, आय-व्ययपर दृष्टि नहीं रखती, धर्माधर्मका विचार नहीं करती, एकदम उन्मत्ता होती है। उस आनन्दकन्द व्रजनन्दनको प्राप्त करनेके लिये ऐसा ही असङ्कोच और ऐसी ही उन्मत्तता चाहिये। लम्पटशिरोमणि बिल्वमंगलका भाव जिस दिन चिन्तामणि वेश्याके उपदेशपूर्ण तिरस्कारके कारण जगत्-चिन्तामणिकी ओर पलट गया उसी दिन वह कृतार्थ हो गया, लम्पटशिरोमणि यथार्थ ही भक्तचूडामणि सूरदास बन गया। अब तो भगवान् स्वयं अपने हाथों उस अन्धे भक्तको खिलाते और हाथ पकड़कर वृन्दावनकी राह दिखाते ले चले। इसीलिये बङ्गदेशीय वैष्णवोंने परकीयाभावको ही भावसाधनका परम साधन बतलाया है। इस पथपर चलनेवालोंको सर्वस्व दान करके कामशून्य पवित्र गोपीभावमें पहुँचना पड़ता है; गोपीभावको प्राप्त किये बिना ही यदि कोई इस पथपर चलेगा तो उसे अजगरके मस्तकपरकी मणिके लालचमें हाथ बढ़ाकर मणिके बदले विषकी विषम ज्वालासे जलकर मरनेवालेकी भाँति पाप और तापोंसे पीड़ित होकर जीवनसे ही हाथ धो बैठना पड़ेगा। पहले अधिकारी बनिये, तब अधिकारका दावा कीजिये। यह अधिकारी-भेद सभी विषयोंमें है।

अधिकारिभेद

संसारमें सभी मनुष्य एक ही प्रकारके नहीं हैं। कोई भावप्रवण है तो कोई विचारशील है, कोई कर्मी है तो कोई आलसी है। जीवमात्रमें कुछ-न-कुछ भेद अवश्य ही दिखायी देगा। सबकी चित्तवृत्ति एक-सी नहीं होती। फिर सबकी मानसिक और आध्यात्मिक अवस्था भी एक तरहकी नहीं होती। पूर्वजन्मके कर्मफल और संस्कारके अनुसार कोई उन्नत और कोई अवनत अवस्थामें रहता है। जो बालक अभी केवल ककहरा सीख रहा है, उसे ज्यामितिका पाठ देना, अथवा जो साधक वेदान्तका

अध्ययन कर रहा हो उसे साहित्यका पहला पाठ देना जैसे हास्यास्पद और व्यर्थ है उसी तरह भावुक कविके सामने गणितकी समस्या रखना और गणितके अध्यापकसे अलङ्कार-शास्त्रका प्रश्न करना भी हास्यजनक और बेकार है। इसी कारण शास्त्रमें अधिकारी-भेदसे साधनमार्गमें भी भेद रक्खा गया है; सबके लिये एक ही पद्धति या एक ही पथ समीचीन नहीं है।

परमार्थ या परा विद्या प्राप्त करनेकी योग्यता न रखनेवाले व्यक्तिको उस विद्याका दान करना शास्त्रमें निषिद्ध माना गया है। इस निषेधका उद्देश्य है—शक्तिका दुरुपयोग और अपव्यय न होने देना। इस नियमके न माननेसे जो हानि होती है वह वर्तमान समाजके सारे अङ्गोंपर स्पष्ट झलक रही है। गीताके अठारहवें अध्यायमें भगवान् श्रीकृष्ण महाराज अर्जुनसे कहते हैं—

इदं ते नातपस्काय नाभक्ताय कदाचन।
न चाशुश्रूषवे वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति॥

अर्थात् 'तपस्याविहीन, अभक्त या जिसको अभीतक इन सब बातोंको सुननेकी तीव्र इच्छा न हुई हो और जो गुरुसेवापरायण न हो या जो मुझसे असूया रखता हो, ऐसे व्यक्तिसे ये बातें मत कहना।' भगवान्के इन निषेध-वचनोंको न माननेके कारण ही श्रीराधाकृष्ण-सम्बन्धी परम प्रेमतत्त्व आजकल इहलौकिक आदिरस या स्थूल कामतत्त्वमें परिणत हो गया है और लोग उसपर दोषारोपण करते हैं। गिरिगोवर्धन धारण करनेकी शक्ति चाहे कल्पनामें भी न हो, पर वस्त्रहरणलीलाका अनुकरण करनेको तो 'भगतजी' प्रायः तैयार ही रहते हैं! हा दुर्दैव!

वेदान्त-सूत्रका प्रथम सूत्र है—'अथातो ब्रह्मजिज्ञासा।' अर्थात् अब इसके बाद ब्रह्मजिज्ञासाको अवस्था है। अथ अतः=अब इसके बाद: किसके बाद? अभी तो ग्रन्थ आरम्भ ही हो रहा है। इस सूत्रके भाष्यमें शंकरप्रतिम श्रीशङ्कराचार्यजी क्या कहते हैं, सुनिये—

(क) नित्यानित्यवस्तुविवेक—यानी कौन वस्तु नित्य और कौन अनित्य है, इसका पूरा ज्ञान लाभ कर लेनेपर।

(ख) इहामुत्रफलभोगविराग—इस लोक और स्वर्गादि परलोकोंके विशाल भोगोंको भोगनेकी इच्छासे सर्वथा विरक्त हो जानेपर।

(ग) शमदमादि षट्साधन-सम्पत्तिको प्राप्त कर लेनेपर; ये छः इस प्रकार हैं—

(१) शम—आन्तर इन्द्रियोंको (मन-बुद्धि आदिको) वशीभूत करना।

(२) दम—बहिरिन्द्रियोंका निरोध करना।

(३) उपरति—विषयोंसे चित्तका हट जाना। उपरतिका अर्थ कोई कर्मसंन्यास, कोई भगवत्-कथा और कोई नाममें रुचि होना भी करते हैं।

(४) तितिक्षा—द्वन्द्व-सहिष्णुता यानी सुख-दुःख, लाभ-हानि, शीत-ग्रीष्म इन सबको समान भावसे ग्रहण करनेकी योग्यता।

(५) श्रद्धा—गुरु और वेदान्त-वाक्योंपर अटल विश्वास।

(६) समाधान—भगवान्में एकाग्रता।

(घ) मुमुक्षुत्व—मोक्ष प्राप्त करनेकी तीव्र इच्छा; केवल सामयिक उत्तेजना नहीं, बल्कि तीव्र और लगातार अभिलाषा होनेपर।

ऊपर लिखी हुई इन अवस्थाओंको प्राप्त कर लेनेपर जीवको ब्रह्मजिज्ञासाका अधिकार होता है। इन अवस्थाओंको प्राप्त कर शिष्य जब समिधा हाथमें लेकर गुरुके निकट जाकर अति विनीतभावसे ब्रह्मविद्याकी याचना करता था, तब गुरु महाराज शिष्यकी योग्यताका विचार कर उसे गुप्त विद्या प्रदान करते थे; यही थी सनातन प्रथा, न कि आजकलकी तरह केवल १।) सवा रुपया दक्षिणा पानेपर ही मन्त्र दे दिया जाता था। अब विचार कीजिये कि जब ब्रह्मके बारेमें केवल कुछ पूछनेका अधिकार प्राप्त करनेके लिये ही इन सब अवस्थाओंका शिष्यमें रहना आवश्यक है, तब स्वयं आनन्दकन्द ब्रह्मका आलिङ्गन और उपभोग करनेके लिये तो जीवको कितना अधिक उन्नत, कितना अधिक निर्मल, और कितना अधिक त्यागी होना चाहिये। यदि कोई गोपी प्राणसे अनुप्राणित न हो, गोपीभावसे पूर्ण अनुभावित न हो तो उसे वृन्दावन-लीला समझनेकी चेष्टा नहीं करनी चाहिये। अन्यथा लाभकी आशा तो है ही नहीं, उलटे ऊपरके अग्निस्वरूप आवरणके स्पर्शसे क्षति होनेकी ही सम्भावना अधिक है।

काम और प्रेम

उपनिषद् कहते हैं—

आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, आनन्देन जातानि जीवन्ति, आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति ।

अर्थात् जीव आनन्दसे ही उत्पन्न होते हैं, आनन्द-हीमें बढ़ते हैं और फिर आनन्दमें ही डूबकर विलीन हो जाते हैं। अतएव आनन्दकी ही अभिलाषा करना जीवका स्वभाव है, यह उसका स्वरूपधर्म है। जीव सदा ही आनन्दकी चेष्टाओंमें लगा रहता है। और दुःखसे सदाके लिये छुटकारा दिलाना ही सब दर्शनशास्त्रोंका उद्देश्य है। परन्तु महामायाके मायाजालमें फँस जानेके कारण जीव एक मनमाने स्थूल 'अहम्' में तन्मय होकर असली 'अहम्' को भूल गया है; असली 'अहम्' नकली 'अहम्' में खो गया है। इसीलिये जीव इस नकली 'अहम्' को सन्तुष्ट करके आनन्द पानेकी आशासे एक पदार्थसे दूसरे पदार्थपर धावा बोल रहा है। परन्तु तृप्त कहीं नहीं होता। इसी मनोवृत्तिको 'काम' कहते हैं। तृप्ति न होनेका कारण यह है कि यह चाहता है पूर्ण और नित्य अविनाशी आत्यन्तिक सुखको और संसारके कुल पदार्थ हैं नश्वर, ये आज हैं कल नहीं, या आज जिस रूपमें हैं कल उस रूपमें दिखायी नहीं पड़ते, प्रतिक्षण रूपान्तरित हो रहे हैं। यहाँतक कि अवस्थाभेदके कारण एक ही वस्तु एक ही जीवको कभी सुखदायक तो कभी दुःखदायक प्रतीत होती है और अवस्थान्तर प्राप्त होनेपर जिस पदार्थ-की प्राप्तिके लिये जीव पहले व्याकुल था, उसीके प्राप्त होनेपर वह उसकी ओर ताकना भी नहीं चाहता। इसी अवस्थान्तरको लक्ष्य कर श्रीशङ्कराचार्यने कहा है—

बालस्तावत् क्रीडासक्तस्तरुणस्तावत् तरुणीरक्तः ।
वृद्धस्तावत् चिन्तामग्नः परमे ब्रह्मणि कोऽपि न लग्नः ॥

और अन्तमें प्रेमको ही प्राप्तव्य वस्तु समझकर आचार्यने घोषणा की है—.

भज गोविन्दं भज गोविन्दं गोविन्दं भज मूढमते ।

हे मूढ़मति! तू बस गोविन्दका ही भजन कर।

काम मनकी एक वृत्ति है; परन्तु प्रेम कोई मनोवृत्ति नहीं है। प्रेम जीवका स्वभाव है, स्वधर्म है। किसी भी पदार्थकी अपेक्षा न रखकर जीव केवल आनन्द-भोग करना चाहता है। आनन्दसागरमें डूबनेकी चिदानन्द-कण जीवकी जो यह व्याकुलता है, इसीका नाम प्रेम है। भक्तिसूत्रमें लिखा है—

'सा परानुरक्तिरीश्वरे'—भगवान्में सबसे अधिक अनुरक्तिको प्रेम कहते हैं।

अनन्यममता विष्णौ ममता प्रेमसङ्गता ।

—विष्णुमें अनन्य भाव होनेको प्रेम कहते हैं।

वङ्गदेशीय वैष्णव भक्तकवि श्रीकविराज गोस्वामी-जीने काम और प्रेमकका विभेद बड़ी सुन्दरतासे इन पदोंमें बताया है—

आत्मेन्द्रिय प्रीति इच्छा तारे बले काम ।
कृष्णेन्द्रिय प्रीति इच्छा धरे प्रेम नाम ॥
कामेर तात्पर्य निज संभोग केवल ।
कृष्णसुख तात्पर्य मात्र प्रेम महाबल ॥

अर्थात् जो अपने ही सुखकी इच्छा है, उसे 'काम' कहते हैं; परन्तु सेवा करके प्रेमास्पद श्रीकृष्ण महाराजकी प्रीति सम्पादन करनेकी इच्छाका नाम प्रेम है। कामका तात्पर्य केवल अपना ही भोग है; परन्तु कृष्णके प्रीत्यर्थ जो कुछ चेष्टा होती है, वह प्रेम है।

जो पदार्थ अपने पास न हो अथवा अपना न हो, उसे प्राप्त करनेकी इच्छा काम या कामना कहलाती है। परन्तु जिस वस्तुपर हमारा नित्य स्वत्व हो, जो वस्तु हमारी हो उसे प्राप्त करनेकी चेष्टा करना, कामनाकी तरह दिखायी पड़नेपर भी, वास्तवमें कामना नहीं कहा जा सकता। श्रीभगवान्पर जीवका नित्य स्वत्व है, श्री-भगवान् सदा हमारे हैं, उनसे हमारा यह सम्बन्ध कभी छूटनेवाला नहीं है, गयाजीकी अन्तःसलिला फल्गुनदीके जलके सदृश जीवहृदयमें भगवत्-प्राप्तिकी वासना गुप्त-रूपसे सदैव प्रवाहित होती रहती है। यही है प्रेम। यह कामना नहीं है, यह जीवका स्वभाव और स्वधर्म है। श्रीभगवान्ने स्वयं श्रीमुखसे कहा है—

न मय्यावेशितधियां कामः कामाय कल्पते ।
भर्जिता क्वथिता धाना प्रायो बीजाय नेष्यते ॥

अर्थात् जिनकी बुद्धि मुझमें ही निवेशित है, उनकी कामना वासना नहीं कही जा सकती; धानको भूनकर कूट देनेपर फिर उससे अङ्कुर नहीं निकलता, उस कामनासे कर्मफल नहीं भोगना पड़ता।

यहाँतक संक्षेपमें हमने उपर्युक्त विषयोंका विवेचन किया—विस्तारके लिये तो इस विषयमें जितना कहा

जाय उतना ही थोड़ा है। आशा है, अब इसके आधार-पर हमें भागवती लीला समझनेमें बहुत कम कठिनाई होगी। अतएव हम अब रासलीलापर विचार करनेकी चेष्टा करते हैं।*

रासलीला

'रास' शब्दका अर्थ है रसका समूह या ढेर। अलङ्कार-शास्त्रमें नौ प्रकारके रस वर्णित हैं,—(१) शृङ्गार, (२) हास्य, (३) करुण, (४) रौद्र, (५) वीर, (६) भयानक, (७) बीभत्स, (८) अद्भुत और (९) शान्त। प्रकार-भेदसे भिन्न-भिन्न होनेपर भी प्रत्येक रसकी उपभोग्य वस्तु एक आनन्द ही है। जीव जिस समय जिस रसका अभिनय करता है, उस समय उसे वही रस आनन्ददायक प्रतीत होता है। वैकुण्ठवासी नीलकान्त गोस्वामीजीने इस विषयपर एक सुन्दर उदाहरण दिया है—'कहीं नाटक खेला जानेवाला है; गानेवाला ता-ना ना-ना करता हुआ स्वर मिला रहा है, ढोलक तिरकट-तिरकट आवाज लगा रहा है, सारंगी कों-कों कर रही है, मजीरा टुं-टां बज रहा है, तानपूरा म्याओं-म्याओं करता हुआ सुर जमा रहा है, सबसे भिन्न-भिन्न ही प्रकारके शब्द निकल रहे हैं, परन्तु रसज्ञ व्यक्तिमात्र जानते हैं कि सब एक ही सुरमें बज रहे हैं।' इसी तरह इस जगत्‌रूपी नाट्य-शालामें भी कोई हँस रहा है, कोई रो रहा है, कोई गाता है, कोई कोपित है, कोई शान्त है इत्यादि; परन्तु सभीका मुख्य उद्देश्य—बस, वही एक आनन्द ही प्राप्त करना है। श्रुति भी कहती है—

रसो वै सः रसं ह्येवायं लब्ध्वानन्दी भवति।

'वह रस है, उसी रसको प्राप्त करनेपर जीव आनन्दमय हो जाता है।' इस तरह ब्रह्म आनन्द है और रस भी है; अतएव रसकी लीला यानी ब्रह्मकी लीला ही रासलीला है। साक्षात् सच्चिदानन्द-स्वरूप परमब्रह्म ही श्रीकृष्ण हैं और उनकी लीला ही रासलीला है।

यह लीला सदैव तीन प्रकारसे हो रही है—

(१) निर्गुण अवस्थामें—नित्य चिन्मय अप्राकृत धाममें, प्रकृतिसे अतीत देशमें यह नित्यलीला नित्य ही हो रही है। यह अनिर्वचनीय है। कहने-सुननेमें नहीं आती।

(२) प्रत्येक जीवके हृदयमें—हृदय-वृन्दावनमें आध्यात्मिक लीला हो रही है।

(३) अप्राकृतिक होते हुए भी योगमायाके सहारे प्राकृत अभिनयके समान दीखती हुई वृन्दावनमें प्रकट-लीला चल रही है। भक्त कहते हैं—

एखन ओ सेई लीला करे श्यामराय,
कोन कोन भाग्यवान देखिबारे पाय।

'अब भी श्यामसुन्दर वृन्दावनमें वही लीला कर रहे हैं, कोई-कोई भाग्यवान् उसे देखते भी हैं!'

प्रत्येक जीवके हृदयमें जीवात्मा है और परमात्मा भी है। अतएव भक्ति या प्रेम है, और भगवान् या आनन्द भी है। यह हम पहले ही कह चुके हैं कि जहाँ प्रेम होगा वहाँ आनन्द भी जरूर होगा। प्रेम और आनन्द-का संयोग होनेपर दोनोंमें जो एक स्पन्दन होता है, वही है रासनर्त्तन। वही महाभाव और रसराजका मिलनरूप महायोग है। आनन्दमय परमपति श्रीपतिसे मिलना ही जीवरूपा प्रकृतिका आनन्दभोग या रमण है; और शरणा-गत भक्तकी अनन्य आकाङ्क्षाको पूर्ण करना ही उस भक्ताधीन भगवान्‌का आनन्दभोग या रमण है, नहीं तो उस आत्माराम आप्तकाममें कामना और इच्छाको अवकाश ही कहाँ? भक्ति ही उस अनन्त असीम पुरुषोत्तमको सान्त और ससीमरूपमें दिखाती है। भक्तके लिये भगवान् अपनी योगमायाके सहारे यह रमणका दिव्य अभिनय करते हैं। प्राकृत नर-नारियोंके प्राकृत रमणकी भाँति श्रीगोपी-कृष्णरासमें बाह्य क्रिया कुछ भी नहीं है, है केवल निर्मल, विशुद्ध और इन्द्रियातीत आनन्द-ही-आनन्द! प्रेम-ही-प्रेम!! रसशास्त्रमें रासक्रीड़ा इसको कहते हैं—

नटैर्गृहीतकण्ठीनामन्योन्यात्तकरश्रियाम्।
नर्त्तकीनां भवेद्रासो मण्डलीभूय नर्त्तनम्॥

लीलाको ठीक रस-शास्त्रानुसार रखनेके लिये भागवतमें रासका वर्णन ऊपर लिखे हुए श्लोकके अनुरूप किया गया है। परन्तु इस मण्डली-नृत्यपर जरा गहरा ध्यान देनेसे इसमें ब्रह्मानन्दकी अनन्तता स्पष्ट सूचित होती है। वृत्तमें कहीं प्रारम्भ और शेष नहीं है; फिर देखिये, रास-कालमें जितनी गोपियाँ थीं, उतने ही श्रीकृष्ण थे। एक श्रीकृष्णसे उतनी ही कृष्णमूर्तियोंका प्रादुर्भाव होना उनके पूर्णत्व और योगेश्वरत्वको सूचित करता है। श्रुति कहती है—

* भगवान् श्रीकृष्णके स्वरूप और गोपीप्रेमको अधिक समझनेके लिये गीताप्रेससे प्रकाशित 'गोपीप्रेम' और 'प्रेम-दर्शन' नामक पुस्तकें पढ़नी चाहिये।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

इस संसारमें रहता हुआ जीव किस उपायसे उस प्रेम-स्वरूपसे मिलित हो सकता है, यही सिखानेके लिये काम-गन्धरहित प्रेमरूपी गोपियोंको निमित्तमात्र बनाकर आनन्द-कन्द मदनमोहनने जो लीला की थी, वही रासलीला है।

अब रास-पञ्चाध्यायीकी कथाका वर्णन और उसकी आलोचना करके इसका विचार करें कि वेदान्तकी ब्रह्म-जिज्ञासाके भाष्यमें आचार्य शङ्करने सत्शिष्यके लिये जिन अवस्थाओंको प्राप्त करना अत्यावश्यक कहा है, उसको गोपियाँ कहाँतक पा चुकी थीं।

रासलीला—कथाभाग
प्रथम अध्याय

पूरे एक वर्षतक कात्यायनी-व्रत धारण करनेके बाद गोपियोंने जिस दिन व्रतका उद्यापन किया, उस दिन निरुपद्रव व्रत पूरा होनेके कारण वे आनन्दित होकर यमुनामें अवगाहन करने गयीं। इस व्रतसे गोपियोंको अधिकारकी पक्वावस्था प्राप्त हुई या नहीं, इसकी परीक्षा करनेके लिये मायाधीशने एक माया रची। वे चुपके-से आकर गोपियोंके वस्त्रोंके ढेरको उठाकर पेड़पर चढ़ गये। थोड़ी देर बाद जब गोपियोंकी दृष्टि यमुना-तटके कदम्बवृक्षपर कपड़ेके ढेर और उसकी आड़में छिपे हुए वस्त्र-चोर बालक कृष्णपर पड़ी, तब तो वे एकदम लज्जासे विवश हो गर्दनभर पानीमें चली गयीं और कातर स्वरसे हाथ जोड़कर वस्त्र वापस माँगने लगीं। उनकी सारी अनुनय-विनयका बस एक ही उत्तर मिलता गया—'पानीसे ऊपर आकर अपना-अपना वस्त्र ले जाओ।' इसी आचरणके कारण आज हमारे शिक्षित भाई श्रीकृष्ण महाराजको लम्पट इत्यादि अनेकों अशिष्ट विशेषणोंसे विशिष्ट करते हैं; परन्तु वे शिक्षित हैं, अङ्गरेजीकी बहुतेरी पुस्तकें पढ़ चुके हैं, सम्भवतः बाइबिलके इन शब्दोंपर भी कि "Come ye naked to the naked Christ (तुम नंगे ईसाके पास नंगे होकर आओ)" उनकी दृष्टि पड़ी होगी और इसके अर्थको भी वे भली-भाँति समझते ही होंगे; फिर भी श्रीकृष्ण-लीलापर वे कटाक्ष क्यों करते हैं, यह हमारी समझमें नहीं आता। जबतक अज्ञान है, परमात्मासे भेद है तभीतक लज्जा और भयका आवरण है। परिपक्व अवस्था प्राप्त होनेपर, नित्य वस्तुका ज्ञान प्राप्त हो जानेपर किसी आवरणकी आवश्यकता नहीं रहती; ज्ञानरूपी शङ्कर दिगम्बर ही हैं। वेदान्तके 'अथातो ब्रह्मजिज्ञासा' सूत्रके भाष्यका विचार करते समय यह प्रतीत होता है कि ब्रह्मजिज्ञासाका अधिकार प्राप्त करनेका पहला सोपान है—'नित्यानित्यवस्तुविवेक', नित्य और अनित्य वस्तुका ज्ञान। सालभर तक व्रताचरण करनेपर भी गोपियोंको नित्य वस्तुकी धारणा नहीं हुई थी, यही वस्त्रहरणलीलासे प्रमाणित करना था। गोपियाँ अभीतक ब्रह्मजिज्ञासाकी अधिकारिणी नहीं हुई थीं, फिर वे ब्रह्मसङ्ग कैसे पा सकती थीं? यदि गोपियोंके साथ लम्पटकी ही नाईं आचरण करना होता तो इस प्रकार अयाचित आयी हुई गोपियोंको श्रीकृष्ण महाराज उस दिन कदापि लौटा नहीं देते, और न फिरसे एक वर्षतक व्रत-नियमका पालन कर चित्तकी निर्मलता साधनेके लिये कहते!

इसके बाद सालभर व्यतीत हो जानेपर शरत्कालकी एक सन्ध्याको आप्तकाम योगेश्वरेश्वर भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रने मुरलीके सङ्केतसे साधिकाशिरोमणि गोपियोंका आह्वान किया। रासपञ्चाध्यायी यहींसे शुरू होती है। जिस समय श्यामकी मधुर वंशीका मोहन सुर सुनायी पड़ा, उस समय कोई गोपी गाय दुहनेमें, कोई दूध औंटानेमें, कोई रसोई बनानेमें, कोई पति-पुत्रादिकी सेवामें और कोई अपना शृङ्गार करनेमें लीन थी। परन्तु उस वंशीध्वनिको सुनते ही कुल गोपियाँ अपने हाथके काम ज्यों-के-त्यों छोड़कर श्रीकृष्णचन्द्रसे मिलनेके लिये उठ चलीं। इस वर्णनके द्वारा श्रीव्यासदेवजी गोपियोंके धर्म, अर्थ और कामनाका त्याग बड़ी चतुराईके साथ दिखाते हैं। गायोंका दुहना, दूध गरम करना या रसोई बनाना छोड़नेमें उन सब वस्तुओंके नष्ट होनेकी परवा न करनेके कारण इनका अर्थत्याग, अपने भोजन और प्रसाधनको छोड़नेसे कामनाका त्याग और गुरु-आज्ञा तथा नीति और समाजकी मर्यादाका उल्लंघन कर घरसे चल देनेसे इनका धर्मत्याग स्पष्ट सिद्ध होता है। फिर रासलीलाका अप्राकृतत्व दिखलानेके लिये परमभागवत श्रीव्यासदेवजीने यहाँपर एक बड़ा ही मनोहर श्लोक रच दिया है। उन्होंने चुपके-से कह दिया है कि कुछ गोपियाँ अपने पति और पुत्र आदिके रोकनेके कारण रासमें नहीं जा सकीं। क्यों? इनमें अपने-अपने पति-पुत्रोंके प्रति कुछ ममता रह गयी थी। किसी भी

वस्तुपर जबतक 'अहम्-मम' ज्ञान रहता है तबतक ब्रह्म-प्राप्ति नहीं हो सकती। इसके लिये तो चाहिये 'अनन्य-ममता', सब कुछ भूलकर केवल एक भगवान्की ही अनन्य चाह होनी चाहिये। इसीको 'भगवत्-प्रेम' कहते हैं।

पर इतनी व्यग्रता और आकुलतासे उपस्थित होनेपर भी चतुर हरिने उन्हें स्वीकार नहीं किया और यह परीक्षा करने लगे कि देखें, गोपियाँ कामपीड़िता होकर आयी हैं या प्रेमविह्वला होकर। भगवान्को तो स्वयं असली बात मालूम ही थी, परन्तु वे संसारके जीवोंको यह दिखाना और सिखाना चाहते थे कि कामके आकर्षणसे नहीं बल्कि प्रेमके पवित्र आह्वानसे आकुल होकर सर्वस्वका त्याग करनेपर ही भगवद्दर्शन प्राप्त होता है।

गोपियोंको उपस्थित देखकर योगमायाके अधीश्वर हमारे नटराज पूछने लगे—'हे भाग्यवती गोपियो! तुम सब अच्छी हो न? व्रजमें सब तरहसे मङ्गल है न? तुम सब यहाँ क्यों आयी हो? ऐसी रात्रिके समय कुलकामिनियों-का जङ्गलमें आना अच्छा नहीं है। इस जङ्गलमें तुम्हें आवश्यकता ही क्या है? पति-पुत्रकी सेवा करना ही स्त्रियोंका परम धर्म है; ज्योत्स्नामें वनकी शोभा तो तुमने देख ही ली, अब जाओ, घर लौट जाओ।' इसके उत्तरमें गोपियोंने जो कुछ बातें कही हैं, उनके द्वारा उनके तत्कालीन मनोभावको भगवान् व्यासने बड़ी ही कुशलतासे व्यक्त किया है। सब तरहसे समझानेके बाद अन्तमें पवित्र पातिव्रतधर्मका स्मरण कराते हुए श्रीभगवान् कहते हैं—

दुःशीलो दुर्भगो वृद्धो जडो रोग्यधनोऽपि वा।
पतिः स्त्रीभिर्न हातव्यो लोकेप्सुभिरपातकी॥

अर्थात् यदि पातकी न हो तो पतिके दुःशील, दुर्भाग्य, वृद्ध, असमर्थ, रोगी और निर्धन होनेपर भी इहलोक और परलोकमें सुख चाहनेवाली रमणी उसका परित्याग न करे। फिर आगे चलकर कहते हैं—

अस्वर्ग्यमयशस्यं च फल्गु कृच्छ्रं भयावहम्।
जुगुप्सितं च सर्वत्र ह्यौपपत्यं कुलस्त्रियाः॥

अर्थात् 'कुलनारीका उपपतिके साथ रहना अत्यन्त नीच कार्य है; और वह बहुत ही कष्टप्रद चेष्टासे होनेवाला तथा भयावह भी है। उपपतिका संग करनेसे कुल-स्त्रियोंको स्वर्ग नहीं मिलता, उनका विमल यश लोप हो जाता है, और देश-परदेशमें लोग उसकी निन्दा भी करते हैं।' भगवान्के बाह्यरूपपर मोहित होकर केवल देहसंग प्राप्त करनेके निमित्त गोपियाँ आयी हैं या धर्माधर्मके परे पहुँचकर नित्यपति श्रीपतिको चाहती हैं, यहाँ इसकी बड़ी कठिन परीक्षा चल रही है।

जिनका वंशी-शब्द सुनकर विवश होकर घर-द्वार छोड़कर, पति-पुत्रका त्याग कर जिनसे मिलनेके लिये गोपियाँ आयी थीं, उनके श्रीमुखसे ऐसी उपेक्षाकी बातें सुनकर भी गोपियाँ जरा भी विचलित नहीं हुईं, बल्कि स्थिर होकर वे यों उत्तर देने लगीं—'हे विभो! हे स्वच्छन्द पुरुष! हमलोगोंने लोक-परलोकके सब सुखोंको तिलाञ्जलि देकर तुम्हारे चरणोंका आश्रय लिया है। इस संसारमें हमलोगोंके लिये दूसरा और कोई नहीं है। तुम कहते हो कि पति-पुत्रकी सेवा करना ही हम-लोगोंका धर्म है। तुम जो कहते हो, वह सब सही है। परन्तु अजी धर्मधुरन्धर! जरा यह तो बतलाओ कि इस निखिल विश्वके अधिवासियोंका अपने-से-अपना प्राणोंसे भी प्यारा बन्धु, जो श्मशानमें भी साथ देता है—जो लोक-परलोकमें कभी संग नहीं छोड़ता वह तुम्हारे सिवा और कोई है? भरण-पोषण करनेवालेको भर्त्ता और रक्षा करनेवालेको पाता कहते हैं और उसीको पति कहा जाता है। पुत् नामके नरकसे त्राण करनेवालेको पुत्र कहते हैं। कहो तो सही, जीवके लिये तुमसे बढ़कर भर्त्ता, पाता और नरकसे त्राण करनेवाला कहीं कोई दूसरा है? सुरलोकके पालनेवाले आदिदेव नारायणकी भाँति तुम तो व्रजवासियोंके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों तापोंको दूर करनेके लिये ही अवतीर्ण हुए हो, अब इन दीन भक्तोंके साथ छल न करके प्रसन्न हो जाओ।' पाठक स्वयं विचार करें कि इस उक्तिमें कहीं भी आपको कामकी कुछ भी गन्ध मिली? क्या आपको यह भाषण कुलटा नारीके जारके साथ बात-चीत करने-जैसा मालूम होता है? अथवा यह भगवत्-चरणमें लिपटनेके लिये जीवका मर्मभेदी हाहाकार-सा प्रतीत होता है? भगवान् श्रीकृष्णको पति-रूपसे प्राप्त करनेके लिये गोपियाँ एकत्रित होकर कात्यायनी-व्रत करती थीं; अब आप उनके 'पति' शब्दका तात्पर्य भलीभाँति समझ गये होंगे। आप पण्डित और शिक्षित हैं; अब आप ही विचार कर लें कि यह प्राकृत कामकथा है अथवा काम-गन्धशून्य परम प्रेमालाप है?

संक्षेपसे प्रथम अध्यायकी कथा समाप्त हो गयी। क्यों, गोपियोंके आचरणसे ज्ञानमार्गियोंका 'अतत् निरसन' और योगियोंका 'ईश्वरप्रणिधान' पूरी तरह सूचित हो गया न? इस परीक्षाद्वारा संसारी जीवोंको दिखाया गया है कि ज्ञानयोगीका 'नित्यानित्यवस्तु-विवेक' और 'इहामुत्रफलभोग-वैराग्य' भक्तियोगीको अनायास ही सिद्ध हो जाता है।

अवस्था परिपक्व न होनेके कारण जीवका आरोहण-अवरोहण सदैव होता ही रहता है। साधनपथके इस विघ्नको दिखानेके लिये ही यहाँ लीलामय श्रीभगवान्ने लीलासे ही शुद्ध और सद्भक्तोंकी परम आदर्श गोपियोंके मनमें कुछ अभिमानका बीज वपन कर दिया। निरभिमानिनी भगवद्-भक्त गोपियोंको अपने सौभाग्यपर कुछ गर्व-सा हो गया। 'संसारके अन्य जीवोंकी अपेक्षा हम धन्य हैं और बड़ी हैं।' ऐसा भाव उनके मनमें आ गया! अन्तर्यामी श्रीभगवान्से यह छिपा न रहा; भक्तोंके उस दोषको दूर करनेके लिये कृपाके वशीभूत होकर कृपानिधान "तत्रैवान्तरधीयत"—वहीं अन्तर्धान हो गये; अर्थात् गर्वके कारण गोपियोंकी निर्मल दृष्टिपर कुछ परदा पड़ गया और मोहसे दृष्टि अवरुद्ध हो जानेके कारण वे भगवान्को न देख सकीं।

द्वितीय अध्याय

दूसरे अध्यायमें श्रीभगवान्को न देखनेपर उनके विरहमें व्याकुल होकर गोपियोंके तद्गतमानस हो जाने और उन्हींकी लीलाओंके अनुकरण करनेका वर्णन है। यही है योगकी तन्मयतापूर्ण महासमाधि और भक्तिमार्गका विशुद्ध प्रेमयोग। श्रीभगवान्में अनन्यचित्ता गोपियोंकी तदाकारकारिता इस अध्यायमें सुस्पष्टरूपमें दिखायी गयी है। इस अध्यायमें वर्णित गोपियोंका आचरण हमें ध्येयाकार प्राप्त किये हुए योगियोंकी अवस्था याद दिलाता है।

गोपियाँ तन्मय होकर चेतन और अचेतन पदार्थमात्रसे ही श्रीकृष्णचन्द्रकी वार्ता पूछने लगीं। आरूढ भक्तकी अवस्था और ब्रह्मज्ञानप्राप्तिके लिये इच्छुक शिष्यकी अवस्था एक ही होती है। इस आकुल भावके बिना, इस व्याकुलताके बिना तत्त्ववस्तु नहीं मिलती। नदिया-विहारी श्रीचैतन्यमहाप्रभुने भी अपने आचरणके द्वारा इसी मधुर भावकी शिक्षा जीवोंको दी है। ज्ञानयोगका नित्यानित्यवस्तुविवेक और भक्तियोगकी अनन्य ममता एक ही बात है।

जब स्थावर-अस्थावर, चेतन-अचेतन सबसे पूछनेपर भी गोपियाँ सफलमनोरथ न हुईं, अपने प्राणप्रियतम गोविन्दका पता न लगा सकीं, तब वे उन्हींकी चिन्तामें तन्मय होकर, सुध-बुध भुलाकर उन्हींमें लवलीन हो गयीं और प्रत्येक गोपी अपनेको श्रीकृष्ण समझकर उनकी लीलाका अनुकरण करने लगी। यही है महर्षि पतञ्जलिकथित चित्तवृत्तिनिरोध!

यम-नियमादिके अभ्याससे ईश्वरमें तन्मयता प्राप्त होती है और केवल गाढ़ चिन्तनसे भी तन्मयता प्राप्त हो सकती है। वृन्दावन-लीलामें ज्ञानयोग भी है और हठयोग भी; परन्तु ये दोनों भाव या योग प्रगाढ़ प्रेमयोगसे ढके हुए दिखायी देते हैं। गोपियोंके वाक्य और आचरणसे यह स्पष्ट हो जाता है।

इस तरह गोपियाँ कभी तो समाधिस्थ तद्गतात्मा होकर उनकी लीलाका अनुकरण करने लगीं, और कभी योगियोंकी व्युत्थित दशाकी तरह थोड़ी-सी बाह्यावस्था प्राप्तकर अपने प्राण-प्रियतमको ढूँढ़ने लगीं। ढूँढ़ते-ढूँढ़ते उन्हें श्रीभगवान्के पदचिह्न दिखायी पड़े। उन्हींका अनुसरण करती हुई रोरुद्यमाना श्रीमती राधारानीजीको उन्होंने देखा। श्रीराधाजीसे उनकी दशाका वर्णन सुनकर सब मिलकर भगवानका फिर अन्वेषण करने लगीं। इतना होनेपर भी उन्हें 'नात्मागाराणि सस्मरुः'—अपने देह, गेहका स्मरण भी न आया, सब एकत्रित होकर कालिन्दी-तटपर जाकर श्रीकृष्णभजन और विलाप करने लगीं। द्वितीय अध्याय यहीं समाप्त हो जाता है। जब गोपियोंका गर्व दूर हो गया और वे मानके मदसे छुटकारा पाकर अन्य सभी भावनाओं और चिन्ताओंको त्यागकर केवल श्रीकृष्णके ही चिन्तनमें लवलीन हो गयीं, तब उन्हें भगवान्के कुछ पदचिह्न दिखायी पड़े यानी उनकी अस्पष्ट झलक आने लगी। इस भावसे शिक्षा ग्रहणकर साधकोंको गर्वका त्याग करना चाहिये।

तृतीय अध्याय

तीसरे अध्यायमें गोपियोंका विलाप दिया गया है। उस विलापमें जिन-जिन विशेषणोंसे गोपियोंने श्रीकृष्णचन्द्रको विभूषित किया है, उनसे यह पूर्णरूपेण सिद्ध हो जाता है कि श्रीवृन्दावनचन्द्रमें उनका भगवद्भाव ही था।

इस अध्यायमें केवल भगवत्-प्राप्तिके लिये शुद्ध जीवकी प्रार्थना और विलापोंका ही वर्णन है। प्रेमी भक्तोंका

भावोद्गार अत्यन्त ही मनोहर और हृदयग्राही होता है, और तिसपर काव्यानुमोदी पाठकोंके लिये कविने विरहिणी नायिकाका भाव सुस्पष्टकर उसे और भी मधुरसे भी मधुर बना दिया है, भागवतके भक्त पाठकोंसे यह बात छिपी नहीं है। परन्तु इस विलापमें यदि डूबकर विचार किया जाय तो इसमें भगवान्‌के लिये तड़पनेवाले प्रेमी भक्तका ही भाव अधिक और स्पष्ट देखनेमें आता है।

गोपियाँ अति करुणभावसे गाती हैं—'हे कृष्ण! तुम्हारे ही आगमनसे आज यह व्रज-भूमि सब पुण्य-भूमियोंकी शिरोमणि हो रही है। तुम्हारे ही आगमनके कारण आज श्रीचञ्चलादेवी भी अचला होकर यहाँ विराज रही हैं। हे पुरुषोत्तम! तुमने अघासुर, बकासुर और कालियनागके भयसे हमें बचाया है, इन्द्रके कोपसे हमें उबारा है, फिर आज क्यों नेत्रगोचर नहीं हो रहे हो, हम लोग जानती हैं कि तुम कदापि गोपपुत्र नहीं हो, तुम तो प्राणीमात्रके अन्तरमें निवास करनेवाले हो, तुम केवल ब्रह्माकी प्रार्थनासे पृथ्वीका पालन करनेके लिये इस यदुकुलमें अवतीर्ण हुए हो! हे यदुकुलतिलक! हे रमणीय बालक! अब तुम हमसे छिपे नहीं रह सकते; बहुत सहकर यह तत्त्व पहचाना है, अब हम भुलावेमें नहीं आवेंगी! हे सखा! संसारभयसे भीत होकर अपने चरणोंका आश्रय ग्रहण करनेवाले भक्तोंको तुम अपने जिन करकमलोंसे अभय प्रदान करते हो, और जिन करकमलोंसे श्रीकमलादेवीका कर ग्रहण करते हो, एक बार—केवल एक ही बार वही श्रीकर हमारे मस्तकपर रखकर उसके उत्तमाङ्ग नामको सफल कर दो। हे व्रजदुःखदलन! हे बन्धु! अपने उस हास्यजटित सुन्दर मुखमण्डलका दर्शन एक बार हमें करा दो! प्रणतजनके समस्त पापोंको एकबारगी ही मेट देनेवाले उन अरुण चरण-कमलोंको, जिनका लालच श्रीरमादेवी तुम्हारे विशाल वक्षःस्थलपर स्थान प्राप्त करनेपर भी न छोड़ सकीं और सर्वदा उन चरणोंके सेवामें ही लगी रहती हैं, एक बार उन अरुण चरणोंको हमारे हृदयपर रखकर उसकी सब चेष्टाएँ और सब कामनाएँ जड़से उखाड़ दो जिसमें हम कामातीत हो जायँ। कामानलसे अत्यन्त तापित हम तुम्हारी दासी हैं! हे प्रियतम! हे छली! तुम्हारी वह मधुर-मधुर हँसी, प्रणय-निमीलित दृष्टि, मनोमुग्धकर हास-परिहास हमलोग कभी नहीं भूल सकतीं। हमारा मन बहुत ही व्याकुल हो रहा है। सन्ध्यासमय गायोंके समूहको लेकर वनसे लौटते समय तुमने अपने नील कुन्तलसे आवृत और गो-धूलि-धूसरित मुखकमलकी माधुरी झाँकी दिखा-दिखाकर हमलोगोंको सर्वथा वशीभूत कर लिया है। पलकहीन नेत्रोंसे देखते रहनेपर भी तुम्हारे उस विश्व-विमोहन रूपको देखनेकी हमारी तृष्णा कभी नहीं मिटती, हम सदा अतृप्त ही रहती हैं। उस लोभनीय रूपसुधाका हम जितना ही पान करती हैं, उतनी ही हमारी तृष्णा बढ़ती जाती है। तुम्हारी बाँसुरीसे आकृष्ट होकर घर-द्वार छोड़कर इस गम्भीर रात्रिके समय इस भयङ्कर वनमें तुम्हारे ही आह्वानपर हम लोग एकत्रित हुई हैं।'

इस तरह कभी तो प्रणयिनी स्त्री-भावसे और कभी सर्वस्वत्यागी प्रेमी भक्तके भावसे गोपियाँ करुण विलाप करने लगीं। इस रुदन और विलापके सुख और आनन्दको तो वही भाग्यवान् समझ सकता है जिसे इस प्रकार कभी स्वयं श्रीकृष्णसम अपने प्रियतमसे विलग होकर विरहाग्निमें जलकर सुखी होनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ हो!

अब पाठक इस गोपीगीतपर विचार करें। यह कितना पवित्र और आकर्षक है! इस अध्यायको गोपी-गीता भी कहते हैं। आप दूसरे अध्यायमें सुन चुके हैं कि गोपियाँ इस अभिलाषासे व्रत करती थीं कि श्रीकृष्ण हमारे पति हों, और वे 'पति' शब्दसे क्या समझती थीं, यह भी अब आप गोपियोंकी ही उक्तिसे समझ गये होंगे।

अब शास्त्रवचन भी लीजिये—

घृणा शङ्का भयं लज्जा जुगुप्सा चेति पञ्चमी।
कुलं शीलं च मानं च अष्टौ पाशाः प्रकीर्त्तिताः॥

घृणा, शङ्का, भय, लज्जा, जुगुप्सा, कुल, शील और मान ये आठ जीवके बन्धनके लिये पाशरूप हैं। गोपियोंके आचरणसे यह स्पष्ट मालूम होता है कि अब उनको न घृणाकी बाधा है, न भय है, न शङ्का, न लज्जा, न लुकने-छिपनेका अभिनय, न शीलका ध्यान, न कुलका खयाल और न मान-मर्यादाका ही विचार है, वे अब आठों सुदृढ बन्धनोंको तोड़कर उनसे छुटकारा पा चुकी हैं। जीव जब इस अवस्थाको प्राप्त कर लेता है तब भगवत्प्राप्तिमें उसे कोई बाधा नहीं रहती। भक्ति-मार्गके पथिकको विरहिणी कामिनीकी तरह व्याकुल होकर, सर्वस्व त्यागकर, उन्मादिनी गोपी बनकर ही श्रीभगवान्‌के दर्शनके लिये निकल पड़ना होगा। कुल-शील, लज्जा-भय, धर्म-अधर्म, मान-अपमान, अपना-पराया और घर-बाहर, सबकी चिन्ता छोड़कर, इस लोक और परलोकका भी कुछ भी खयाल

न कर केवल 'हा कन्हैया, हा कृष्ण, हा प्राणनाथ, हा प्रियतम, तुम कहाँ हो ? एक बार हमें दर्शन दो' की करुण पुकार मचाते हुए बेचैनीके साथ भटकना होगा, तभी उस गोपीभावसे परिपूरित होनेपर गोपीजनवल्लभके संग-लाभकी आशा है। तीसरे अध्यायका आशय संक्षेपमें यही है।

चतुर्थ अध्याय

चतुर्थ अध्यायमें भगवान् और गोपियोंके पुनर्मिलनका वर्णन है और भक्त और भगवान्में क्या सम्बन्ध है, इस विषयको श्रीव्यासदेवजीने गोपियों और भगवान्के प्रश्नोत्तर-के रूपमें बड़ी ही सुन्दरतासे बतलाया है।

गोपियोंके उन करुण और अकपट प्रेमपूर्ण व्यवहारसे आकर्षित होकर भगवान् 'तासामाविरभूत्'—उन गोपियोंके बीचमें प्रकट हो गये। भगवान् तो सर्वव्यापी हैं, सर्वदा सब जगह विद्यमान हैं, उन्हें देखना न देखना तो जीवकी अपनी अवस्थापर निर्भर करता है। यदि एकाग्रता न हो, भगवान्में अनन्य ममता न हो, चित्त पूर्णरूपेण संसारमें लिपटा हुआ हो तो उनका दर्शन नहीं मिल सकता। एक ही साथ उस 'सत्' वस्तु और 'असत्' वस्तु दोनोंका धारण नहीं किया जा सकता। परन्तु जो इन नश्वर सांसारिक सुख-सम्भोगकी वासनाओंको छोड़कर इहलोक और परलोककी चिन्ताका पूर्णतया परित्याग कर, (क्योंकि सोनेकी ज़ंजीर भी ज़ंजीर ही होती है—'क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति') पाप-पुण्य दोनोंसे विलग होकर, गोपियोंकी भाँति अनन्यचित्त होकर श्रीभगवान्के लिये जी खोलकर, कपटरहित होकर करुण क्रन्दन करता है, और अपना जो कुछ है, सो सर्वस्व सम्पूर्णतया उनके समर्पण कर देता है, उसके ऐकान्तिक प्रेमके आकर्षणसे उन्हें अवश्य आकर दर्शन देने पड़ते हैं। वे भक्तके ही भगवान् कहलाते हैं। इस अध्यायमें परस्पर जो भक्तिसम्बन्धी प्रश्नोत्तर हुए हैं वे ऐसे हैं कि उन्हें पढ़नेसे भी जीवन सार्थक हो जाता है।

अब जरा आख्यान-भागका आनन्द लूटिये। श्रीभगवानको हठात् सामने उपस्थित देखकर गोपियोंके मृतप्राय शरीरोंमें पुनः चेतनाका सञ्चार हो आया। अब उनमें कोई भगवानके हाथ पकड़कर, कोई चरण चापकर, कोई चर्वित ताम्बूल ग्रहणकर (या प्रदान कर), कोई कुपित भ्रुकुटी दिखाकर, यों सब अपना-अपना प्रणय-प्रकाश करने लगीं। कोई केवल शान्तभावसे उनके मुखारविन्दको टकटकी लगाकर देखती ही रही। गोपियोंके इस भावका वर्णन करते हुए व्यासदेवजी लिखते हैं कि जीव गाढ़ निद्रासे भी आगेकी सुषुप्ति-अवस्थामें जाकर प्रज्ञा नामक चैतन्यसे मिलकर जैसे सन्तापशून्य हो जाते हैं, वैसे ही गोपियोंने श्रीकृष्णचन्द्रके मुखारविन्दका दर्शन कर महान् तृप्तिका अनुभव किया। बताइये, इस उपमामें कामकी गन्ध भी कहीं आयी ? बल्कि कितनी निपुणताके साथ यह सिद्ध कर दिया गया कि ज्ञानयोग और भक्तियोगके पन्थ अलग-अलग होनेपर भी दोनोंका फल एक ही है।

तदनन्तर गोपियोंने अपना-अपना ओढ़ना बिछाकर श्रीभगवान्के बैठने योग्य आसन बना दिया और श्रीहरि उसपर आसीन हो गये। तब एक गोपी श्रीमदनमोहनकी ओर कटाक्षपात करती हुई उनसे पूछने लगी—'हे श्यामसुन्दर ! इस संसारमें तीन प्रकारके लोग दिखायी पड़ते हैं। एक श्रेणीके तो वे लोग हैं जो अपने भजनेवालेको भजते हैं; दूसरी श्रेणी उन लोगोंकी है जो भजनेकी अपेक्षा न रख बिना भजे हुए भी भजते हैं, और तीसरी श्रेणीके लोग न भजनेकी तो बात ही क्या, भजनेपर भी नहीं भजते। आप इन तीनोंमेंसे किस श्रेणीके हैं ?'

चतुर हरि गोपीके श्लेषको समझ गये और मधुर हँसी हँसकर बोले—'हे भाग्यवती ! पहली श्रेणीके लोग, जो भजनेपर भजते हैं, वे प्रेमी नहीं हैं। यह तो वणिक्-धर्म अर्थात् लेन-देनकी बात है। तुम्हें कोई चाहे तब तुम उसे चाहती हो, यह तो हैतुक, सकाम अर्थात् स्वार्थसे भरा हुआ भाव है। ऐसे सौहार्दमें न प्रीति है, न धर्म; ऐसे मोल-तोलसे तो भगवान् नहीं मिलते। दूसरी श्रेणीमें जो 'न भजनेपर भजने' की बात है यह या तो दयालु पुरुषोंमें हो सकती है या माता-पितासे। इसमें निर्मल धर्म अवश्य है और सौहार्द भी है; परोपकार करनेमें दयालुका धर्म-भाव और पुत्रमें स्नेहके कारण माता-पिताका सौहार्द स्पष्ट दिखायी देता है। परन्तु तुम्हारे भगवान् इस श्रेणीमें नहीं दीख पड़ते; क्योंकि भक्ति-भजनके बिना वह नहीं मिलते; और दया तो सत्त्वगुणका विकार है। गुणातीत होनेके कारण भगवान् दयालु मनुष्यके समान सत्त्वगुणके विकारके कारण दूसरेके दुःखसे दुखित होकर उसपर दया नहीं करते; वह तो भक्तके लिये, कातरके लिये सदा ही दयानिधि हैं। फिर देखो, माता-पिताका स्नेह केवल अपनी ही सन्तानपर होता है। परन्तु भगवत्-कृपा तो

अखिल ब्रह्माण्डव्यापिनी है—'झरत अविरत धारा सों'। गीतामें स्वयं भगवान्‌ने कहा है—

समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः।
ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम्॥

अतएव भगवान् बिना भजे नहीं भजते, इसलिये उनकी गिनती इस श्रेणीमें भी नहीं हो सकती।

तुम्हारी तीसरी श्रेणीमें आत्माराम, आप्तकाम, अकृतज्ञ या गुरुद्रोहीकी गिनती हो सकती है। हे सती! आत्माराम पुरुष आत्मानन्दमें सर्वदा निमग्न रहनेके कारण अन्तर्मुखी रहते हैं; परन्तु आत्माराम होनेपर भी मैं तो इस चराचर ब्रह्माण्डका पालक भी हूँ; मुझे अन्दर और बाहर सब ओर दृष्टि रखनी पड़ती है। मैं आप्तकाम जरूर हूँ, मुझे किसी वस्तुकी प्राप्तिके लिये चेष्टा करनेकी आवश्यकता नहीं। मुझमें कोई वासना नहीं है, यह सत्य है; परन्तु भक्तके अनुरोधसे, भक्तकी वासना पूरी करनेके लिये मुझे भी इच्छा करनी पड़ती है। गीताका वाक्य स्मरण करो—'ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्।' भक्तोंको उनके भजनानुरूप फल देनेवाले मुझको तुम अकृतज्ञ कैसे कह सकती हो? फिर देखो, दुष्टोंका नाश और शिष्टोंका पालन करना भी मेरा ही कार्य है। क्या दुष्टोंका विनाश करनेवाला कभी गुरुद्रोही हो सकता है? तब समझो कि मैं इन तीनों श्रेणियोंमेंसे किसी भी श्रेणीमें नहीं गिना जा सकता। वास्तवमें मैं तो सृष्टिमें रहकर भी इससे न्यारा ही हूँ।

पाठको! श्रीकृष्ण क्या हैं, यह तो अब कुछ-कुछ अवश्य समझमें आ गया होगा। अब आगे देखिये कि प्रेमका सम्बन्ध कितना मधुर होता है।

गोपियोंके प्रश्नोंका उत्तर तो पूरा हो गया; परन्तु भक्तोंकी परम आदर्श गोपियाँ क्यों उनसे विलग कर दी गयी थीं, इसका कारण बताते हुए श्रीभगवान् कहते हैं—

'हे सखियो! तुम लोगोंने मेरे लिये अपना सर्वस्व त्याग दिया है; अब क्या मैं एक मुहूर्त्तके लिये भी तुम्हें छोड़कर कहीं जा सकता हूँ? अपनी प्रेम-डोरसे तुमने मुझे बाँध लिया है। दर्शन देकर फिर छिप जाना तो केवल तुम्हारे भावको पक्का करनेके लिये था। मुझपर तुम्हारा अनुराग और बढ़े, इसीलिये ऐसा किया गया था। निष्कामभावसे तुम सब केवल मुझे ही चाहती हो, मेरा ही आश्रय तुमने लिया है; हे अबलाओ! यदि तुम अपनी उदारतासे मुझे उऋण न करो तो, भला, मैं तुम्हारे इस प्रेमके ऋणसे देवताओंकी आयुमें भी कभी छूट सकता हूँ!'

अब विचार कीजिये कि इस प्रेमयोगका विशेषत्व क्या है और भक्त तथा भगवान्‌का सम्बन्ध कितना मधुर है! भक्त परमब्रह्ममें अपनी सत्ताका लोप करना नहीं चाहते, अपना अस्तित्व खोना नहीं चाहते, ब्रह्ममें लीन होना नहीं चाहते, उस प्रकारकी मुक्ति उन्हें अभीष्ट नहीं है। वे चाहते हैं चिन्मय देह प्राप्तकर अनन्त कालतक भगवदानन्दका दिव्य आनन्द लूटते रहना। भक्त चीनी होना नहीं चाहते, चीनी खाना चाहते हैं। भागवताचार्य नीलकान्त गोस्वामीजीने इस विषयको बहुत ही सरलता और सुन्दरताके साथ व्यक्त किया है। वह कहते हैं—'आनन्द ज्ञानको तृप्त कर सकता है, योगको परितृप्त कर सकता है, परन्तु प्रेमको तृप्त नहीं कर सकता। महाजन यदि लावल्द मर जाय तो खद्दुककी जान बच जाती है। ऐसे ही ज्ञानी ब्रह्मरूपी महासमुद्रमें गोता लगाकर नमकके पुतलेके समान घुलकर उसीमें मिल जाता है; उसकी सत्ताका लोप हो जाता है। अतएव उस ज्ञानी महाजनके ऋणसे ऋणी भगवान् बच जाते हैं। योगी सच्चिन्मयमुज्ज्वल हिरण्यगर्भमें डूब जाते हैं, समाधिमें विलीन हो जाते हैं, उनसे भी भगवान् बच जाते हैं। परन्तु प्रेमी भक्त मरना नहीं चाहते, वे इस स्थूल शरीरको छोड़कर चिन्मय देह प्राप्त करते हैं और भगवान्‌का चिरसामीप्य प्राप्तकर अनन्तकालतक उनसे तकाजा करते रहते हैं। इसीलिये भगवान् मुक्ति देनेको तो तैयार हो जाते हैं, परन्तु भक्ति देनेमें बहुत कृपणता करते हैं।' यहाँपर चतुर्थ अध्याय समाप्त हो जाता है।

पञ्चम अध्याय

पञ्चम अध्यायमें रासका वर्णन तथा व्यभिचारके दोषारोपणका खण्डन किया गया है और साथ ही यह भी दिखाया गया है कि गोपियोंमें जीवन्मुक्तके लक्षण कितने स्पष्ट परिस्फुटित हैं।

रास-वर्णन—व्रजगोपियाँ मण्डलाकार खड़ी हो गयीं! फिर महायोगेश्वर श्रीकृष्ण मण्डलमें प्रवेशकर प्रत्येक दो गोपियोंके बीचमें प्रकट हुए और उन्होंने सब गोपियोंके गलेमें हाथ डालकर रासोत्सव आरम्भ कर दिया। सब देवता सपत्नीक आकाशमार्गमें आकर उपस्थित हो गये

और उस अलौकिक रासनृत्यका दर्शन करने लगे। प्रधान-प्रधान गन्धर्व भी अपनी-अपनी स्त्रियोंको साथ लेकर वहाँ पहुँच गये और भगवान्के गुणोंका कीर्तन करने लगे। निशाकर चन्द्रमा भी नक्षत्रमण्डलसहित उस अद्भुत और मनोरम लीलाको देखने लगे और विमोहित हो अपनी गति भूल चुपचाप खड़े रह गये। देवकामिनियाँ भी व्रज-कामिनियोंके इस अपूर्व सौभाग्यपर ईर्ष्या करने लगीं और इस आनन्दका उपभोग करनेकी अपनी अभिलाषा प्रकट करने लगीं, आकाशमें दुन्दुभीनाद होने लगा और देवता पुष्पवृष्टि करने लगे।

अब हम इन सब श्लोकोंके अर्थपर विचार करें। आज-कलके शिक्षाभिमानी लोगोंके द्वारा कथित इस व्यभिचारपूर्ण दृश्यको देखनेके लिये देव-गन्धर्व भी, वह भी केवल स्वयं ही नहीं, वरं अपनी-अपनी पत्नियोंके साथ आये थे और वे सब देवबालाएँ व्रजबालाओंके भाग्यकी प्रशंसा भी करने लगीं, सो भी अपने पतियोंके सामने ही। हा विधाता! क्या व्यासजीके समयमें भारतवर्ष एकदम अधर्मके ही अन्ध-कूपमें गोता खा रहा था जो ऐसे पाप-अभिनयका भी वर्णन इतनी लज्जाहीनताके साथ किया गया? पर पाठकवृन्द कुछ धैर्य धारण करें और विचार करें इन श्लोकोंके गूढ़ अर्थपर!

श्रीकृष्णको पहले ही योगेश्वर कहा गया है। हमारे धर्मशास्त्रोंमें किसी भी शब्दका प्रयोग व्यर्थ नहीं हुआ है और न किसीका अपप्रयोग हुआ है तब श्रीकृष्णके लिये 'योगेश्वर' इस विशेषणका प्रयोग निश्चय ही किसी खास मतलबसे किया गया होगा। रासमण्डलमें ब्रह्मानन्दकी अनन्तताका और एक श्रीकृष्णसे, जितनी गोपियाँ थीं उतनी ही श्रीकृष्णमूर्तियोंका प्रकट होना उनकी पूर्णताका ज्ञापक है, यह हम पहले ही कह चुके हैं। यहाँ पुनः उसका विस्तार करना हम उचित नहीं समझते।

धर्मशास्त्रका निर्देश है—'सस्त्रीको धर्ममाचरेत्।' इसलिये देवता और गन्धर्व इस धर्मलीला, रासलीला, रसराज और महाभावकी मिलनलीला या महायोगका दर्शन करनेके लिये सस्त्रीक आये थे। आगे चलकर श्रीव्यासदेवजीने एक ही पदद्वारा वेदान्तका कुल निचोड़ इस रासलीलामें दिखा दिया है। व्यासजी कहते हैं—'ऐ भाई! यह खेल लौकिक खेल-जैसा नहीं हुआ था। लौकिक काम-क्रीडा तो दोके बिना अकेले-अकेले हो ही नहीं सकती। और परब्रह्मको छोड़कर इस संसारमें दूसरा और कोई है ही नहीं—'एकमेवाद्वितीयम्', 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म'। जब दो हैं ही नहीं तब खेल हो कैसे और किसके साथ हो? इसीलिये कहा गया है—

> **रेमे रमेशो व्रजसुन्दरीभि-**
> **र्यथार्भकः स्वप्रतिबिम्बविभ्रमः।**

अर्थात् 'बालक जैसे अपनी परछाईंके साथ खेलता है, वैसे ही रमापति श्रीभगवान्ने व्रज-सुन्दरियोंके साथ खेल किया था।' वास्तवमें सब उस ब्रह्मकी परछाईं—बिम्ब ही तो है। वास्तवमें एक ब्रह्म ही तो विराजमान है; और जो कुछ दृश्यमान होता है वह उन्हींका आभास या परछाईंमात्र है। व्यासदेवकी इस उक्तिसे श्रीकृष्ण-चन्द्रका भगवद्भाव—'एकमेवाद्वितीयम्' भाव, तथा एक ही श्रीकृष्णसे हजारों श्रीकृष्णके उद्भव होनेसे उनका परिपूर्ण ब्रह्मभाव और रासकी अलौकिकता खूब स्पष्ट-रूपसे मालूम हो जाती है।

भक्त निर्वाण-मुक्ति नहीं चाहते; वे चाहते हैं भगवत्-सेवारूप नित्यानन्द। रसराज श्रीकृष्ण महाराजका सङ्ग शुद्ध भक्तके लिये ब्रह्मानन्दजनित सुखसे कोटिगुना अधिक आनन्द देनेवाला है। श्रीभगवान्ने भी स्वयं कहा है—

> **दीयमानं न गृह्णन्ति विना मत्सेवनं जनाः॥**

अर्थात् मेरी सेवा छोड़कर भक्त और कुछ भी नहीं, यहाँतक कि मुक्तिको भी नहीं चाहते।

शास्त्रमें जीवन्मुक्त पुरुषोंके लक्षण इस प्रकार कहे गये हैं—

(१) मनोनाश—वासना-कामनाका त्याग। परन्तु भगवान्में भक्ति माँगना कामना नहीं कहलाता। 'काम' और 'प्रेम' का भेद बतलाते समय इस विषयमें हम लिख चुके हैं।

(२) अविद्यानाश—अनित्य वस्तुमें नित्य-बुद्धि, अशुचिमें शुचि-बुद्धि, असुखमें सुख-बुद्धि और अलाभमें लाभ-बुद्धि—इस प्रकारके अविद्याजनित मोहका नाश ही अविद्यानाश कहलाता है। यह अविद्या गोपियोंके हृदयसे एकदम जड़से ही उखड़ गयी थी, यह उनकी वाक्यावलीसे स्पष्ट हो ही चुका है। श्रीकृष्णको ही एक-मात्र नित्य वस्तु जानकर वे उन्हींमें लवलीन हो गयी थीं।

(३) तत्त्वज्ञानोदय—अविद्याका नाश होनेपर सङ्कल्प-विकल्पका लोप हो जाता है और तभी ज्ञानका उदय होता है। भागवतमें वर्णित गोपियोंकी अवस्थापर ध्यान देनेसे स्पष्ट ही मालूम हो जाता है कि वेदान्तके 'मुमुक्षु' की अवस्थासे कहीं ऊपरकी अवस्थाको गोपियाँ प्राप्त कर चुकी थीं और इसीसे ब्रह्मसङ्ग प्राप्तकर वे सफलमनोरथ हुई थीं।

यहाँतक जो कुछ आलोचना हुई है, उससे हम आशा करते हैं, श्रीराधाकृष्णतत्त्व और श्रीरासतत्त्व-जैसे अपार तत्त्वका रहस्य थोड़ा-बहुत अवश्य हमलोगोंकी समझमें आ गया होगा। इस **रासलीला-रूप महायोगमें** कहीं भी पापाचार नहीं है। शारीरिक या मानसिक किसी प्रकारके पापका लेश इसमें नहीं है। इसका स्पष्टीकरण इन शब्दोंसे हो जाता है—

व्रजौकसः स्वान् स्वान् दारान् स्वपार्श्वस्थान् मन्यमानाः कृष्णाय न असूयन्। (५ । ३७)

अर्थात् व्रजवासियोंने अपनी-अपनी स्त्रियोंको अपनी बगलमें बिस्तरेपर सोई हुई देखकर श्रीकृष्णचन्द्रपर कोई धब्बा नहीं लगाया। बस, चलिये, सब मामला ही तय हो गया। रासमें गोपियाँ स्थूल शरीरसे उपस्थित ही नहीं थीं; वहाँ स्थूल शरीरकी कोई भी क्रिया नहीं हुई थी; उनके स्थूल शरीर अपने-अपने घरमें बिछौनेपर पड़े थे। गोपियाँ चिन्मय भगवान्के आवाहनपर चिन्मय शरीरसे ही चिन्मय रासोत्सवमें सम्मिलित हुई थीं। पञ्चाध्यायीके ५। ३० और ५। २० श्लोकोंमें लिखा है कि जितनी गोपी-मूर्तियाँ थीं, योगेश्वर श्रीकृष्णने भी अपनी उतनी ही मूर्तियाँ बनाकर रासक्रीडा की थी। कहिये, क्या यह स्थूल शरीरसे हो सकता है? पहले अध्यायमें भी कहा गया है कि जो गोपियाँ स्थूल शरीरसे वहाँ पहुँचना चाहती थीं, उन्होंने अपने पति-पुत्रादिके द्वारा रोकी जानेपर उसी क्षण शरीर त्याग दिया और फिर वे दिव्य तनुसे जाकर रासमें सम्मिलित हुईं। पञ्चाध्यायीके पहले ही श्लोकमें वर्णन है कि भगवान्ने योगमाया नाम्नी अपनी अचिन्त्य अघटनघटनापटीयसी शक्तिद्वारा रासलीलाका अभिनय किया। इससे स्पष्ट सिद्ध हो जाता है कि यहाँ शारीरिक पापकी आशङ्का सर्वथा निर्मूल है।

अब मानसिक पापके विषयमें कुछ विचार करना उचित है।

(१) गोपियाँ भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रको परब्रह्म जानती थीं, इसके बहुतेरे प्रमाण उनके कथोपकथनमें मिल चुके हैं। उन्होंने अपना सर्वस्व परमब्रह्मपर निछावर कर दिया था। फिर मानसिक पापको जगह ही कहाँ?

(२) व्रजगोपियाँ सर्वदा तुरीयावस्थामें रहती थीं। आनन्दचिन्मयरसप्रतिभाविता कृष्णप्रेमरसभावितमति व्रजगोपियाँ आनन्दचिन्मय-रसस्वरूप श्रीकृष्ण-संगसे जो आनन्दानुभव करतीं वह इस स्थूल जगत्के स्पर्श आदिसे उत्पन्न सुखसे एकदम परे है; उन्हें तो स्थूल, सूक्ष्म या कारण-शरीरका भी बोध नहीं रहता था।

(३) राग-मार्गके साधनके निमित्त सब भाव श्रीभगवान्में अर्पित करने होंगे—यह हम पहले कह आये हैं। इस संसार-रूपी शिक्षागारमें आकर जीव जो पाँचों भावोंसे अपने संसारका गठन कर लेता है, उन पाँचों भावोंकी पूर्णरूपसे उपलब्धि हो जानेपर उन भावोंको श्रीभगवान्के चरणोंमें पूर्णतया निवेदन कर जीव जीवन्मुक्त होकर इस संसारमें अपनी आयु व्यतीत करे, यही है धर्मका मुख्य उद्देश्य। उनकी लीलाका दर्शन करने, श्रवण करने, लीलाका यथार्थ भाव ग्रहण करनेसे जीवको नित्यज्ञान प्राप्त हो जाता है। जो लोग इस भावमार्गकी दीक्षा लेना चाहते हैं, जो लोग उनके असली सेवक बनना चाहते हैं उनके लिये यह संसार ही पहली पाठशाला है; परन्तु शान्त, दास्य, सख्य इत्यादि पाँचों भावोंके आधार स्त्री, पुत्र, बन्धु आदि चिरस्थायी नहीं हैं। वे आज हैं, कल ही विनष्ट हो जाते हैं। जड पुत्र नित्य नहीं है, जड पिता नित्य नहीं है। जड मित्र, जड पति भी नित्य नहीं रहते। जीव जब संसारमें रहकर एक बार किसी भावके माधुर्यका भोग कर लेता है तब वह उसमें फँस जाता है और वह उस भावको त्याग नहीं सकता। फिर जब उस भावके आधारके साथ वियोग हो जाता है तब वह वियोगका दुःख सहन करता है। पिताके मर जानेपर शान्तभावका आधार नहीं रहता, पुत्रके गत हो जानेपर वात्सल्यकी जगह नहीं रहती, इसी तरह सभी भावोंमें आश्रयहीनता आ जाती है। परन्तु यदि भाव पक्का हो जाय तो जीवको ज्ञान प्राप्त हो जाता है और फिर वह सब भावोंके नित्य आश्रय श्रीभगवान्के चरणोंमें आश्रय लेता है। पतिके मरनेपर स्त्री विकल हो जाती है; परन्तु भाव यदि पक्का हो तो ज्ञान उपदेश करता है कि 'हे बाला! पतिके भी जो पति हैं, जो

परमपति और नित्यपति हैं, उन्हींको तुम सब अपना भाव समर्पित कर दो, फिर कभी विच्छेद-वियोगका दुःख नहीं सहना पड़ेगा। वह तो अजर अमर नित्य हैं, वैसा पति और कहाँ मिलेगा?' इसीलिये हमारे देशमें विधवाको ब्रह्मचारिणी रहकर, सदा भगवद्भावना, भजन-पूजनमें समय व्यतीत करते रहनेकी व्यवस्था दी गयी है।

यही पक्का भाव जीवको सिखानेके लिये, 'मधुर' के विमल भावको इस शोक-तापसे भरे हुए संसारमें फैलानेके लिये वृन्दावनमें दिव्य रासलीलाका अभिनय हुआ था। एक जड पतिको त्यागकर यदि कोई सती दूसरे जड पतिको ग्रहण करती है तो वह अवश्य ही व्यभिचारिणी कहलाने योग्य है। परन्तु यदि जड पतिका त्याग कर उनकी जीवितावस्थामें भी कोई परमपति श्रीपतिको ग्रहण कर लेती है तो क्या आप उसे व्यभिचारिणी कहेंगे या उसके नारीपनका सौभाग्य और सफलता समझेंगे?

मीराजी—

तात मात बन्धु भ्रात आपनो न कोई।
जाके सिर मोर मुकुट मेरो पति सोई॥

अथवा—

ऐसे बरको के बरूँ जो जनमे और मर जाय।
बर बरिये एक साँवरो मेरो चुड़लो अमर हो जाय॥

—कहकर घर और घरवालोंको छोड़ वृन्दावन चली गयी थीं। आजतक सारे हिन्दुस्तानमें उनके भाग्यकी प्रशंसा गूँज रही है और वह आदर्श रमणी सतीशिरोमणि कहलाती हैं। वर्तमान युगमें मीरा गोपी बनकर समस्त जीवोंको दिखा गयीं कि चेष्टासे, साधनासे जीव गोपी बन सकता है। रागमार्गकी साधना करनेवालोंको मीरा बनना होगा, गोपी बनना पड़ेगा, वृथा पुरुषाभिमान लेकर बैठ रहनेसे कुछ नहीं होगा। इस संसारमें परमपुरुष श्रीकृष्ण ही एकमात्र पुरुष हैं और हम सब प्रकृति हैं, इस बातको नहीं भूलना होगा। इसका दृष्टान्त हमें बङ्गालके भक्त श्रीजीवगोस्वामीजी और मीराजीकी बातचीतमें मिलता है।

श्रीजीव विरक्त वैष्णव थे; वे प्रकृति (स्त्री) दर्शन या सम्भाषण नहीं करते थे। वे वृन्दावनमें श्रीमदनमोहनजीकी सेवामें लवलीन रहते थे और भक्ति-ग्रन्थ लिखा करते थे। मीराजी वृन्दावन पहुँचनेपर सबसे पहले इन भक्तशिरोमणिका दर्शन करने गयीं और सूचना भेजी कि मीरा दर्शन चाहती है। मीरा स्त्री है, यह सुनते ही जीवजीने कहला भेजा कि मैं प्रकृति-सम्भाषण नहीं करता। इस बातको सुनकर भावरूपिणी मीरारानीने हँसकर कहा—'अच्छी बात है, मीरा भी 'एक गिरधर गोपाल' को छोड़कर दूसरे किसी पुरुषको नहीं जानती। मैं नहीं जानती थी कि वृन्दावनधाममें श्रीवृन्दावनविहारी मुरलीधारीके अतिरिक्त जीवजी भी एक और पुरुष हैं। जाओ, कह दो कि अब मैं भी उन्हें देखना नहीं चाहती, पुरुष तो मेरा मोरमुकुटधारी मुरारी है, दूसरा कोई है ही नहीं।' अब जीवजीने मीराका स्वरूप समझा!

ग्रन्थके अन्तिम श्लोकमें व्यासजीने स्पष्ट कह दिया है कि यह गोप-गोपीके खेलका वर्णन नहीं है; यह तो व्रजवधुओंके साथ 'भगवान् विष्णुका' रसास्वादन है। इसे जो लोग श्रद्धापूर्वक सुनेंगे या कीर्तन करेंगे, वे शीघ्र ही इन्द्रियोंका दमन कर भगवान्‌की पराभक्ति प्राप्त कर लेंगे और सांसारिक सब कामनाएँ, वासनाएँ उनके मनसे समूल उखड़ जायँगी। ध्यान दीजिये इस श्लोकके इस भाग 'विक्रीडितं व्रजवधूभिरिदं च विष्णोः' में आये हुए 'विष्णोः' शब्दपर; शुकदेवजीने व्रजबालक कृष्णकी क्रीडाका वर्णन न कर स्पष्ट 'विष्णोः' अर्थात् विश्वव्यापी सनातन पुरुषकी क्रीडाका वर्णन किया है। इस एक शब्दसे ही हम सारी रासलीलाका मर्म सहज ही समझ सकते हैं।

भाइयो! वृथा अभिमानमें फूलकर केवल भूसा न कूटिये, उससे अन्न नहीं मिलेगा, उससे पेट नहीं भरेगा। ऐसा काम कीजिये जिससे मनुष्यजीवनका अभीष्ट सिद्ध हो, मानवजीवन सार्थक हो जाय। अपनेमें गोपी-भावको जगाकर श्रीराधाकृष्णमिलनका भाव समझने और उसका उपभोग करनेकी चेष्टा कीजिये। हाय! ऐसा दिन कब आवेगा? उनकी कृपा और आप भक्तोंकी कृपासे ही ऐसा हो सकता है। आज आपके कृपाभिलाषी हम, वृषभानु-दुलारीके मुरारीकी दयाकी आशामें श्रीसूरदास बिल्वमङ्गल महाराजके साथ सुर मिलाकर पुकारते हैं—

हे देव! हे दयित! हे जगदेकबन्धो!
हे कृष्ण! हे चपल! हे करुणैकसिन्धो!
हे नाथ! हे रमण! हे नयनाभिराम!
हा! हा! कदा नु भवितासि पदं दृशोर्मे॥

ॐ तत् सत्।

प्रेमयोगकी कुछ अवस्थाएँ *

(लेखक—श्रीप्रभुदत्तजी ब्रह्मचारी)

कैतवरहितं प्रेम नहि भवति मानुषे लोके।
यदि भवति कस्य विरहो विरहे सत्यपि को जीवति॥†

लोकमर्यादाको मेटकर मोहनसे मन लगानेको मनीषियों-ने प्रेम कहा है। प्रेमके लक्षणमें इतना ही कहना यथेष्ट है—

प्रेमैव गोपरामाणां काम इत्यगमत् प्रथाम्।

अर्थात् 'गोपियोंके शुद्ध प्रेमको ही 'काम' के नामसे पुकारनेकी परिपाटी पड़ गयी है।' इससे यही तात्पर्य निकला कि प्रेममें इन्द्रियसुखकी इच्छाओंका एकदम अभाव होता है। क्योंकि गोपिकाओंके काममें किसी प्रकारके अपने शरीरसुखकी इच्छा नहीं थी। वे जो कुछ करती थीं केवल श्रीकृष्णकी प्रसन्नताके निमित्त। इसलिये शुद्ध प्रेम इन्द्रिय और उनके धर्मोंसे परेकी वस्तु है। इसीको 'राग' के नामसे भी पुकारते हैं। इस 'काम', 'प्रेम' अथवा रागके तीन भेद हो सकते हैं—पूर्वराग, मिलन और बिछोह या विरह।

जिसके हृदयमें प्रेम उत्पन्न हो जाता है उसे घर-द्वार, कुटुम्ब-परिवार, संसारी विषय-भोग कुछ भी नहीं सुहाते। सदा अपने प्यारेका ही चिन्तन बना रहता है। प्रेमीकी दशा लोगोंके देखनेमें उस पुरुषकी-सी हो जाती है जिसे अपने प्राणोंसे अत्यन्त ही मोह हो और उसे फाँसीके लिये कारावासके फाँसीघरमें बन्द कर रक्खा हो; जिस प्रकार प्राणोंके भयसे उसकी क्रियाएँ और चेष्टाएँ होती हैं उसी प्रकारकी चेष्टाएँ रागीकी अथवा प्रेमीकी भी होती हैं। रागमार्गके उपासक वैष्णवोंने अपने ग्रन्थोंमें इन सब दशाओंका बड़े विस्तारके साथ वर्णन किया है। इस सङ्कुचित लेखमें उनका उल्लेख ही होना असम्भव है। इस सम्बन्धमें अष्ट सात्त्विक विकारोंका बहुत उल्लेख आता है और वे ही अत्यन्त प्रसिद्ध भी हैं, अतः यहाँ बहुत ही संक्षेपमें पहले उन्हीं आठ विकारोंका वर्णन करते हैं। वे आठ ये हैं—स्तम्भ, कम्प, स्वेद, वैवर्ण्य, अश्रु, स्वरभङ्ग, पुलक और प्रलय। ये भय, शोक, विस्मय, क्रोध और हर्षकी अवस्थामें उत्पन्न होते हैं। प्रेमके लिये ही इन भावोंको 'सात्त्विक विकार' कहा गया है। अब इनकी संक्षिप्त व्याख्या सुनिये।

स्तम्भ—शरीरका स्तब्ध हो जाना। मन और इन्द्रियाँ जब चेष्टारहित होकर निश्चल हो जाती हैं उस अवस्थाको स्तम्भ कहते हैं।

कम्प—शरीरमें कँपकँपी पैदा हो जाय उसे 'वेपथु' या 'कम्प' कहते हैं। अर्जुनकी युद्धके आरम्भमें भयके कारण ऐसी दशा हुई थी। उन्होंने स्वयं कहा है—'वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते।' अर्थात् मुझे कँपकँपी छूट रही है, रोंगटे खड़े हो गये हैं।

स्वेद—शरीरमेंसे पसीना छूटना, पसीनेमें 'लथपथ' हो जाना, इसे 'स्वेद' कहते हैं।

अश्रु—बिना प्रयत्न किये शोक, विस्मय, क्रोध अथवा हर्षके कारण आँखोंमेंसे जो जल निकलता है उसे 'अश्रु' कहते हैं। हर्षमें जो अश्रु निकलते हैं वे ठण्डे होते हैं और वे प्रायः आँखोंकी कोरसे नीचेको बहते हैं। शोकके अश्रु गरम होते हैं और वे बीचसे ही बहते हैं।

स्वरभङ्ग—मुखसे अक्षर स्पष्ट उच्चारण न हो सके। उसे 'स्वरभेद' 'गद्गद' या स्वरभङ्ग कहते हैं।

वैवर्ण्य—उपर्युक्त कारणोंसे मुखपर जो एक प्रकारकी उदासी, पीलापन या फीकापन आ जाता है उसे 'वैवर्ण्य' कहते हैं। उसका असली स्वरूप है आकृतिका बदल जाना।

पुलक—शरीरके सम्पूर्ण रोम खड़े हो जायँ उसे 'पुलक' या 'रोमाञ्च' कहते हैं।

---

* गीताप्रेससे प्रकाशित श्रीश्रीचैतन्यचरितावली—पञ्चम खण्डसे।

† मनुष्यलोकमें निष्कपट प्रेम तो होना ही नहीं, कदाचित् किसीको हो भी जाय तो उसे प्रेमका सारभूत विरह प्राप्त नहीं होता। यदि विरह भी प्राप्त हो जाय तो फिर वह जीवित तो कदापि रह ही नहीं सकता। श्रीरूप गोस्वामी भी कहते हैं—

भुक्तिमुक्तिस्पृहा यावत् पिशाची हृदि वर्तते।
तावद् भक्तिसुखस्यात्र कथमभ्युदयो भवेत्॥

अर्थात् 'जबतक भुक्ति और मुक्तिकी इच्छारूपिणी पिशाची हृदयमें बैठी हुई है तबतक वहाँ भक्तिसुखकी उत्पत्ति कैसे हो सकती है?'

प्रलय—जहाँ शरीरका तथा भले-बुरेका ज्ञान ही न रह जाय उसे प्रलय कहते हैं। इन्हीं सब कारणोंसे बेहोशी हो जाती है। इस अवस्थामें प्रायः लोग पृथिवीपर गिर पड़ते हैं। बेहोश होकर धड़ामसे पृथिवीपर गिर पड़नेका नाम 'प्रलय' है।

ये उपर्युक्त भाव हर्ष, विस्मय, क्रोध, शोकादि सभी कारणोंसे होते हैं, किन्तु प्रेमके पक्षमें ही ये प्रशंसनीय हैं।

पीछे हम पूर्वराग, मिलन और वियोग अथवा बिछोह, ये तीन अवस्थाएँ प्रेमकी बता चुके हैं। अब उनके सम्बन्धमें कुछ सुनिये।

पूर्वराग—प्यारेसे साक्षात्कार तो हुआ नहीं है, किन्तु चित्त उसके लिये तड़प रहा है, इसे ही संक्षेपमें पूर्वराग कह सकते हैं। दिन-रात्रि उसीका ध्यान, उसीका चिन्तन और उसीके सम्बन्धका ज्ञान बना रहे। मिलनेकी उत्तरोत्तर इच्छा बढ़ती ही जाय। इसीका नाम पूर्वराग है। इस दशामें शरीरसे, घर-द्वार तथा जीवनसे भी एकदम वैराग्य हो जाता है। उदाहरणके लिये इसी श्लोकको लीजिये—

हे देव हे दयित हे भुवनैकबन्धो
हे कृष्ण हे चपल हे करुणैकसिन्धो।
हे नाथ हे रमण हे नयनाभिराम
हा! हा!! कदा नु भवितासि पदं दृशोर्मे ?॥*

इस श्लोकमें परम करुणापूर्ण सम्बोधनोंद्वारा बड़ी ही मार्मिकताके साथ प्यारेसे दर्शन देनेकी प्रार्थना की गयी है। सचमुच अनुराग इसीका नाम है। ऐसी लगन हो तब कहीं वह निगोड़ा इस ओर दृष्टिपात करता है। बड़ा निर्दयी है!

मिलन—यह विषय वर्णनातीत है। सम्मेलनमें क्या सुख है, यह बात तो अनुभवगम्य है, इसे तो प्रेमी और प्रेमपात्रके सिवा दूसरा कोई जान ही नहीं सकता। इसीलिये कवियोंने इसका विशेष वर्णन नहीं किया है। सम्मिलनसुखको तो दो ही एक होकर जान सकते हैं। वे स्वयं उसका वर्णन करनेमें असमर्थ होते हैं, फिर कोई दूसरा वर्णन करे भी तो कैसे करे? अनुभव होनेपर वर्णन करनेकी शक्ति नहीं रहती और बिना अनुभवके वर्णन व्यर्थ है। इसलिये इस विषयमें सभी कवि उदासीन-से ही दीख पड़ते हैं। श्रीमद्भागवतादिमें वर्णन है, किन्तु वह आटेमें नमकके ही समान प्रसङ्गवश यत्किञ्चित् है। सभीने विरहके वर्णनमें ही अपना पाण्डित्य प्रदर्शित किया है। और यदि कुछ वर्णन हो सकता है तो यत्किञ्चित् विरहका ही हो भी सकता है। उसीके वर्णनमें मजा है। सम्मिलन-सुखको तो वे दोनों ही लूटते हैं। सुनिये, रसिक रसखानजीने दूर खड़े होकर इस सम्मिलनका बहुत ही थोड़ा वर्णन किया है। किन्तु वर्णन करनेमें कमाल कर दिया है। दो प्रेमियोंके सम्मिलनका इतना सजीव और जीता-जागता चित्र शायद ही किसी अन्य कविकी कवितामें मिले। एक सखी दूसरी सखीसे श्रीराधिकाजी और श्रीकृष्णके सम्मिलनका वर्णन कर रही है। सखी कहती है—

ए री! आज कालिह सब लोकलाज त्यागि दोऊ,
सीखे हैं सबै बिधि सनेह सरसायबो।
यह 'रसखान' दिन द्वैमें बात फैलि जैहै,
कहाँ लौं सयानी चंद हाथन छिपायबो॥
आज हौं निहार्‍यो बीर, निकट कलिंदी-तीर,
दोउनको दोउनसों मुख मुसकायबो।
दोउ परैं पैयाँ, दोउ लेत हैं बलैयाँ, उन्हैं
भूल गई गैयाँ, इन्हैं गागर उठायबो॥

कैसा सजीव वर्णन है! यह भी कालिन्दी-कूलपर एकान्तमें हुआ था, इसलिये छिपकर सखीने देख भी लिया, कहीं अन्तःपुरमें होता तो फिर वहाँ उसकी पहुँच कहाँ!

दोउ परैं पैयाँ, दोउ लेत हैं बलैयाँ, उन्हैं
भूल गई गैयाँ, इन्हैं गागर उठायबो॥

—कहकर तो सखीने कमाल कर दिया है। धन्य है ऐसे सम्मिलनको!

विरह—इन तीनोंमें उत्तरोत्तर एक दूसरीसे श्रेष्ठ अवस्था है। पूर्वानुरागकी अपेक्षा मिलन श्रेष्ठ है और मिलनकी अपेक्षा विरह श्रेष्ठ है, प्रेमरूपी दूधका मक्खन विरह ही है। इसीलिये कबीरदासजीने कहा है—

बिरहा बिरहा मत कहो, बिरहा है सुल्तान।
जेहि घट बिरह न संचरै, सो घट जान मसान॥

अब विरहके भी तीन भेद हैं—भविष्यविरह, वर्तमान-विरह और भूतविरह। इनमें भी परस्पर उत्तरोत्तर

---

* हे देव! हे दयालो! हे विश्वके एकमात्र बन्धु! ओ काले! अरे ओ चपल! हे करुणाके सागर! हे स्वामिन्! हे मेरे साथ रमण करनेवाले! हे मेरे नेत्रोंको सुख देनेवाले प्राणेश! तुम कब हमें दर्शन दोगे?

उत्कृष्टता है । भावी विरह बड़ा ही करुणोत्पादक है, उससे भी दुःखदायी वर्तमान विरह । भूत विरह तो दुःख-सुखकी पराकाष्ठासे परे ही है ।

पहले भावी विरहको ही लीजिये । 'प्यारा कल चला जायगा', बस, इस भावके उदय होते ही जो कलेजेमें एक प्रकारकी ऐंठन-सी होने लगती है, उसी ऐंठनका नाम 'भावी विरह' है ।

श्रीकृष्णके मथुरागमनका समाचार सुनकर गोपिकाओंको जो भावी विरह-वेदना हुई वह इसका बड़ा ही सुन्दर उदाहरण है । वैसे तो सभीका विरह उत्कृष्ट है किन्तु राधिकाजीके विरहको ही सर्वोत्कृष्ट माना गया है । एक सखी इस हृदयको हिला देनेवाले समाचारको लेकर श्रीमतीजीके समीप जाती है । उसे सुनते ही राधिकाजी किंकर्तव्यविमूढ़-सी होकर प्रलाप करने लगती हैं । उनके प्रलापको मिथिलाके अमर कवि श्रीविद्यापति ठाकुरके शब्दोंमें सुनिये । अहा ! कितना बढ़िया वर्णन है । राधिकाजी कह रही हैं—

> कि करिब, कोथा याब, सोयाय ना हय ।
> ना याय कठिन प्राण किबा लागि रय ॥
> पियार लागिया हाम कोन देशे याब ।
> रजनी प्रभात हैले कार मुख चाब ॥
> बन्धु याबे दूर देशे मरिब आमि शोके ।
> सागरे त्याजिब प्राण नाहि देखे लोके ॥
> नहेत पियार गलार माला ये करिया ।
> देशे देशे भरमिब योगिनी हइया ॥
> विद्यापति कबि इह दुःख गान ।
> राजा शिवसिंह लछिमा परमान ॥

'मैं क्या करूँ ! कहाँ जाऊँ ? कुछ अच्छा नहीं लगता । अरे ! ये निष्ठुर प्राण भी तो नहीं निकलते । प्रियतमके लिये मैं किस देशमें जाऊँ, रजनी बीतनेपर प्रातःकाल किसके कमलमुखको ओर निहारूँगी ? प्यारे तो दूर देशमें जा रहे हैं, मैं उनके विरह शोकमें मर जाऊँगी । समुद्रमें कूदकर प्राण गँवा दूँगी जिससे लोगोंकी दृष्टिसे ओझल रह सकूँ । नहीं तो प्यारेको गलेकी माला बनाकर देश-विदेशोंमें योगिनी बनकर घूमती रहूँगी । कवि विद्यापति इस दुःखपूर्ण गानको गाता है, इसमें लछिमा और राजा शिवसिंह प्रमाण हैं ।' यह भावी विरहका उदाहरण है । अब वर्तमान विरहकी बात सुनिये—

जो अबतक अपने साथ रहा, जिसके साथ रहकर भाँति-भाँतिके सुख भोगे, विविध प्रकारके आनन्दका अनुभव किया, वही जानेके लिये एकदम तैयार खड़ा है । उस समय जो दिलमें एक प्रकारकी धड़कन होती है, सीनेमें कोई मानो एक ही साथ सैकड़ों सुइयाँ चुभो रहा हो, उसी प्रकारकी-सी कुछ-कुछ दशा होती है, उसे ही 'वर्तमान विरह' कहते हैं ।

रथपर बैठकर मथुरा जानेवाले श्रीकृष्णके विरहमें व्रजाङ्गनाओंकी क्या दशा हुई, इसे भगवान् व्यासदेवकी ही अमर वाणीमें सुनिये । उनके बिना इस अनुभवगम्य विषयका वर्णन कर ही कौन सकता है !

> **एवं ब्रुवाणा विरहातुरा भृशं**
> **व्रजस्त्रियः कृष्णविषक्तमानसाः ।**
> **विसृज्य लज्जां रुरुदुः स्म सुस्वरं**
> **गोविन्द दामोदर माधवेति ॥**

श्रीशुकदेवजी राजा परीक्षितसे कह रहे हैं—'राजन् ! जिनके चित्त श्रीकृष्णमें अत्यन्त ही आसक्त हो रहे हैं, भविष्यमें होनेवाले विरहदुःखको स्मरण करके घबड़ायी हुई, नाना भाँतिके आर्तवचनोंको कहती हुई और लोकलाज आदिकी भी परवा न करती हुई वे व्रजकी स्त्रियाँ ऊँचे स्वरसे चिल्ला-चिल्लाकर हा गोविन्द ! हा माधव !! हा दामोदर !!! कह कहकर रुदन करने लगीं ।' यही वर्तमान विरहका सर्वोत्तम उदाहरण है ।

प्यारे चले गये, अब उनसे फिर कभी भेंट होगी या नहीं, इसी द्विविधाका नाम 'भूत विरह' है । इसमें आशा-निराशा दोनोंका सम्मिश्रण है । यदि मिलनकी एकदम आशा ही न रहे तो फिर जीवनका काम ही क्या ? फिर तो क्षणभरमें इस शरीरको भस्म कर दें । प्यारेके मिलनकी आशा तो अवश्य है; किन्तु पता नहीं, वह आशा कब पूरी होगी । पूरी होगी भी या नहीं, इसका भी कोई निश्चय नहीं । बस, प्यारेके एक ही बार, दूरसे ही थोड़ी ही देरके लिये क्यों न हो, दर्शन हो जायँ । बस, इसी एक लालसासे वियोगिनी अपने शरीरको धारण किये रहती है । उस समय उसकी दशा विचित्र होती है । साधारणतया उस विरहकी दश दशाएँ बतायी गयी हैं । वे ये हैं—

> **चिन्तात्र जागरोद्वेगौ तानवं मलिनाङ्गता ।**
> **प्रलापो व्याधिरुन्मादो मोहो मृत्युर्दशा दश ॥**

(उज्ज्वलनीलमणि पृ० ६४)

'चिन्ता, जागरण, उद्वेग, कृशता, मलिनता, प्रलाप, उन्माद, व्याधि, मोह और मृत्यु ये ही विरहकी दश दशाएँ हैं।' अब इनका संक्षिप्त विवरण सुनिये।

चिन्ता—अपने प्यारेके ही विषयमें सोते-जागते, उठते-बैठते हर समय सोचते रहनेका नाम चिन्ता है। मनमें दूसरे विचारोंके लिये स्थान ही न रहे। व्रजभाषा-गगनके परम प्रकाशमान 'सूर' ने चिन्ताका कैसा सजीव वर्णन किया है—

नाहिन रह्यो मनमें ठौर।
नँद-नंदन अछत कैसे आनिय उर और॥
चलत चितवत दिवस जागत, सुपन सोवत रात।
हृदयतें वह स्याम मूरति छिन न इत उत जात॥
स्याम गात सरोज आनन ललित गति मृदु हास।
'सूर' ऐसे रूप कारन मरत लोचन प्यास॥

प्यासेको फिर नींद कहाँ? नींद तो आँखोंमें ही आती है और आँखें ही रूपकी प्यासी हैं, ऐसी अवस्थामें नींद वहाँ आ ही नहीं सकती। इसलिये विरहकी दूसरी दशा 'जागरण' है।

जागरण—न सोनेका ही नाम 'जागरण' है। यदि विरहिणीको क्षणभरके लिये निद्रा आ जाय तो वह स्वप्नमें तो प्रियतमके दर्शनसुखका आनन्द उठा ले। किन्तु उसकी आँखोंमें नींद कहाँ? राधिकाजी अपनी एक प्रिय सखीसे कह रही हैं—

याः पश्यन्ति प्रियं स्वप्ने धन्यास्ताः सखि योषितः।
अस्माकं तु गते कृष्णे गता निद्रापि वैरिणी॥
(पद्यावली)

'प्यारी सखी! वे स्त्रियाँ धन्य हैं जो प्रियतमके दर्शन स्वप्नमें तो कर लेती हैं। मुझ दुःखिनीके भाग्यमें तो यह सुख भी नहीं बदा है। मेरी तो वैरिणी निद्रा भी श्रीकृष्णके साथ-ही-साथ मथुराको चली गयी। वह मेरे पास आती ही नहीं।' धन्य है, निद्रा आवे कहाँ? आँखोंमें तो प्यारेके रूपने अड्डा जमा लिया है। एक म्यानमें दो तलवार समा ही कैसे सकती हैं?

उद्वेग—हृदयमें जो एक प्रकारकी हलचल—एक बेकली-सी होती है उसीका नाम उद्वेग है। भारतेन्दु हरिश्चन्द्रने उद्वेगका कितना सुन्दर वर्णन किया है—

व्याकुल ही तड़पौं बिनु प्रीतम,
कोऊ तौ नेकु दया उर लाओ।
प्यासी तजौं तनु रूप-सुधा बिनु,
पानिय पीको पपीहे पिआओ॥
जीयमें हौंस कहूँ रहि जाय न,
हा! 'हरिचंद' कोऊ उठि धाओ।
आवै न आवै पियारो अरे!
कोउ हाल तौ जाइकै मेरो सुनाओ॥

पागलपनकी हद हो गयी न! भला, कोई जाकर हाल ही सुना देता तो इससे क्या हो जाता!? अब चौथी दशा कृशताका समाचार सुनिये।

कृशता—प्यारेकी यादमें बिना खाये-पिये दिन-रात्रि चिन्ता करनेके कारण जो शरीर दुबला हो जाता है उसे 'कृशता' या 'तानव' कहते हैं। इसका उदाहरण लीजिये। गोपियोंकी दशा देखकर ऊधोजी मथुरा लौटकर आ गये हैं और बड़े ही करुण स्वरसे राधिकाजीकी दशाका वर्णन कर रहे हैं। अन्धे सूरने इस वर्णनमें कमाल कर दिया है, सुनिये—

चित दै सुनौ स्याम प्रबीन।
हरि! तुम्हारे बिरह राधा, मैं जु देखी छीन॥
तज्यो तेल तमोल भूषन, अंग बसन मलीन।
कंकना कर बाम राख्यो, गाढ़ भुज गहि लीन॥
जब सँदेसो कहन सुंदरि, गमन मोतन कीन।
खसि मुद्रावलि चरन अरुझी, गिरि धरनि बलहीन॥
कंठ बचन न बोलि आवै, हृदय आँसुनि भीन।
नैन जल भरि रोइ दीनो, ग्रसित आपद दीन॥
उठी बहुरि सँभारि भट ज्यों, परम साहस कीन।
'सूर' प्रभु कल्यान ऐसे, जियहि आसा लीन॥

यदि इसी एक अद्वितीय पदको विरहकी सभी दशाओंके लिये उद्धृत कर दें तो सम्पूर्ण विरह-वेदनाके चित्रको खींचनेमें पर्याप्त होगा। विरहिणी राधाकी 'कृशता', 'मलिनता,' 'चिन्ता', 'उद्वेग', 'व्याधि', 'मोह' और मृत्युतककी दशों दशाओंका वर्णन इसी एक पदमें कर दिया है। मृत्युको शास्त्रकारोंने साक्षात् मृत्यु न बताकर मृत्युतुल्य 'अवस्था' ही बताया है। राधिकाजीकी इससे बढ़कर और मृत्युतुल्य अवस्था हो ही क्या सकती है!

मलिनाङ्गता—शरीरकी सुधि न होनेसे शरीरपर मैल जम जाता है, बाल चिकट जाते हैं, वस्त्र गन्दे हो जाते हैं, इसे ही 'मलिनता' या मलिनाङ्गता कहते हैं। ऊपरके पदमें राधिकाजीके लिये आया ही है—

तज्यो तेल तमोल भूषन, अंग बसन मलीन।

प्रलाप–शोकके आवेशमें अपने-परायेको भूलकर जो पागलोंकी तरह भूली-भूली बातें करने लगते हैं उनका नाम प्रलाप है। सीताजीकी खोजमें लक्ष्मणजीके साथ रामचन्द्रजी वनोंमें फिर रहे हैं, हृदयमें भारी विरह है, अपने-परायेका ज्ञान नहीं, शरीरका होश नहीं, वे चौंककर खड़े हो जाते हैं और प्रलाप करने लगते हैं—

कोऽहं ब्रूहि सखे स्वयं स भगवानार्यः स को राघवः
के यूयं बत नाथ नाथ किमिदं दासोऽस्मि ते लक्ष्मणः।
कान्तारे किमिहास्महे बत सखे देव्या गतिर्मृग्यते
का देवी जनकाधिराजतनया हा जानकि क्वासि हा॥

भगवान् लक्ष्मणजीसे चौंककर पूछते हैं—'मित्र! मैं कौन हूँ, मुझे बताओ तो सही?'

लक्ष्मण कहते हैं—'प्रभो! आप साक्षात् भगवान् हैं।'

फिर पूछते हैं—'कौन भगवान्?'

लक्ष्मण कहते हैं—'रघु महाराजके वंशमें उत्पन्न होनेवाले श्रीराम।' फिर चारों ओर देखकर पूछते हैं—'अच्छा तुम कौन हो?'

यह सुनकर अत्यन्त ही अधीर होकर लक्ष्मणजी दीनताके साथ कहते हैं—'हे स्वामिन्! हे दयालो! यह आप कैसी बातें कर रहे हैं। मैं आपका चरणसेवक लक्ष्मण हूँ।'

भगवान् फिर उसी प्रकार कहते हैं—'तब फिर हम यहाँ जंगलोंमें क्यों घूम रहे हैं?'

शान्तिके साथ धीरेसे लक्ष्मणजी कहते हैं—'हम देवीकी खोज कर रहे हैं।'

चौंककर भगवान् पूछते हैं—'कौन देवी?'

लक्ष्मणजी कहते हैं—'जगद्वन्दनीया, जनकनन्दिनी श्रीसीताजी।'

बस, सीताजीका नाम सुनते ही 'हा सीते! हा जानकि! तू कहाँ चली गयी' कहते-कहते भगवान् मूर्छित हो जाते हैं; इन बेसिर-पैरकी बातोंका ही नाम 'प्रलाप' है।

व्याधि–शरीरमें किसी कारणसे जो वेदना होती है उसे 'व्याधि' कहते हैं और मनकी वेदनाको 'आधि' कहते हैं। 'व्याधि' भी विरहकी एक दशा है। उदाहरण लीजिये। श्रीराधाजी अपनी प्रिय सखी ललितासे कह रही हैं—

उत्तापी पुटपाकतोऽपि गरलग्रामादपि क्षोभणो
दम्भोलेरपि दुःसहः कटुरलं हृन्मग्नशल्यादपि।
तीव्रः प्रौढविसूचिकानिचयतोऽप्युच्चैर्ममायं बली
मर्माण्यद्य भिनत्ति गोकुलपतेर्विश्लेषजन्मा ज्वरः॥
(ललितमाधवनाटक)

'हे सखी! गोकुलपति उस गोपालका विच्छेदज्वर मुझे बड़ी ही पीड़ा दे रहा है। यह पुटपाकसे भी अधिक उत्तापदायी है। पृथिवीपर जितने जहर हैं उन सबसे भी अधिक क्षोभ पहुँचानेवाला है, वज्रसे भी दुःसह, हृदयमें चुभे हुए शल्यसे भी अधिक कष्टदायी है तथा तीव्र विसूचिकादि रोगोंसे भी बढ़कर यन्त्रणा पहुँचा रहा है। प्यारी सखी! यह ज्वर मेरे मर्मस्थानोंको भेदन कर रहा है।' इसीका नाम 'विरहव्याधि' है।

उन्माद–साधारण चेष्टाएँ जब बदल जाती हैं और विरहके आवेशमें जब विरहिणी अटपटी और विचित्र चेष्टाएँ करने लगती है तो उसे ही 'विरहोन्माद' कहते हैं। उदाहरण लीजिये। उद्धवजी मथुरा पहुँचकर श्रीराधिकाजीकी चेष्टाओंका वर्णन कर रहे हैं—

भ्रमति भवनगर्भे निर्निमित्तं हसन्ती
प्रथयति तव वार्तां चेतनाचेतनेषु।
लुठति च भुवि राधा कम्पिताङ्गी मुरारे
विषमविरहखेदोद्गारिविभ्रान्तचित्ता॥

अर्थात् 'हे कृष्ण! राधिकाकी दशा क्या पूछते हो, उसकी तो दशा ही विचित्र है। घरके भीतर घूमती रहती है, बिना बात ही खिलखिलाकर हँसने लगती है। चेतन, अचेतन सबके सामने तुम्हारे ही सम्बन्धके उद्गार निकालती है। कभी धूलिमें लोट जाती है, कभी थर-थर काँपने लगती है, हे मुरारे! मैं क्या बताऊँ, वह विधुवदनी राधा तुम्हारे विषम विरहखेदसे विभ्रान्त-सी हुई विचित्र ही चेष्टाएँ करती है।'

नीचेके पदमें भारतेन्दु बाबूने भी उन्मादिनीका बड़ा ही सुन्दर चित्र खींचा है, किन्तु इसे 'विरहोन्माद' न कहकर 'प्रेमोन्माद' कहना ही ठीक होगा। सुनिये, साँवरेके सनेहमें सनी हुई एक सखीकी कैसी विचित्र दशा हो गयी है, पद्य पढ़ते-पढ़ते भाव सजीव होकर आँखोंके सामने नृत्य करने लगता है—

भूली-सी, भ्रमी-सी, चौंकी, जकी-सी, थकी-सी गोपी,
दुखी-सी रहति कछु नाहीं सुधि देहकी।

मोही-सी, लुभाई-सी, कछु मादक-सो खायो सदा,
  बिसरी-सी रहै नेकु खबर न गेहकी ॥
रिसभरी रहै, कबौं फूली न समाति अंग,
  हँसि हँसि कहै बात अधिक उमेहकी।
पूछेते खिसानी होय, उत्तर न आवै ताहि,
  जानी हम जानी है निसानी या सनेहकी ॥

मोह—अत्यन्त ही वियोगमें अङ्गोंके शिथिल हो जानेसे जो एक प्रकारकी मूर्छा-सी हो जाती है उसे मोह कहते हैं। यह मृत्युके समीपकी दशा है। इसका चित्र तो हमारे रसिक हरिचन्दजी ही बड़ी खूबीसे खींच सकते हैं। लीजिये, मोहमें मग्न हुई एक विरहिनके साक्षात् दर्शन कीजिये—

याकी गति अंगनकी, मति परि गई मंद,
  सूख झाँझरी-सी है कै देह लागी पियरान।
बावरी-सी बुद्धि भई हँसी काहू छीन लई,
  सुखके समाज जित तित लागे दूर जान ॥
'हरीचंद' रावरे बिरह जग दुखमयो,
  भयो कछु और होनहार लागे दिखरान।
नैन कुम्हिलान लागे, बैनहू अथान लागे,
  आओ प्राननाथ ! अब प्रान लागे मुरझान ॥

सचमुच यदि प्राणनाथके पधारनेकी आशा न होती तो ये कुम्हिलाये हुए नैन और अथाये हुए बैन कबके पथरा गये होते। मुरझाये हुए प्राण प्राणनाथकी आशसे ही अटके हुए हैं। मोहकी दशाका इससे उत्तम उदाहरण और कहाँ मिलेगा ?

मृत्यु—मृत्युकी अब हम व्याख्या क्या करें। मृत्यु हो गयी तो झगड़ा मिटा, दिन-रात्रिके दुःखसे बचे; किन्तु ये मधुर रसके उपासक रागानुयायी भक्त कवि इतनेसे ही विरहिणीका पिण्ड नहीं छोड़ेंगे। मृत्युका वे अर्थ करते हैं 'मृत्युके समान अवस्था हो जाना'। इसका दृष्टान्त लीजिये। बँगलाभाषाके प्रसिद्ध पदकर्ता श्रीगोविन्ददासजीकी अमर वाणीमें ही ब्रजवासियोंकी इस दशवीं दशाका दर्शन कीजिये—

माधव ! तुहु यब निरदय भेल।
मिछई अवधि दिन गणि कत राखब ब्रजबधु-जीवन-तोल ॥१॥
कोइ धरनितल, कोइ यमुनाजल कोइ कोइ कुठइ निकुंज ॥२॥
पतदिन विरहे, मरणपथ पेखलु तोहे तिरिवध पुनपुंज ॥३॥
तपत सरोवर, थोरि सलिल जनु आकुल सफरी परान ॥४॥
जीवन मरन, मरन वर जीवन 'गोविंददास' दुख जान ॥५॥

दूती कह रही है—'प्यारे माधव ! भला यह भी कोई अच्छी बात है, तुम इतने निर्दय बन गये ! दुनियाँभरके झूठे, कलकी कह आये थे, अब कल-ही-कल कितने दिन हो गये। इस प्रकार झूठ-मूठ दिन गिनते-गिनते कबतक उन सबको बहलाते रहोगे। अब तुम्हें ब्रजकी दयनीय दशा क्या सुनाऊँ। वहाँका दृश्य बड़ा करुणोत्पादक है। कोई गोपी तो पृथिवीपर लोट-पोट हो रही है, कोई यमुनाजीमें ही कूद रही है, कोई-कोई निभृत निकुञ्जोंमें ही लंबी-लंबी साँसें ले रही हैं। इस प्रकार वे अत्यन्त ही कष्टके साथ रात्रि-दिनको बिता रही हैं, तुम्हारे विरहमें अब वे मृत्युके समीप ही पहुँच चुकी हैं। यदि वे सब मर गयीं तो सैकड़ों स्त्रियोंके वधका पाप तुम्हारे ही सिर लगेगा। उनकी दशा ठीक उसी मछलीकी-सी है जो थोड़े जलवाले गड्ढेमें पड़ी हो और सूर्य उस गड्ढेके सब जलको सोख चुका हो, वे जिस प्रकार थोड़ा-सा कीचमें सूर्यकी तीक्ष्ण किरणोंसे तड़पती रहती हैं उसी प्रकार वे तुम्हारे विरहमें तड़प रही हैं। यह जीते हुए ही मरण है, यही नहीं किन्तु इस जीवनसे तो मरण ही लाख दर्जे अच्छा। गोविन्ददास कहते हैं, उनके दुःखको ऐसा ही समझो।'

नियमानुसार तो यहाँ विरहका अन्त हो जाना चाहिये था, किन्तु वैष्णव कवि मृत्युके बाद भी फिर उसे होशमें लाते हैं और फिर मृत्युसे आगे भी बढ़ते हैं। रागमार्गीय ग्रन्थोंमें इससे आगेके भावोंका वर्णन है।

अनुरागको शुक्लपक्षके चन्द्रमाके समान (प्रतिक्षण-वर्द्धमानम्) प्रवर्द्धनशील कहा गया है। अनुराग हृदयमें बढ़ते-बढ़ते जब सीमाके समीपतक पहुँच जाता है तो उसे ही 'भाव' कहते हैं। वैष्णवगण इसी अवस्थाको 'प्रेमका श्रीगणेश' कहते हैं। जब भाव परम सीमातक पहुँचता है तो उसका नाम 'महाभाव' होता है। महाभावके भी 'रूढ़ महाभाव' और 'अधिरूढ़ महाभाव' दो भेद बताये गये हैं। अधिरूढ़ महाभावके भी 'मोहन' और 'मादन' दो रूप कहे हैं। 'मादन' ही 'मोहन' के भावमें परिणत हो जाता है, तब फिर 'दिव्योन्माद' होता है। 'दिव्योन्माद' ही 'प्रेम' या रतिकी पराकाष्ठा या सबसे अन्तिम स्थिति है। इसके उद्घूर्णा, चित्रजल्पादि बहुत-से भेद हैं। यह दिव्योन्माद श्रीराधिकाजीके ही शरीरमें प्रकट हुआ था। दिव्योन्मादावस्थामें कैसी दशा होती है, इस बातका अनुमान श्रीमद्भागवतके निम्नलिखित श्लोकसे कुछ-कुछ लगाया जा सकता है—

एवंव्रतः स्वप्रियनामकीर्त्या
जातानुरागो द्रुतचित्त उच्चैः ।
हसत्यथो रोदिति रौति गाय-
त्युन्मादवन्नृत्यति लोकबाह्यः ॥*
(श्रीमद्भा० ११ । २ । ४०)

इस श्लोकमें 'रौति' और 'रोदिति' ये दो क्रियाएँ साथ दी हैं । इससे खूब जोरोंसे ढाह मारकर रोना ही अभिव्यञ्जित होता है । 'रु' धातु शब्द करनेके अर्थमें व्यवहृत होती है । जोरोंसे रोनेके अनन्तर जो एक करुणाजनक 'हा' शब्द अपने-आप ही निकल पड़ता है वही यहाँ 'रौति' क्रियाका अर्थ होगा । इसमें उन्मादकी अवस्थाका वर्णन नहीं है । यह तो 'उन्मादकी-सी अवस्था' का वर्णन है । उन्मादावस्था तो इससे भी विचित्र होती होगी । यह तो सांसारिक उन्मादकी बात हुई, अब दिव्योन्माद तो फिर उन्मादसे भी बढ़कर विचित्र होगा । वह अनुभवगम्य विषय है । श्रीराधिकाजीको छोड़कर और किसीके शरीरमें वह प्रकटरूपसे देखा अथवा सुना नहीं गया ।

भावोंकी चार दशा बतायी हैं—(१) भावोदय, (२) भावसन्धि, (३) भावशाबल्य और (४) भावशान्ति।

किसी कारणविशेषसे जो हृदयमें भाव उत्पन्न होता है उसे भावोदय कहते हैं । जैसे सायंकाल होते ही श्रीकृष्णके आनेका भाव हृदयमें उदित हो गया । हृदयमें दो भाव जब आकर मिल जाते हैं तो उस अवस्थाका नाम भावसन्धि है, जैसे बीमार होकर पतिके घर लौटनेपर पत्नीके हृदयमें हर्ष और विषादजन्य दोनों भावोंकी सन्धि हो जाती है । बहुत-से भाव जब एक साथ ही उदय हो जायँ तब उसे भावशाबल्य कहते हैं । जैसे पुत्रोत्पत्तिके समाचारके साथ ही पत्नीकी भयङ्कर दशाका तथा पुत्रको प्राप्त होनेवाली उसके पुत्रहीन मातामहकी सम्पत्ति तथा उसके प्रबन्ध करनेके भाव एक साथ ही हृदयमें उत्पन्न हो जायँ । इसी प्रकार जब इष्ट वस्तुके प्राप्त हो जानेपर जो एक प्रकारकी सन्तुष्टि हो जाती है उसे 'भावशान्ति' कहते हैं । जैसे रासमें अन्तर्धान हुए श्रीकृष्ण सखियोंको सहसा मिल गये, उस समय उनका अदर्शनरूप जो विरहभाव था वह शान्त हो गया ।

इसी प्रकार निर्वेद, विषाद, दैन्य, ग्लानि, श्रम, मद, गर्व, शंका, त्रास, आवेग, उन्माद, अपस्मार, व्याधि, मोह, मृति, आलस्य, जाड्य, व्रीडा, अवहित्था, स्मृति, वितर्क, चिन्ता, मति, धृति, हर्ष, औत्सुक्य, अमर्ष, असूया, चापल्य, निद्रा और बोध इन सबको व्यभिचारी भाव कहते हैं । इनका वैष्णवशास्त्रोंमें विशदरूपसे वर्णन किया गया है ।

इन सब बातोंका असली तात्पर्य यही है कि हृदयमें किसीकी लगन लग जाय । दिलमें कोई धँस जाय, किसीकी रूपमाधुरी आँखोंमें समा जाय, किसीके लिये उत्कट अनुराग हो जाय, तब सभी बेड़ा पार हो जाय । एक बार उस प्यारेसे लगन लगनी चाहिये; फिर भाव, महाभाव, अधिरूढ़ भाव तथा सात्त्विक विकार और विरहकी दशाएँ तो अपने-आप उदित होंगी । पानीकी इच्छा होनी चाहिये । ज्यों-ज्यों पानीके बिना गला सूखने लगेगा त्यों-त्यों तड़फड़ाहट अपने-आप ही बढ़ने लगेगी । उस तड़फड़ाहटको लानेके लिये प्रयत्न नहीं करना होगा । किन्तु हृदय किसीको स्थान दे तब न, उसने तो काम-क्रोधादि चोरोंको स्थान दे रक्खा है, वहाँ फिर महाराज प्रेमदेव कैसे पधार सकते हैं । सचमुच हमारा हृदय तो वज्रका है । स्तम्भ, रोमाञ्च, अश्रु आदि आठ विकारोंमेंसे एक भी तो हमारे शरीरमें स्वेच्छासे उदित नहीं होता । भगवान् वेदव्यास तो कहते हैं—

तदश्मसारं हृदयं बतेदं
यद् गृह्यमाणैर्हरिनामधेयैः ।
न विक्रियेताथ यदा विकारो
नेत्रे जलं गात्ररुहेषु हर्षः ॥

अर्थात् 'उस पुरुषके हृदयको वज्रकी तरह—फौलादकी तरह—समझना चाहिये जिसके नेत्रोंमें हरिनामस्मरणमात्रसे ही जल न भर आता हो, शरीरमें रोमाञ्च न हो जाते हों और हृदयमें किसी प्रकारका विकार न होता हो ।' सचमुच हमारा तो हृदय ऐसा ही है । कैसे करें, क्या करनेसे नेत्रोंमें जल और हृदयमें प्रेमकी विकृति उत्पन्न हो । महाप्रभु चैतन्यदेव भी रोते-रोते यही कहा करते थे—

* श्रीकृष्णके नाम-गुण-श्रवण-कीर्तनका ही जिसने व्रत ले रक्खा है ऐसा पुरुष अपने प्यारे श्रीकृष्णके नाम-संकीर्तनसे उनमें अनुरक्त एवं विह्वलचित्त होकर संसारी लोगोंकी कुछ भी परवा न करता हुआ कभी तो जोर-जोरसे हसता है, कभी रोता है, कभी चिल्लाता है, कभी गाता है और कभी पागलके समान नाचने लगता है ।

नयनं गलदश्रुधारया वदनं गद्गदरुद्धया गिरा ।
पुलकैर्निचितं वपुः कदा तव नामग्रहणे भविष्यति॥

अर्थात् 'हे नाथ ! तुम्हारा नाम ग्रहण करते-करते कब हमारे दोनों नेत्रोंसे जलकी धारा बहने लगेगी । कब हम गद्गद कण्ठसे 'कृष्ण-कृष्ण' कहते हुए पुलकित हो उठेंगे ?' वे महाभाग तो अपनी साधको पूरी कर गये । अठारह वर्ष नेत्रोंमेंसे इतनी जलधारा बहायी कि कोई मनुष्य इतने रक्तका जल कभी बना ही नहीं सकता । गौरभक्तोंका कहना है कि महाप्रभु गरुडस्तम्भके समीप जगमोहनके इसी ओर जहाँ खड़े होकर दर्शन करते थे, वहाँ नीचे एक छोटा-सा कुण्ड था । महाप्रभु दर्शन करते-करते इतना रोते थे कि उस गड्ढेमें अश्रुजल भर जाता था । एक-दो दिन नहीं, साल-दो-साल नहीं, पूरे अठारह साल इसी प्रकार वे रोये । उन्मादावस्थामें भी उनका श्रीजगन्नाथजीके दर्शनोंका जाना बन्द नहीं हुआ । यह काम उनका अन्त-तक अक्षुण्णभावसे चलता रहा । वैष्णव भक्तोंका कथन है कि महाप्रभुके शरीरमें प्रेमके ये सभी भाव प्रकट हुए । क्यों न हों, वे तो चैतन्यस्वरूप ही थे । अन्तमें श्रीललितकिशोरीजीकी अभिलाषामें अपनी अभिलाषा मिलाते हुए हम इस वक्तव्यको समाप्त करते हैं—

जमुना पुलिन कुंज गहबरकी
कोकिल ह्वै द्रुम कूक मचाऊँ ।
पद-पंकज प्रिय लाल मधुप ह्वै
मधुरे-मधुरे गुंज सुनाऊँ ॥
कूकर ह्वै बन-बीथिन डोलौं
बचे सीथ रसिकनके खाऊँ ।
'ललितकिसोरी' आस यही मम
ब्रज-रज तजि छिन अनत न जाऊँ ॥

प्रेमयोगिनी मीरा

(लेखक—पं० श्रीभुवनेश्वरनाथजी मिश्र, 'माधव', एम० ए०)

आज चार सौ वर्षसे ऊपर हुए प्रभुने पृथ्वीपर प्रेमकी एक पुतली भेजी थी । वह आयी । प्रभुके प्रेममें छकी हुई, प्रभुके आलिङ्गनमें डूबी हुई, प्रभुके रूपमें भूली हुई वह आयी । प्रभुके नूपुरोंकी रुनझुनमें अपने हृदयकी गति मिला-कर, प्रभुकी मुरलीमें अपने प्राण डालकर, प्रभुके पीताम्बरपर अपनेको निछावरकर, प्रभुकी मन्द-मन्द मुसकानपर अपना सब कुछ दे डालकर वह अल्हड़ योगिनी पैरोंमें घूँघरू और हाथमें करताल लेकर नाच उठी—पग बाँध घूँघरु मीराँ नाची रे—और प्रेमके आनन्दमें विभोर होकर गा उठी—

सुनी हो मैं हरि आवनकी अवाज ।
म्हैलाँ चढ चढ जोऊँ मेरी सजनी, कब आवै महराज !

इतने दिन हो गये, आज भी यह गीत स्पष्टतः भीतर गूँज रहा है । मानो अभी कलकी बात हो । ऐसा प्रतीत होता है, इन आँखोंने वह प्रेमोन्मत्त नृत्य देखा है । सन्ध्याका समय है । मीरा आरती कर चुकी है । सामने श्रीगिरधर-लालजीकी दिव्य मूर्त्ति विराज रही है । कमरेका द्वार बन्द है और भीतर सारा स्थान तेजसे जगमगा रहा है, दिव्य गन्धसे महँ-महँ कर रहा है । मीरा अपने हरिजीके सामने नाच रही है । आँसुओंकी धारा बह रही है—भीतर-बाहर सर्वत्र प्रभुका सुखद सुशीतल स्पर्श और उस स्पर्शकी मादक मधुर सिहरन रोम-रोमको प्रेममें डुबोये हुए है—

मैं गिरधर रँगराती, सैयाँ मैं गिरधर रँगराती ।
पचरँग चोला पहर सखी मैं झरमुट रमवा जाती ।
झरमुट माँहीं मिल्यो साँवरो खोल मिली तन गाती ॥

'खोल मिली तन गाती' ! निरावरण होकर, अवगुण्ठन हटाकर प्राणाधारसे मिली, अपने प्राणोंके प्राण, हृदयके सर्वस्वसे मिली और मिलकर उसीमें मिल गयी, एक हो गयी, तल्लीन हो गयी ! यही बात तो पीछे आकर खुली—

आधी रात प्रभु दरसण दीन्हो प्रेम नदीके तीरा !

संसारको इस मिलन और इस विरहका क्या पता ! यह तो कुछ पागलोंके लिये—प्रभु-प्रेमके दीवानोंके लिये ही है । ऐसे दीवाने कितने हुए ? संसारमें चैतन्य और मीरा, मंसूर और ईसा कितने हुए ?

मेवाड़ देशके मेड़ता स्थानमें मीराका जन्म वि० सं० १५५५ के लगभग हुआ । बचपनमें ही इनकी माताका स्वर्गवास हो गया और इसलिये इनके पालन-पोषणका भार इनके दादा राव दूदोजीपर पड़ा । दूदोजी परमवैष्णव थे । मीराके संस्कार बचपनसे ही कृष्णप्रेमसे ओतप्रोत थे ।

बहुत बचपनमें ही मीरा ठाकुरजीकी पूजाके लिये पुष्प चुनती, माला बनाती और बड़े ही प्रेमसे ठाकुरजीको पहनाती। भगवान्‌का शृङ्गार कर वह अपनी तुतली बोलीमें जानें क्या गुनगुनाती। प्रातःकाल नींद खुलते ही ठाकुरजी! बस, ठाकुरजीके सिवा न कुछ कहना, न कुछ सुनना। दादाजी जब भगवान्‌की षोडशोपचार पूजा करते तब मीरा एकटक देखा करती!

बचपनकी ही एक घटना है। मीराके घर एक साधु आये, उनकी पूजामें श्रीगिरधरलालजीकी मूर्ति थी। मीराको वह मूर्ति ऐसी लगी मानो वह उसके जन्म-जन्मका साथी हो। उसे पानेके लिये मीराका हृदय मचला। पर वह साधु मूर्त्ति क्यों देने लगे! मीराको उस मूर्तिके बिना कल कैसे पड़ता! उसने खाना-पीना छोड़ दिया और छटपटाने लगी। साधुने स्वप्नमें देखा कि उसके गिरधरलालजी उस अल्हड़ बालिकाके पास पहुँचा आनेका आदेश कर रहे हैं। भोर होते ही वह साधु मीराको मूर्त्ति दे आया। मीराकी प्रसन्नताका क्या पूछना!

ऐसे ही एक और विचित्र घटना है। मीराके गाँव एक बारात आयी। लड़कियोंको बचपनमें अपने भावी पतिको जाननेकी बड़ी ही सरलतापूर्ण उत्कण्ठा रहती है। मीराने बड़ी सरलतासे अपनी मातासे पूछा, 'माँ! मेरा विवाह किससे होगा?' बच्चीके प्रश्नपर हँसती हुई माँने कहा—'गिरधरलालजीसे' और सामनेकी मूर्त्तिकी ओर सङ्केत किया। मीराके मनमें यह बात बैठ गयी कि गिरधरलालजी ही वास्तवमें उसके पति हैं।

अठारह वर्षकी अवस्थामें मीराका विवाह मेवाड़के इतिहासप्रसिद्ध स्वनामधन्य राणा साँगाके ज्येष्ठ कुँवर भोज-राजजीके साथ हुआ। मीरा अपने ससुरालमें भी अपने इष्टदेवकी मूर्त्ति लेती गयी। मीराका दाम्पत्यजीवन बड़ा ही आनन्दपूर्ण था। ऐसी सती साध्वी नारी अपने पतिदेव-की सेवा न करेगी तो कौन करेगा? मीरा बड़े आदर और विनयके साथ पतिकी परिचर्यामें रहती और साथ ही नियमपूर्वक प्रभुकी उपासना भी किया करती।

प्रभु जिसे अपनाते हैं उसके सारे अन्य बन्धनों और सम्बन्धोंको छिन्न-भिन्न कर देते हैं। जबतक जीव संसारमें किसीका भी आसरा-भरोसा रखता है तबतक वह प्रभुके आश्रयसे वञ्चित रहता है। हम सर्वथा प्रभुके हो जायँ, इसके लिये आवश्यकता इस बातकी है कि संसारमें भिन्न-भिन्न सम्बन्धोंको लेकर जो हमारा अनुराग है वह सिमटकर प्रभुमें केन्द्रीभूत हो जाय, घनीभूत हो जाय! जो प्रेम प्रभुके चरणोंमें निर्माल्य हो चुका है उसमें साझीदार संसारका कोई भी प्राणी कैसे होगा! मीराका दाम्पत्यजीवन अभी पनप ही रहा था कि पतिदेव चल बसे। अब तो मीराकी जीवनधारा एकबारगी पलट गयी। संसारके सभी सम्बन्ध हटाकर वह एकान्तभावसे श्रीगिरधरलालजीकी सेवामें रहने लगी।

लोकलाज और कुलकी मर्यादाको अलग कर मीरा अपने हरिजीकी साधनामें अहर्निश लगी रहती। प्रेमकी अजस्र धारामें लोकलाज कैसे टिकती? मीराको तो कुछ पता ही नहीं था कि क्या हो रहा है। उसके यहाँ अब बराबर साधुओंकी भीड़ लगी रहती। भगवत्-चर्चाके सिवा अब उसे करना ही क्या रह गया! श्रीगिरधर गोपालजीकी मूर्तिके सामने मीरा नाचा करती और संतोंकी मण्डली जमी रहती! घरवालोंको यह बात कैसे पसन्द आती। राणा साँगाकी मृत्यु हो चुकी थी और इस समय मीराके देवर विक्रमाजीत सिंहासनपर थे। उनसे मीराकी ये 'हरकतें' देखी न गयीं। उन्होंने मीराको मार डालने-की कई तदबीरें सोचीं, परन्तु जिसकी रक्षा स्वयं परमात्मा कर रहा है उसका कोई क्या बिगाड़ सकता है! विषका प्याला भेजा। मीरा उसे हरिजीका चरणामृत समझकर पी गयी! विष भी अमृत हो गया! जिसके अनुकूल स्वयं प्रभुजी हैं उसके लिये तो संसारकी सारी प्रतिकूलता अनुकूल है ही। पिटारीमें साँप भेजा गया। मीरा उसे खोलती है तो देखती है कि शालग्रामजीकी मूर्ति है। मीराने उसे छातीसे चिपका लिया, प्रेमाश्रुओंसे नहला दिया!

> सखी मेरो कानूड़ो कलेजेकी कोर।
> मोर मुगट पीताम्बर सोहै कुंडलकी झकझोर॥
> बिंद्रावनकी कुंजगलिनमें नाचत नंदकिसोर।

परीक्षाकी 'इति' यहींतक नहीं थी। मीरा प्रतिदिन अधिकाधिक खुलकर साधु-महात्माओंमें रहने लगी और रात-दिन हरि-चर्चा तथा कीर्तनके सिवा उसे कुछ सुहाता ही न था। मीराने यह निश्चय कर लिया कि जितने छन शरीरमें प्राण रहेंगे उतने छन हरिगुणगानमें ही बीतेंगे। प्राण छूट जायँ—भले ही छूट जायँ, पर कीर्तन कैसे छूटता! सासने बहुत मना किया। बहुत समझाया-

बुलाया, परन्तु यहाँ तो प्रेमकी वेदीपर सर्वस्व निछावर हो चुका था ! मीराकी एक ननद थी, जिसका नाम था ऊदा। उसने भी मीराको 'राहपर लाने' की बहुत चेष्टाएँ की, परन्तु मीराका मन तो मोहनके चरणोंमें बँध चुका था ! ऊदासे अपनी हार सही न गयी। उसने एक षड्यन्त्र रचा। विक्रमाजीतसे जाकर उसने कहा कि मीरा आधी रातको द्वार बन्दकर और दीपक जलाकर किसी पुरुषसे प्रेमालाप करती है। वह पुरुष नित्य मीराके पास आधी रातको पैरोंकी चाप छुपाये धीरे-धीरे आता है। उसने राणासे यह भी कहा कि यदि उसे विश्वास न हो तो स्वयं आकर देख ले। राणाके क्रोधका अब क्या ठिकाना ! चेहरा तमतमा उठा। वह अभी मीराका सिर धड़से अलग करनेके लिये तलवार लेकर दौड़े !

भादोंके कृष्णपक्षकी आधी रात है। मेघ झमाझम बरस रहा है और बिजली कड़क रही है—परन्तु उस मेघसे भी अधिक बरस रही हैं वियोगिनी मीराकी दो करुणाविगलित आँखें; उस बिजलीसे भी अधिक कड़क रहा है उसका दर्दभरा दिल—साँवरेके विरहमें तड़पता हुआ पागल विह्वल हृदय ! संसार सुखकी नींद सो रहा है; परन्तु वियोगिनीकी आँखोंमें नींद कहाँ, विश्राम कहाँ, शान्ति कहाँ ! मीराने श्रीगिरधरलालजीकी मूर्तिके पास दीपक जला दिया है और अगरकी सुगन्धिसे सारा कमरा गमगमा रहा है। मीराने पहले हरिजीके मस्तकपर रोली लगायी और फिर वही प्रसाद अपने सिर-आँखोंसे लगाया। नववधूके रूपमें मीरा सजी हुई है। वह एकटक अपने प्राणाधारको देख रही है। देखते-देखते क्या देखती है कि उस मूर्तिमेंसे उसके हृदयेश्वर निकलते हैं, मन्द-मन्द मुसकाते हुए मीराका आलिङ्गन करनेके लिये आगे बढ़ते हैं—मीरा प्रेमके इस असहनीय भारको कैसे सँभालती। मिलनकी सुखधारामें वह बह चली। मीराने मिलनेके लिये अपने मस्तकको आगे बढ़ाया; परन्तु संज्ञाहीन होकर वह गिर पड़ी, प्रभुजीके चरणोंमें गिर पड़ी। उसके संज्ञाहीन प्राणोंने अपने भीतर देवताके परम शीतल अथच मधुर-मधुर स्पर्शका अनुभव किया ! वह कोमल, पावन, दिव्य स्पर्श !!

'वह' आया तो प्राण मिलन-सुखके भारको सह न सके और अब जब प्राणोंमें संज्ञा लौट आयी है तो उसका ही पता नहीं। आँखें खुलीं। मीराके प्राण अब भी स्पर्शके आनन्दमें बेसुध थे ! आँसुओंमें सनी हुई वेदना-विगलित वाणी कुछ अस्पष्ट, कुछ अस्फुट स्वयं निकल रही थी······आह ! एक क्षण और ठहर जाते ! कई जन्मोंसे तुम्हें ढूँढ़ती आ रही हूँ। प्राणोंका दीप जलाकर संसारका कोना-कोना छान आयी। तुम्हारा पता किसीने नहीं बताया। आज बड़ी दया की। अह ! वह छवि !

निपट बंकट छबि अटके,
मेरे नैना निपट बंकट छबि अटके॥
देखत रूप मदनमोहनको पियत पियूखन मटके।
बारिज भवाँ अलक टेढ़ी मनो अति सुगंधरस अटके॥
टेढ़ी कटि, टेढ़ी कर मुरली, टेढ़ी पाग लर लटके।
मीरा प्रभुके रूप लुभानी गिरधर नागर नटके॥

अह ! भर आँख अभी तो देख भी नहीं पायी थी। कहाँ छिप गये, कहाँ खिसक गये ? तुम्हारा वह मन्द-मन्द मुसकाना······वे बड़ी-बड़ी पागल बनानेवाली आँखें, वह केसर-तिलक, लहराती हुई अलकावलि और उस-पर तिरछा बाँका मोर-मुकुट ! अह ! यदि ऐसे ही छिपना था तो छिपे ही रहते ! इस प्रकार तरसा-तरसाकर प्राणोंको तड़पानेकी यह कौन-सी विधि सोच रखी है ! जीवनधन ! आओ, मैं तुम्हें प्राणोंके भीतर छिपा लूँ—

मैं अपने सैयाँ सँग साँची।
अब काहेकी लाज सजनी परगट है नाची॥

अचानक दरवाजे फट पड़े और राणा विक्रमाजीत नंगी तलवार लिये, क्रोधमें तमतमाये भीतर घुस आये। उन्होंने देखा कि श्रीगिरधरलालजीकी मूर्तिके सामने मीरा हाथ जोड़े अर्द्धमूर्च्छित दशामें बैठी हुई है और आँखोंमें आँसुओं-की धारा चल रही है। उसने क्रोधमें पागल होकर मीराका हाथ खींचा और क्रोध-स्फीत शब्दोंमें कहा—'कहाँ है तेरा प्रेमी जिसके साथ तू रातों जागा करती है, अभी मैं उसका सिर धड़से अलग किये देता हूँ।' मीरा भावमग्न हो रही थी। उसने अँगुलीसे श्रीगिरधरलालजीकी मूर्तिकी ओर सङ्केत किया ! परन्तु राणाके लिये तो वह बस एक पत्थरकी मूर्ति थी ! क्रोधमें मनुष्य शैतान हो जाता है, उसे उचित-अनुचितका ज्ञान नहीं रहता। विक्रमाजीतको मीराकी बातोंका विश्वास नहीं हुआ। उसने फिर सिंहकी तरह गरजते हुए कहा, 'अभी ठीक-ठीक बता, तू किससे बातें कर रही थी ! नहीं तो आज तेरे ही रक्तसे इस तलवारकी प्यास बुझाऊँगा।'

प्रेमयोगिनी मीरा

'मेरे तो गिरधरगोपाल दूसरो न कोई।'

मीरा डरती क्यों ! जिसे परमात्माका बल प्राप्त है संसार उसका बाल भी बाँका नहीं कर सकता। मीराने दृढ़तापूर्वक कहा, 'सच मानो, यही मेरा चितचोर प्राणधन है। इसीके चरणोंमें मैंने अपनेको निछावर कर दिया है.........अभी देखो, देखो, खड़े-खड़े मुसका रहा है। एक क्षण भी तो नहीं हुआ वह आया था। अह ! वह रूप ! उसने मुझे अपने आलिङ्गन-पाशमें बाँधनेके लिये ज्यों ही बाहें बढ़ायीं त्यों ही मैं अभागिनी......उफ!! मत पूछो ! उस अपरूप रूपको देखते ही मेरी आँखें झँप गयीं, मैं संज्ञाहीन होकर गिर पड़ी। वह धीरे-धीरे मुरली बजाकर मेरे प्राणोंमें गा रहा था। अह ! वह शीतल स्पर्श ! वह जगत्का स्वामी अनादिकालसे चित चुराता आया है और यही उसकी बान पड़ गयी है। उसने प्रेमस्वरूपा गोपियोंका हृदय चुराया ! इतनेसे ही उसका जी न भरा ! वे जब स्नान कर रही थीं उसने उनके वस्त्र भी चुरा लिये ! मैं तो अपने प्राण उसके हाथों बेंच चुकी ! वह भला इसे क्यों लौटाने लगा ! देखो ! देखो ! वह अपनी शरारतपर स्वयं मुसका रहा है। देखो, देखो, वह सलोनी साँवरी सूरत देखो ! प्राण, मेरे पागल प्राण ! आओ, खुलकर आओ, आवरण हटाकर आओ ! संसारमें मेरा तुम्हारे सिवा और है ही कौन ! आओ, प्राण ! मुझे अपनेमें डुबा लो, एक कर लो—

श्रीगिरधर आगे नाचूँगी।
नाच नाच पिव रसिक रिझाऊँ प्रेमीजनको जाचूँगी॥
लोक लाज कुलकी मरजादा यामें एक न राखूँगी।
पियके पलँगा जा पौढूँगी मीरा हरि रँग राचूँगी॥

गाते-गाते मीरा मूर्च्छित हो गयी। विक्रमाजीत किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो गये। ऊदा और अन्य लड़कियाँ जो कमरेमें आयी थीं मीराके इस दिव्य प्रेमको देखकर अवाक् हो गयीं। ऊदा मीराके चरणोंमें गिरकर रोने लगी। अपने कियेपर उसे बड़ी ग्लानि हुई !

मीराकी भक्ति-सुरभि दिग्-दिगन्तमें फैलने लगी और लोग उसके दर्शनोंके लिये स्थान-स्थानसे आने लगे। राजमहलमें बराबर लोगोंकी भीड़ देखकर विक्रमाजीतसे सहा नहीं गया। मीराको राज-पाट और लोक-लाजसे क्या करना था। वह सब कुछ छोड़-छाड़कर वृन्दावन चली। वृन्दावन पहुँचकर मीराका बस एक ही काम था—मन्दिरोंमें प्रभुकी मूर्त्तिके सामने कीर्त्तन करना। प्रेमकी इस मूर्त्तिको जो भी देखता वही श्रद्धा और भक्तिसे सिर झुका लेता ! वृन्दावनमें पहुँचकर मीराको ऐसा लगा मानो वह अपने 'घर' आ गयी है। वहाँके एक-एक वृक्ष, लता-पतासे उसका पूर्व परिचय था। वृन्दावन तो उसके जन्म-जन्मके 'साथी' का देश था। व्रजकी माधुरीपर मुग्ध होकर मीराने अपने प्रेमभरे उद्गार प्रकट किये।

या ब्रजमें कछू देख्यो री टोना।
ले मटुकी सिर चली गुजरिया आगे मिले बाबा नन्दजीके छोना।
दधिको नाम बिसरि गयो प्यारी 'ले लेहु री कोई स्याम सलोना'॥
बिंद्राबनकी कुंजगलिनमें आँख लगाय गयो मनमोहना।
मीराँके प्रभु गिरधर नागर सुंदर स्याम सुघर रस लोना॥

प्रेमकी चोट बड़ी करारी होती है। वही इसे जानता है जिसका हृदय प्रेमके बाणोंसे बिंधा हो। शब्दोंमें इसका वर्णन कोई करना भी चाहे तो क्या करे। आशा और प्रतीक्षा—प्रेमियोंके हिस्से ये ही पड़ी हैं। मिलनकी आशा और प्राणाधारकी प्रतीक्षा ! कभी-कभी तो ऐसा प्रतीत होता है कि प्रेमाधार पूर्णतः पकड़में आ गया, परन्तु प्रेमास्पदकी छुका छिपी ! अह ! कितनी आकर्षक, कितनी मधुर है। श्यामसुन्दरपर मीराकी लुभाई हुई दृष्टि जाती है—

नैणा लोभी रे बहुरि सके नहिं आय।
रोम रोम नख सिख सब निरखत ललकि रहे ललचाय॥
मैं ठाढ़ी घर आपणे री मोहन निकसे आय।
बदन चंद परकासत हेली मंद मंद मुसकाय॥

× × × ×

मैं अपने आँगनमें खड़ी थी। सामनेसे श्यामसुन्दर निकले। आँखें हठात् उनपर जा पड़ीं ! रोम-रोम उसे निहारने लगा। वह छवि हृदयको कितनी शीतल, कितनी मधुर प्रतीत होती है। हृदयमें अमृत झरने लगा। उनके मुखचन्द्रकी द्युति और मन्द-मन्द मुसकान हृदयमें बरबस घर किये लेती है। मीरा अपने भीतर यह दृढ़तापूर्वक अनुभव करती है कि उसने गिरधरलालजीको पूरी तरह अपना लिया है, उन्हें मोल ले लिया है, वे अब मीराके हृदय-देशमें बन्दी हैं—

माई री मैं तो गोविंदो लीनो मोल।
कोई कहै छाने कोई कहै चौड़े लीनो री बजंतॉं ढोल।

मैंने डंकेकी चोट गोविन्दको मोल ले लिया। लोग चाहे जो कहें, मैंने तो उन्हें रू-बरू देख लिया, अपना लिया,

अपने हृदयके अन्दर कैद कर लिया! मीराकी आँखोंमें, हृदयमें, प्राणमें, रोम-रोममें जिस त्रिभुवनसुन्दरकी मोहिनी मूर्त्ति बसी हुई है उसकी झाँकी लीजिये—

बसो मेरे नैननमें नँदलाल।
मोहनी मूरत साँवली सूरत नैना बने बिसाल।
अधर सुधारस मुरली राजत उर बैजंती माल॥
क्षुद्रघंटिका कटितट सोभित नूपुर सबद रसाल।
मीरा प्रभु संतन सुखदाई भगतबछल गोपाल॥

ऐसे प्रीतमको एक बार पाकर फिर कैसे छोड़ा जाय! आओ, हम सब मिलकर इन्हें बाँध रक्खें और नैनोंसे इनका रस पीते रहें। जितने क्षण प्राण रहें श्यामसुन्दरको सामने देखते रहें। इन्हें देखकर ही हम जियें। यदि उन्हें आँखोंसे ओझल ही होना है तो अच्छा है कि हमारे प्राण न रहें, हम न जियें। प्रीतम जिस भेषको धारण करनेसे मिले वही करना उचित है। वही वास्तवमें बड़भागिन है जिसका हृदय मदनमोहन-पर निछावर हो चुका है।

प्रभुको भक्त जितना ही अधिक पकड़ता जाता है उतनी ही दृढ़ता उसमें आती जाती है और उतने ही अनन्यभावसे वह प्रभुका और प्रभु उसके होते जाते हैं। हृदयकी बहुत ऊँची अनन्यशरणागति ही मीरासे कहला रही है—

मेरे तो गिरधर गोपाल दूसरो न कोई॥
जाके सिर मोर मुगट मेरो पति सोई।
तात मात भ्रात बंधु आपनो न कोई॥

एक बार यदि वह मूर्त्ति हृदयमें उतर आयी और हृदय उसके रंगमें रँग गया तो फिर क्या कहना! आँसुओंके जलसे सींची हुई प्रेमकी लता जब फैल उठी तो उसमें फिर आनन्दके फल आने लगे। आनन्दके सिवा रह ही क्या गया! अब तो एक क्षणके लिये भी 'उसे' छोड़ते नहीं बनता—

पिया म्हारे नैणाँ आगे रहज्यो जी।
नैणाँ आगे रहज्यो जी, म्हाँने भूल मत जाज्यो जी॥

विरह ही प्रेमका प्राण है। मिलनमें प्रेम सो जाता है और वही विरहमें जग जाता है। सारी सृष्टि प्रेमपात्रकी प्रतिमूर्ति बन जाती है। सब कुछ उसी 'एक' का सन्देश लानेवाला बन जाता है। मीराका विरह अपने ढंगका अकेला ही है। अपने प्राणवल्लभके लिये हृदयमें अनुभव की हुई टीसको प्रेमलपेटे अटपटे छन्दोंमें रखकर अल्हड़ प्रेमसाधिका मीराने अपने करुणा-कलित हृदयको हलका किया है। मीराका दुःख एक आतुर भक्तका दुःख है, प्रेमविह्वल साधकका दुःख है, एक प्रेमीका दुःख है, कविका दुःख नहीं। मीराका दुःख उधार लिया हुआ नहीं है। मीराका दुःख तो एक अकथ कहानी है, प्रेमकी वेदीपर सर्वस्वसमर्पणका एक सर्वोत्कृष्ट उदाहरण है। शब्दोंसे उस दुःखको नापा नहीं जा सकता। वह तो केवल अनुभवगम्य है।

मैं बिरहिण बैठी जागूँ, जगत सब सोवै री आली।
बिरहिण बैठी रंगमहलमें मोतियनकी लड़ पोवै॥
एक बिरहिण हम ऐसी देखी अँसुवनकी माला पोवै॥
तारा गिण गिण रैण बिहानी सुखकी घड़ी कब आवै।
मीराके प्रभु गिरधरनागर मिलके बिछुड़ न पावै॥

अपनी दुर्बलताओं और प्रेमपथकी कठिनाइयोंकी ओर जब ध्यान जाता है तो कभी-कभी जी घबड़ा उठता है और निराशा-सी हो जाती है—

गली तो चारों बन्द हुई हरी सूँ मिलूँ कैसे जाय।
ऊँची नीची राह रपटीली पाँव नहीं ठहराय॥

इस निराशामें तो, बस, प्रभुकी दयाका ही भरोसा है। वही दयाकर उबारे तो उबरनेकी कुछ आशा है, नहीं तो·········!!

सजन सुध ज्यों जानो त्यों लीजे।
तुम बिन मेरो और न कोई, कृपा रावरी कीजे॥
दिवस न भूख, रैन नहीं निंदिया, यो तन पल-पल छीजे।
मीराके प्रभु गिरधरनागर मिल बिछुरन नहिं दीजे॥

आँखोंको कौन मनावे, हृदयको कौन समझावे! एक क्षण भी श्यामसुन्दरके बिना इसका टिकना असम्भव है। यह तो हाय-हायकर जीवनसर्वस्वके लिये तड़प रहा है—

आली री मेरे नैनन बान पड़ी।
चित्त चढ़ी मेरे माधुरी मूरत, उर बिच आन अड़ी।
कबकी ठाढ़ी पंथ निहारूँ, अपने भवन खड़ी॥
कैसे प्राण पिया बिन राखूँ, जीवन मूल जड़ी।
मीरा गिरधर हाथ बिकानी, लोग कहैं बिगड़ी॥

लोग 'बिगड़ी' कहें अथवा 'बनी', इससे मीराका क्या बनता-बिगड़ता है। वह तो गिरधर गोपालके हाथों

बिक चुकी है। उसीकी मूर्ति उसके हृदयमें बसी हुई है। कृष्ण ही उसका जीवन, कृष्ण ही उसकी मृत्यु है; कृष्ण ही उसका स्वर्ग, कृष्ण ही उसका अपवर्ग है। कृष्णके सिवा उसके लिये लोक-परलोक कुछ है ही नहीं। विरहकी इस तीव्र वेदनाके साथ मिलनकी उत्सुक प्रतीक्षा तथा आकुल उत्कण्ठा भी कम नहीं है। प्रेममें विरह और मिलन लिपटे सोते हैं। मिलनकी झाँकी लीजिये। रातका समय है। पानी बरस रहा है। हरिजीको मेघोंने मीराके घरमें रोक रक्खा है। वे अब बाहर जाते भी कैसे ? मीराके घरमें गिरधरलालजी बन्द हैं। मीरा अपने प्राणधनको पाकर प्रेमानन्दमें बेसुध है। वह भावावेशमें गा उठती है—

नंदनँदन बिलमाई, बदराने घेरी माई।
इत घन लरजे, उत घन गरजे, चमकत बिज्जु सवाई।
उमड़ घुमड़ चहुँदिससे आया पवन चलै पुरवाई॥
दादुर मोर पपीहा बोलै कोयल सबद सुणाई।
मीराके प्रभु गिरधरनागर चरणकँवल चित लाई॥

वृन्दावनमें बहुत समयतक रहकर मीरा द्वारका पहुँची और वहाँ श्रीरणछोड़जीके मन्दिरके सामने कीर्तन किया करती ! भक्तोंकी वही अपार भीड़ और मीराका वही प्रेमाविष्ट कीर्तन और नृत्य !! मीरा जब हाथमें करताल लेकर नाचने लगती उस समय समस्त प्रकृति रासके आनन्दमें उन्मत्त होकर थिरकने लगती। मीरा तो कृष्णकी प्राणप्रिया सखी थी—उसके आनन्दको बढ़ानेके लिये हरि स्वयं उतर आते और मीराके साथ-साथ समस्त भक्त-मण्डली कृष्णमिलनके रसमें, प्रभुके मधुर आलिङ्गन-रसमें सराबोर हो जाती।

आज मीराका प्रयाण-दिवस है। आज प्रभुकी यह प्रेमपुतली अपनी आनन्द-लीला संवरणकर हरिमें एकाकार होनेवाली है। आखिर यह द्वैत, यह अन्तर वह कबतक सहन करती ! आज रणछोड़जीका मन्दिर विशेषरूपसे सजाया गया है। एक अपूर्व गम्भीरताका साम्राज्य है! मीरा प्रेमानन्दमें बेसुध है। आज उसकी तपस्या पूरी होनेवाली है। आज उसने पुनः नववधूका वेष धारण किया है। लाल रेशमी साड़ी पहन ली है। माँगमें सिन्दूर भर ली है। पैरोंमें घुँघुरू बाँध लिया है ! आज मीराकी जो प्रेम-सेज सजी है उसकी सुन्दरताका क्या कहना। आज तो पियाकी सूली ऊपर जो सेज बिछी है उसीपर जाकर मीरा अपने प्राणेश्वरके साथ पौढ़ेगी। प्रीतमकी अटारीपर आज मीरा सुखसे सोयेगी—

ऊँची अटरिया, लाल किंवड़िया, निरगुण सेज बिछी।
पचरंगी झालर सुभ सोहै फूलन फूल कली॥
बाजूबंद कडूला सोहै माँग सिंदूर भरी।
सुमिरण थाल हाथमें लीन्हा सोभा अधिक भली॥
सेज सुखमणाँ मीरा सोवै सुभ है आज घड़ी।

आज रणछोड़जीके मन्दिरकी एक अपूर्व छटा है। मीरा सज-धजकर आज महामिलनकी तैयारीमें आयी है। आज उसके स्वरमें एक अपूर्व करुणापूर्ण मादकता है। आज वह गाती है और धीरे-धीरे अपनेको हरिमें एक करती जाती है। वह मूर्च्छित होकर गिर पड़ती है और लोग उसके चरणोंको चूमने लगते हैं। सारा मन्दिर अचानक तेजोमय हो जाता है। मीरा उठती है और रणछोड़जीकी मूर्त्ति अपना हृदय खोलकर उसे अपने भीतर ले लेती है। मीरा माधवमें मिलकर एक हो जाती है। भक्तमण्डली निर्निमेष दृष्टिसे यह सब देखती रह जाती है। मीरा सदाके लिये हमारी स्थूल आँखोंसे ओझल हो जाती है !

आज भी प्रेम, आनन्द और सौन्दर्यकी त्रिवेणीपर खड़े होकर नन्दनन्दन श्यामसुन्दर शारदीय पूर्णिमाकी अर्धरात्रिको प्रेम-विभोर होकर जब वंशीमें कुछ गाने लगते हैं तो उस जादूके बलपर खिंची आयी मीरा अपनी करुणापूर्ण वेदना सुनाती है—

मैं अपने सैयाँ सँग साँची।
अब काहेकी लाज सजनी, परगट है नाची॥

प्रेमयोग

(१)

श्रीकृष्ण द्वारकामें थे। व्रजगोपियोंकी बात छिड़ते ही विह्वल हो उठते थे। पटरानियोंको इससे बहुत ईर्षा होती थी। इनकी ईर्षा भङ्ग करनेके लिये भगवान्‌ने एक लीलाका अभिनय किया। भगवान् बीमार हो गये। बीमारी भी कठिन थी। वैद्यजीने ओषधिकी व्यवस्था की, अनुपान बतलाया 'चरण-रज'। यह अनुपान कौन देता? चरणरजके लिये सभीसे पूछा गया। रुक्मिणी, सत्यभामा आदि सभी महिषियोंने नरकके डरसे चरणरज देनेकी बातपर मुँह मोड़ लिया। श्रीकृष्णको चरणरज देनेका दुःसाहस कौन करता। देवर्षि नारदजीको भेजा गया विश्वके सभी देवी-देवताओंके पास। परन्तु किसकी हिम्मत थी जो ऐसा दुःसाहस करे। नारदजी म्लानमुख खाली हाथ लौट आये। भगवान्‌ने कहा, 'एक बार व्रज जाकर तो शेष चेष्टा कर देखो।' नारदजीको बात बहुत नहीं भायी। परन्तु भगवान्‌का कहना था, व्रज जाना ही पड़ा। नारदजी हमारे श्यामसुन्दरके पाससे आये हैं, सुनकर पगली श्रीराधाजीके साथ व्रजाङ्गनाएँ बासी मुँह ही दौड़ीं प्राणनाथकी कुशल पूछनेके लिये। नारदजीने श्रीकृष्णकी बीमारीकी बात सुनायी। गोपियोंके प्राण सूख गये। उन्होंने कहा—

'क्यों, क्या वहाँ कोई वैद्य नहीं है?'

'वैद्य भी हैं, दवा भी तैयार है; परन्तु अनुपान नहीं मिलता,' नारदजीने कहा।

'ऐसा क्या अनुपान है?'

'अनुपान बहुत ही दुर्लभ है, तमाम जगत्‌में चक्कर लगा आया। है सभीके पास, पर कोई भी देना नहीं चाहता या दे नहीं सकता।'

'कहिये, कहिये भगवन्! क्या वह अनुपान हमलोगोंके पास भी है? होगा तो हम जरूर ही देंगी', व्रजगोपियोंने व्याकुल होकर ऐसा कहा।

'तुम नहीं दे सकोगी।'

'उनको नहीं दे सकेंगी ऐसी हमारे पास कोई वस्तु कैसे रह सकती है?'

'अच्छा! क्या श्रीकृष्णको अपने चरणोंकी धूल दे सकोगी? इसी अनुपानके साथ दवा देनेसे उनका रोग नाश होगा।'

'यह कौन-सी बड़ी कठिन बात हुई? लो, हम पैर बढ़ाये देती हैं; जितनी चाहिये चरणधूलि अभी ले जाओ', गोपियोंने सरल हृदय और उत्साहसे कहा। 'अरी, करती क्या हो? क्या तुम यह नहीं जानती कि श्रीकृष्ण 'भगवान्' हैं, भगवानको चरणधूलि दे रही हो? वे जगत्पति हैं, क्या तुम्हें नरकका भय नहीं है?' नारदने आश्चर्यचकित होकर कहा।

'नारदजी! हमारे मुक्ति-भुक्ति, स्वर्ग-नरक, जीवन-मरण, सुख-दुःख, हँसी-रुलायी सब एक श्रीकृष्ण ही हैं। अनन्त नरकोंमें जाकर भी यदि हम श्यामसुन्दरकी देहको पुनः स्वस्थ और सबल पा सकें, तो हम ऐसे मनचाहे नरकका तो नित्य ही भजन करें। जानते नहीं नारदजी! हमारे लिये श्यामसुन्दरने अघासुर (अघ-असुर), नरकासुर (नरक-असुर) आदिको तो पहलेसे ही मार रक्खा है। हम न पाप जानती हैं और न नरक मानती हैं। हम तो जानती हैं सिर्फ हमारे श्यामसुन्दरके सुखको—लीलाविलासको। तुम्हारे सारे पापों और नरकोंको हमलोगोंने इस लीलाविलासके अन्दर बदनमें मल लिया है। इसीसे तो हम जल-मर रही हैं। यह मरना ही हमारा जीवन है।'

नारदका वक्षःस्थल पवित्र प्रेमधारासे धुल गया। नारदजीने श्रीश्रीराधारानीके चरणोंकी रज लेकर थोड़ी-सी तो अपने सब अंगोंमें लगायी। और शेष बची हुईकी पोटली बाँध ली, विश्वेश्वरकी ऐश्वर्य-व्याधिके विनाशके लिये। गोपीपदरजके स्पर्शसे परमोज्ज्वलतनु होकर जब नारदजी चरणधूलिके पोटलीको मस्तकपर रक्खे द्वारकामें पधारे, तब द्वारकामें आनन्दकी लहर बह चली। चरणरजके अनुपानसे श्रीकृष्णने औषध ली, और सहज ही निरामय हो गये। महिषियोंका मान भङ्ग हो गया, उन्होंने आज प्रत्यक्ष प्रमाणसे गोपीप्रेमकी अपार अतलस्पर्शी गम्भीरता और मधुरिमाको देख लिया। और श्रीकृष्ण गोपियोंकी बात छिड़ते ही क्यों तन-मनकी सुधि भूल जाते हैं, इसका रहस्य भी उनको समझमें आ गया! धन्य प्रेमयोग! (उत्सवभारत)

(२)

एक समय श्रीधाम द्वारकामें भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रजी रात्रिकालमें श्रीरुक्मिणी, सत्यभामा प्रभृति प्रधाना षोडश राजमहिषियोंके मध्य शयन कर रहे थे। स्वप्नावस्थामें आप अकस्मात् 'हा राधे! हा राधे!' उच्चारण करते हुए क्रन्दन करने लगे। जब अन्य किसी प्रकार प्रभुका क्रन्दन नहीं रुका तो बाध्य होकर महारानी श्रीरुक्मिणीदेवीने अपने प्राणवल्लभको चरणसंवाहनपूर्वक जाग्रत किया। भगवान् श्रीकृष्णचन्द्र निद्राभङ्ग होनेपर किञ्चित् लज्जित हुए और उन्होंने अति चतुराईसे अपना भाव गोपन कर लिया और पुनः निद्रित हो गये। परन्तु इसका रहस्य जाननेके लिये महारानियोंके हृदयमें अत्यन्त व्यग्रता उत्पन्न हुई। सब परस्पर कहने लगीं, 'देखो, हम सब सोलह सहस्र महिषी हैं और कुल, शील, रूप एवं गुणमें कोई भी अन्य किसी रमणीसे न्यून नहीं हैं; तथापि हमारे प्राणवल्लभ किसी अन्य रमणीके लिये इतने व्याकुल हैं, यह तो बड़े ही विस्मयकी बात है! रात्रिमें स्वप्नावस्थामें भी जिस रमणीके लिये प्रभु इतने व्याकुल होते हैं वह रमणी भी, न मालूम, कितनी रूप-गुणवती होगी!' इसपर श्रीरुक्मिणी देवी कहने लगीं, 'हमने सुना है कि वृन्दावनमें राधानाम्नी एक गोपकुमारी है, उसके प्रति हमारे प्राणेश्वर अत्यन्त आकृष्ट हैं; इसीलिये रूपलावण्यवैदग्ध्यपुञ्ज नयनाभिराम श्रीप्राणनाथ हम सबद्वारा परिसेवित होकर भी उस सर्वचित्ताकर्षकचित्ताकर्षिणीके अलौकिक गुणग्राम भूल नहीं सके हैं।' श्रीसत्यभामादेवी कहने लगीं, 'सब ठीक ही है, तो भी वह एक गोपकन्याके सिवा तो कुछ नहीं; फिर उसके प्रति हमारे प्राणकान्त इतने आसक्त क्यों हैं? अस्तु, जो कुछ भी क्यों न हो, हमारी सम्मतिमें तो इस सम्बन्धमें रोहिणीमाताको पूछनेपर ही इसका ठीक-ठीक पता लग सकेगा, क्योंकि उन्होंने स्वयं वृन्दावनमें वास किया है और उस समयकी सम्पूर्ण घटनाओंको वे भलीभाँति जानती हैं।' यह प्रस्ताव सबको रुचा। रात्रि बीती, प्रातःकाल हुआ। श्रीकृष्णचन्द्र प्रातःकृत्य समापन करके राजसभाको पधारे और यथासमय पुनः अन्तःपुर पधारकर स्नानादि समाधानपूर्वक भोजन करने बैठे। राजभोग सम्मुख आकर उपस्थित हुए, उद्धवादि सखावृन्दसहित प्रभुने भोजन किया और आचमन करके किञ्चित् विश्रामपूर्वक पुनः राजसभाको गमन किया। इस अवसरको पाकर महारानियोंने श्रीरोहिणीदेवीको पूर्वरात्रिकी घटना सुनाकर उनसे व्रजवृत्तान्त पूछा। माताजी कहने लगीं, 'प्यारी पुत्रियो! यद्यपि मैं व्रजलीलाकी सम्पूर्ण घटनाएँ जानती हूँ, किन्तु माता होकर पुत्रकी गुप्त लीलाओंका रहस्य किस प्रकार कह सकती हूँ? यदि राम-कृष्ण यह कथा सुन लें तो फिर लज्जाकी सीमा न रहेगी।' इसपर महिषीगण कहने लगीं, 'माताजी! जिस किसी प्रकारसे भी हो सके, हमें व्रजलीलाकी कथा तो आपको अवश्य ही सुनानी होगी।' माताजीने कहा—'तब एक उपाय करो, सुभद्राको द्वारपर पहरेके लिये बैठा दो; कह दो, किसीको अन्दर न आने दे; फिर मैं निःसङ्कोच तुम्हारे निकट व्रजलीलाका वर्णन करूँगी।' माताजीने यह कहकर सुभद्राकी ओर देखा और कहा, 'सुभद्रे! यदि राम-कृष्ण आवें तो उन्हें भी कदापि भीतर मत आने देना।' माताजीका आदेश पालन किया गया। सुभद्रा 'जो आज्ञा' कहकर द्वार-रक्षा करने लगीं। महिषीवृन्द माताजीको चारों ओरसे घेरकर बैठ गयीं और माताजीने सुमधुर व्रजलीला वर्णन करना आरम्भ किया।

इधर राजसभामें राम-कृष्ण दोनों भाई चञ्चल हो उठे। जब किसी प्रकार भी राजसभामें नहीं ठहर सके तो उत्कण्ठितचित्त होकर अन्तःपुरकी ओर चल पड़े। आकर देखते हैं कि सुभद्रादेवी द्वारपर खड़ी हैं। उन्होंने सुभद्रादेवीसे पूछा, 'तुम आज यहाँ क्यों खड़ी हो? द्वार छोड़ दो, हमलोग भीतर जायँ।' श्रीमती सुभद्रादेवीने कहा, 'रोहिणी माँने इस समय तुम्हारा अन्तःपुरमें प्रवेश करना निषेध कर रक्खा है, अतः तुमलोग अभी भीतर नहीं जा सकोगे।' यह सुनकर जब दोनों भाई आश्चर्यान्वित होकर इस निषेधका कारण ढूँढ़ने लगे तो माताजीकी वह रहस्यपूर्ण व्रजलीलात्मक वार्ता उन्हें सुनायी दी। वह वार्ता श्रीवृन्दावनचन्द्रकी परमकल्याणमय, परमपावन, अद्भुत, मञ्जुलरासविहारात्मक थी। सुनते-सुनते दोनों भाइयोंके मञ्जुल श्रीअङ्गमें अद्भुत प्रेम-विकारके लक्षण दिखायी देने लगे। क्रमशः दोनों ही प्रेमानन्दमें विह्वल हो गये। अविश्रान्त प्रेमाश्रुकी मन्दाकिनीधारा प्रवाहित होकर दोनोंके गण्डस्थल एवं वक्षःस्थलको प्लावित करने लगी। यह देखकर श्रीमती सुभद्रादेवी भी एक अनिर्वचनीय महाभावावस्थाको प्राप्त हो गयीं। जिस समय माताजी स्वामिनी श्रीवृन्दावनेश्वरीजीकी अद्भुत प्रेमवैचित्र्यावस्था

वर्णन करने लगीं, उस समय श्रीबलरामजी किसी प्रकार भी धैर्य धारण न कर सके। उनके धैर्यका बाँध टूट गया, श्रीअङ्गमें इस प्रकार महाभावका प्रकाश हुआ कि उनके श्रीहस्तपद संकुचित होने लगे और जब माताजी निभृत निगूढ़ विलास वर्णन करने लगीं तब तो श्रीकृष्णचन्द्रजीकी भी यही अवस्था हुई। दोनों भाइयोंकी यह अद्भुत अवस्था देखकर श्रीमती सुभद्रादेवीकी भी यही अवस्था हुई। तीनों मङ्गलस्वरूप ही महाभावस्वरूपिणी स्वामिनी श्रीवृन्दावनेश्वरीजीके अपार महाभावसिन्धुमें निमज्जित होकर ऐसी स्वसंवेद्यावस्थाको प्राप्त हो गये कि वे लोगोंके देखनेमें निश्चल स्थावर प्रतिमूर्तिस्वरूप परिलक्षित होने लगे। निश्चल, निर्वाक्, स्पन्दरहित महाभावावस्था! अतिशय मनोऽभिनिवेशपूर्वक दर्शन करनेपर भी श्रीहस्तपदावयव किञ्चित् भी परिलक्षित नहीं हो सकते थे। आयुधराज श्रीसुदर्शनजीने भी विगलित होकर लम्बिताकार धारण कर लिया। पाठक! महाभावमयी, अशेषनायिकाशिरोमणि श्रीमती वृन्दावनेश्वरीजीके महाभावगौरवका तनिक विचार करें। कुछ कहनेको नहीं है, वाणी विरामप्राप्त होती है, सर्वात्मा गम्भीरतम महाभावजलधिमें डूब जाता है।

इसी समय स्वच्छन्दगति देवर्षि नारदजी भगवद्दर्शनके अभिप्रायसे श्रीधाम द्वारकामें आ उपस्थित हुए। उन्होंने राजसभामें जाकर सुना कि राम, कृष्ण दोनों भाई अन्तःपुर पधारे हैं। देवर्षिजीकी सर्वत्र अबाधगति तो है ही; अन्तःपुरके द्वारपर जाकर उन्हें जो अद्भुत दर्शन हुए उससे देवर्षिजी स्तम्भित हो गये। इस प्रकारका दर्शन उन्होंने पूर्वमें कभी नहीं किया था। निज प्राणनाथकी ऐसी अद्भुत अवस्थाके कारणका विचार करते हुए प्रेमविवश स्तम्भ-भावको प्राप्त होकर देवर्षिजी भी वहीं चुपचाप खड़े रह गये। कुछ ही क्षण पश्चात् जब माताजीने पुनर्बार किसी एक रसान्तरका प्रसंग उठाया तब उन सबको पूर्ववत् स्वास्थ्यलाभ हुआ। सिद्धान्ततः रसान्तरद्वारा रसापत्तिका विदूरित होना सङ्गत ही है। इसी अवसरपर महाभावविस्मित देवर्षि नारदजीने बहुविध स्तव-स्तुति करना आरम्भ कर दिया। करुणावरुणालय श्रीभगवान् कृष्णचन्द्रने देवर्षिद्वारा स्तुत होकर प्रसन्नतापूर्वक कहा, 'देवर्षे! आज बड़े ही आनन्दका अवसर है, कहिये मैं आपका क्या प्रीति-सम्पादन करूँ?' देवर्षिजीने कर जोड़ प्रार्थना की, 'हे प्रभो! वर्तमानमें यहाँपर उपस्थित होकर आप सबका जो एक अदृष्टाश्रुतपूर्व महाभावावेश परिलक्षित हुआ है, स्वरूपतः वह क्या पदार्थ है और किस प्रकार उस महावस्थाका प्राकट्य हुआ? कृपया सविशेष उल्लेख करके दासको कृतार्थ कीजिये। सर्वप्रथम तो सेवामें यही एकान्त निवेदन है।' भक्तवत्सल श्रीभगवान् अमन्दहास्यचन्द्रिकापरिशोभित सुन्दर श्रीवदनचन्द्रमासे देवर्षि नारदजीके सर्वात्माको आप्यायित करते हुए इस प्रकार वचनामृत-वर्षण करने लगे, 'देवर्षे! प्रातः तथा मध्याह्न-कृत्य-समापनपूर्वक जिस समय हम दोनों भाई राजसभामें समासीन थे, उसी समय महिषीगणके द्वारा पूछे जानेपर माता रोहिणीदेवीने महाचित्ताकर्षिणी अपार माधुर्यमयी व्रजलीला-कथाकी अवतारणा की। महामाधुर्यशालिनी व्रजलीला-वार्ताका ऐसा प्रभाव है कि हम जहाँ और जिस अवस्थामें भी हों, हमें वहींसे और उसी अवस्थामें ही आकर्षण करके वह कथास्थलपर खींच लाता है। हम दोनों भाई ऐसे ही आकर्षित होकर यहाँ उपस्थित हुए और देखा कि सुभद्राजी द्वारपालिकारूपमें द्वारपर खड़ी हैं। उत्कण्ठावश अन्तःप्रवेशकाम हम दोनों श्रीसुभद्राद्वारा रोके जानेपर प्रवेश-निषेधका कारण ढूँढ़ते रहे, उसी समय श्रीमाताजीके मुखारविन्दविगलित अत्यद्भुत व्रजलीलामाधुरीने कर्णगत होकर हमारे हृदय विगलित कर दिये। तत्पश्चात् जो अवस्था हुई उसका तो आपने प्रत्यक्ष दर्शन किया ही है। मेरी प्राणेश्वरी महाभावरूपिणी श्रीस्वामिनीजीके महाभाव-कर्तृक सम्पूर्ण भावसे प्रमित होनेके कारण हम आपका पधारना भी नहीं जान सके।' इतना कहकर भगवान्ने जब देवर्षिजीसे पुनः वरग्रहणका अनुरोध किया तो देवर्षिजी प्रार्थना करने लगे, 'भगवन्! मैं और किसी वरका प्रार्थी नहीं हूँ, निजजनोंके सर्वाभीष्टप्रदाता चरण-युगलमें केवल यही प्रार्थना है कि आप चारोंकी जो एक अत्यद्भुत महाभावावेशमूर्ति मैंने प्रत्यक्ष दर्शन की है, वही भुवनमङ्गल चारों स्वरूप जनसाधारणके नयनगोचरीभूत होकर सर्वदा इस पृथिवीतलपर विराजमान रहें। माया-सन्निपातमें ग्रस्त जीवसमूह एवं तद्दर्शनविरहकातर भक्तजनके लिये वह महासञ्जीवनीरसायन स्वरूपचतुष्टय सर्वोत्कर्षता-सहित जययुक्त होवें।' करुणायतन भक्तवाञ्छापूर्णकारी श्रीभगवान्ने कहा, 'देवर्षे! इस विषयमें मैं पूर्वसे ही अपने दो और परमभक्तोंके प्रति भी आपके प्रार्थनानुरूप ही वचनबद्ध हूँ—एक भक्तचूडामणि महाराज इन्द्रद्युम्न

और द्वितीय परमभक्तिस्वरूपिणी श्रीविमलादेवी। निखिलप्राणिकल्याणहित भक्तचूडामणि महाराज इन्द्रद्युम्नकी घोरतर तपस्यासे प्रसन्न होकर मैं नीलाचल क्षेत्रमें दारुब्रह्म-स्वरूपमें अवतीर्ण होकर जनसाधारणको दर्शन देनेका वर प्रदान कर चुका हूँ, तथा महाविद्यास्वरूपिणी श्रीविमला-देवीद्वारा अनुष्ठित महातपस्यासे प्रसन्न होकर उनकी प्राणिमात्रको बिना विचार किये महाप्रसाद वितरण करनेकी प्रतिज्ञाको उक्त स्वरूपसे ही पूर्ण करनेकी स्वीकृति दे चुका हूँ। अतएव इन तीनों उद्देश्योंकी पूर्तिके लिये हम चारों इसी स्वरूपमें आगामी कलियुगमें लवणसमुद्रतटवर्ती नीलाचलक्षेत्रमें अवतीर्ण होकर प्रकाशमान रहेंगे।' सर्व-जीवकल्याणव्रत देवर्षि श्रीनारदजीने मनोवाञ्छित वर प्राप्त करके प्रभुचरणारविन्दमें भक्तिपूर्वक प्रणाम किया और मधुर वीणासे करुणावारिधि श्रीप्रभुके अमृतमय नामगुण-माधुरीका गान करते-करते यदृच्छागमन किया। श्रीराम-कृष्णने भी माताजीके कथञ्चित् संकोचकी आशंका करके उस स्थानसे प्रस्थान किया। ये ही मूर्तिचतुष्टय श्रीकृष्ण, बलराम, सुभद्रा एवं सुदर्शनरूपसे श्रीनीलाचलक्षेत्रको विभूषित करके अद्यापि विराजमान हैं।

(व्रजके एक महात्मा)

(३)

एक बार श्रीराधाजी अपनी सखियोंसहित सिद्धाश्रम नामक तीर्थमें स्नान करनेको गयीं। उसी तीर्थमें भगवान् श्रीकृष्ण भी अपनी सोलह हजार रानियों और रुक्मिणी, सत्यभामा आदि आठों पटरानियोंसहित पधारे। भगवान्की रानियाँ और पटरानियाँ भगवान्के श्रीमुखसे सदा ही श्रीराधाजी एवं श्रीगोपियोंके प्रेमकी प्रशंसा सुनती थीं। आज शुभ अवसर जानकर भगवान्की महिषियोंने श्रीराधाजीसे मिलनेकी इच्छा की और भगवान्की आज्ञा लेकर उनके साथ सब श्रीराधाजीसे मिलने गयीं। श्रीराधाजीको समस्त सखियोंसमेत भगवान्के दर्शनसे बड़ा ही सुख मिला। पश्चात् श्रीराधाजीने भगवान्की समस्त पटरानियोंका बड़ा ही सत्कार किया। बातचीतमें उन्होंने कहा, 'बहिनो! चन्द्रमा एक होता है परन्तु चकोर अनेक होते हैं, सूर्य एक होता है परन्तु नेत्र अनेक होते हैं। इसी प्रकार हमारे प्रियतम भगवान् श्रीकृष्ण एक हैं और हम उनकी भक्त अनेक हैं।'

चन्द्रो यथैको बहवश्चकोराः
सूर्यो यथैको बहवो दृशः स्युः।
श्रीकृष्णचन्द्रो भगवांस्तथैको
भक्ता भगिन्यो बहवो वयं च॥

श्रीराधाजीके शील, स्वरूप, सौन्दर्य, गुण और व्यवहारका महिषियोंपर बड़ा ही प्रभाव पड़ा। वे आग्रह करके श्रीराधाजीको अपने डेरेपर लायीं और उनका यथा-साध्य सबोंने बड़ा ही सत्कार किया। भोजनादिके उपरान्त रातको श्रीराधाजीको भगवान्की आज्ञासे श्रीरुक्मिणीजीने स्वयं दूध पिलाया। अनेक प्रकार प्रेम-संलाप होनेके अनन्तर श्रीराधाजी अपने डेरेपर पधार गयीं। भगवान् अपने शयनागारमें लेटे हुए थे। श्रीरुक्मिणी-जी नित्यनियमानुसार वहाँ जाकर भगवान्के चरण दबाने बैठीं। चरणोंके दर्शन करते ही वह आश्चर्यमें डूब गयीं। उन्होंने देखा, भगवान्की तमाम चरणस्थलीपर फफोले पड़ रहे हैं। श्रीरुक्मिणीने अपनी संगिनी सब रानियोंको बुलाकर भगवान्के चरण दिखाये। सभी चकित और स्तम्भित हो गयीं। भगवान्से पूछनेकी हिम्मत किसीकी नहीं। तब श्रीभगवान्ने आँखें खोलकर सब रानियों-के वहाँ जमा होने और यों चकित रह जानेका कारण पूछा। श्रीरुक्मिणीजीने बड़ी ही नम्रताके साथ पैरके तलुओंमें फफोलोंकी बात कहकर भगवान्से ऐसा होनेका कारण पूछा। भगवान्ने पहले तो बातको टाल दिया। परन्तु बहुत आग्रह करनेपर उन्होंने कहा—'देखो—तुमलोगोंने श्रीराधाजीको जो दूध पिलाया था, वह गरम अधिक था। इसीलिये मेरे पैरमें फफोले पड़ गये।' रानियोंके बात समझमें नहीं आयी। उन्होंने पूछा, 'दूध गरम था तो उससे श्रीमतीजीका मुँह जलता, आपके पैरके फफोलोंसे उसका क्या सम्बन्ध?' भगवान्ने मुस्कराते हुए कहा, 'श्रीराधाजीके हृदयकी बात ही निराली है—

श्रीराधिकाया हृदयारविन्दे
पादारविन्दं हि विराजते मे।
अहर्निशं प्रश्रयपाशबद्धं
कथं कथार्थं न चकास्तीव॥

अत्योष्णदुग्धप्रतिपानतोऽह्नः-
  द्रुष्मालकास्ते मम प्रोच्छलन्ति ।
मन्दोष्णमेवं हि न दत्तमस्यै
  दुष्मात्प्रिहण्णं तु पयः प्रदत्तम् ॥

श्रीराधिकाके हृदयकमलमें मेरे चरणकमल दिन-रात प्रेमपाशमें बँधे विराजते हैं, एक क्षण या अर्ध क्षणको भी उस बन्धनसे छूटकर वे वहाँसे नहीं हट सकते। तुमने दूध ज़रा ठंढा करके नहीं दिया, बहुत गरम दे दिया और श्रीराधाजी उसे तुम्हारा दिया हुआ जानकर पी गयीं। दूध हृदयमें गया और मेरे चरण उससे जल गये, इसीसे फफोले पड़ गये।

भगवान्‌के वचन सुनकर श्रीरुक्मिणीजी, सत्यभामाजी आदि सभी महारानियोंको बड़ा ही आश्चर्य हुआ और वे श्रीराधाजीके प्रेमके सामने अपने प्रेमको बहुत ही तुच्छ मानने लगीं।

वियोग

(लेखक—आचार्य श्रीअनन्तलालजी गोस्वामी)

सङ्गमविरहविकल्पे वरमिह विरहो न संगमस्तस्याः ।

प्रेम और ममत्वका ऐसा जोड़ा है कि ये कभी अलग नहीं किये जा सकते। जहाँ प्रेम है वहाँ ममत्व है। जो जिससे प्रेम करता है उसे अपना ही बनाकर रखना चाहता है। यदि वह उसे अपना नहीं बना पाता तो कलपता है, रोता है। उसका कलपना, रोना, ममताकी मात्रा बढ़नेसे होता है। वह आये और गये, उनके आनेमें संयोग, जानेमें वियोग है। दोके मिलनको संयोग अथवा योग कहते हैं।

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ।

किन्तु उक्त योगकी विशेषता विशुद्ध प्रेममें ही है और वह अनिर्वचनीय है।

अनिर्वचनीयं प्रेमस्वरूपम् ।

वियोगीके हृदयकी कसक, मधुर स्मृतिकी रूपरेखा और तन्मयताकी झलक 'गोपिकागीत' में है—

त्वयि धृतासवस्त्वां विचिन्वते ।

प्रेमयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, लययोग, हठयोग आदि सभी योगोंके सम्पुटसे 'वियोग' रस परिपक्व होकर सिद्ध होता है।

ऊधो मोहि ब्रज बिसरत नाहीं ।

जहाँ संयोगमें मनकी प्रफुल्लता और आनन्द है वहाँ वियोगमें प्राणोंकी विकलता, तन्मयता, उत्सुकता एवं दुःखदायिनी मधुर स्मृतिमें अकथनीय आह्लाद है। प्रेमके शुद्ध स्वरूपका प्रतिबिम्ब विरहीके विकल हृदयपटलपर रहता है।

परिपुष्टे परिपुष्टं क्षीणे क्षीणं समे समं चैव ।
माधव ! तस्या अङ्गं तवैव स्नेहेन घटितमिव ॥

प्रेमी अपने प्यारे प्रभुको कभी भी भुला नहीं सकता।

प्रेमकी अटूट धाराकी लहर वियोगीके निर्मल हृदय-सरोवरमें सदा लहराती रहती है।

क्वचित् क्वचिद्वयं यातु ख्यातुं प्रेमवशंवदः ।
न विस्मरति तथापि राजीवं भ्रमरो हृदि ॥

विरहयोग

(लेखक—पं० श्रीतुलसीरामजी शर्मा 'दिनेश')

वि

विरह एक अति विलक्षण योग है। एक विषकी घूँट है, नीमका चबाना है, कुनैनका फाँकना है। परन्तु हाय रे! यह विष कितना मधुर है! कितना सरस है! कितना अमरत्व रखता है! जाकर पूछो उन गोपियोंसे, उद्धवने क्या कुछ कम प्रयत्नोंसे ज्ञानामृतकी धाराओंसे उनके तप्त अन्तःकरणको शीतल करना चाहा। परन्तु गोपियोंका विरहरूप विषम ज्वर तो उससे उलटा उग्र रूप ही धारण करता चला गया। विरहका वायु बेकाबू होकर भड़क उठा। तीनों दोषोंका संनिपात हो गया। गोपियाँ आँय-बाँय बकने लगीं। परिणाम यह हुआ कि वह विरहका संक्रामक रोग उद्धवपर भी सवार हो गया। उद्धवको भी कुछ सुध-बुध न रही। उसके ज्ञान-मिक्सचरकी शीशीकी डाट न जाने कब निकल गयी! उन विरह-सर्प-दंशित गोपियोंकी मस्तीकी झूमने उद्धव-जैसे ज्ञान-गारुड़ीको भी मतवाला बना दिया।

विरह एक जादू है जो सिरपर सवार होकर बोलता है। विरह एक नशा है जो नेत्रोंद्वारा दूसरेके हृदयमें प्रवेश कर जाता है। विरह परमात्माकी एक देन है जो किसी विशिष्ट कृपापात्रपर ही उतरती है। वह श्यामसुन्दर जिसपर विशेष प्रसन्न होता है उसीको अपना विरह-पुरस्कार प्रदान करता है।

> जिसपर तुम हो रीझते, क्या देते जदुबीर।
> रोना-धोना सिसकना, आहोंकी जागीर॥

वास्तवमें विरह एक अलौकिक जागीर है जो किसी भाग्यवान्के भाग्यमें बदी होती है। सच्चा विरही अपने प्रेमपात्रको पाकर उतना सन्तुष्ट नहीं होता जितना उसके विरहमें व्याकुल होता हुआ रो-रोकर!

> जो मज़ा इंतज़ारीमें देखा। न वह मज़ा वस्ले यारीमें देखा॥

उसे रोनेमें जो आनन्द आता है वह न शुष्क ध्यानके लगानेमें आता है और न खाली मालाकी मणियाँ निकालनेमें! उसे जितना आनन्द बाष्पपूर्ण कण्ठसे गद्गद होकर चुप रह जानेमें मिलता है उतना आनन्द किसी भी सुरीले कण्ठसे स्तोत्रके गानेमें नहीं मिलता। उसे जितना आनन्द परोक्षरूप अपने प्रियतमको खरी-खोटी सुनानेमें मिलता है, उतना उसको अपनी हित-काम्य-प्रार्थना करनेमें नहीं।

> जिन्हें है इश्क सादिक वे कहाँ फरियाद करते हैं।
> लबोंपर मुहर खामोशी दिलोंमें याद करते हैं॥
> मुहब्बतके जो कैदी हैं न छूटेंगे वे जीते जी।
> तड़पते हैं, सिसकते हैं, उसीको याद करते हैं॥

विरह एक ज़ंजीर है जो अपने प्रियतमके कण्ठोंमें पड़कर अपने हृदयकी खूँटीसे बँधी रहती है। यह ज़ंजीर ज्यों-ज्यों खिंचती है त्यों-ही-त्यों उस अलौकिक वेदनाकी हूलें उठा करती हैं। जब किसी पुण्यवान् व्यक्तिके महान् जप-तप और यम-नियमादि साधन फलीभूत होते हैं तब भगवान् उनके फलस्वरूप साधकके हृदयमें अपने विरहकी आग भड़का देते हैं और आप दूर खड़े तमाशा देखा करते हैं। वह तो 'हाय, जला रे जला' पुकारता है और आप खड़े-खड़े हँसते हैं! उस विरहकी उग्र आगमें पाप-ताप तो कहाँ बचने थे, स्वयं जप-तप भी ईंधन बनकर जलने लगते हैं।

मीरा गिरधरलालका नाम लेनेके लिये गि······र··· ही कह पाती है कि पहले ही आँसू गिर पड़ते हैं। मुँहके आगे डाट आ जाती है, मानो स्वयं गिरधरने मुँह बंद कर दिया हो। यह सब विरह-देवकी करतूत है। जब विरहका पारा रोम-रोममें पसर जाता है तो आँखें अपलक हो जाती हैं और जिह्वा काष्ठजिह्वा! जब यह कच्चा पारा हृदयकी नस-नसमें भर जाता है तो मनमृग भी चौकड़ी भरना भूल जाता है। यदि कहीं अधिक परिमाणमें चढ़ गया तब तो मीराकी भाँति प्राणोंका स्पन्दन ही बंद हो जाता है। तड़प-तड़पकर प्राण देना ही तो विरहीका ध्येय होता है। उसे इस तड़पमें ही मज़ा मिलता है। वह मौजी इस मज़ेकी आगमें जलकर खाक हो जानेमें ही सब कुछ भर पाता है!

विरही तो विरहानलमें इतना जल जाता है कि उसे मौत भी नहीं ढूँढ़ पाती—

> बिरह अगिन तन मैं तपै, अंग सबै अकुलाय।
> घट सूना जिव पीव महँ, मौत ढूँढ़ फिरि जाय॥

(कबीर)

विरह किसी पोथीके पढ़नेसे प्राप्त नहीं हो सकता। विरहयोगका दाता कोई गुरु भी नहीं है। विरह कोई विश्वविद्यालयोंमें सीखने-सिखानेका विषय भी नहीं है। विरह तो अपना शिक्षक, अपना गुरु और अपना शास्त्र आप ही है। विरहका अर्थ है अपने प्रियतमके प्रेमपर मर मिटनेकी लगन !

उरमें दाह, प्रवाह दृग, रह-रह निकरै आह।
मर मिटनेकी चाह हो, यही विरहकी राह॥

विरहयोग सुगम-से-सुगम और कठिन-से-कठिन है। सुगम तो यों है कि इसमें न तो किसी उपकरणविशेषकी आवश्यकता है और न कोई विधि-विधान ही है। एक लगन ही इसका प्रबल साधन है। कठिन यों है कि यह भगवत्कृपा बिना किसी साधनविशेषसे कदापि प्राप्त होने योग्य नहीं। जिस प्रकार मरनेकी क्रिया नकली नहीं हो सकती, उसी प्रकार विरह-दशा भी नकली नहीं हो सकती।

बड़े-बड़े ऋषि-मुनि उग्र तपस्याएँ कर-कर धूलिमें मिल-से गये। परन्तु उन भोली-भाली गोपकन्याओंके चरणोंकी धूलिकी भी समता वे नहीं कर सके। ऋषियोंने अनेक नूतन योगोंका आविष्कार किया। परन्तु गोपियोंकी विरह-दशाको देखकर वे लज्जित हो गये। वास्तवमें विरह-योगके सामने कोई योग ठहर नहीं सकता। भगवान् एक फौलादका टुकड़ा है, जो साधारण अग्निसे नहीं गल सकता। उसको पानी बनानेके लिये कितने ही उपाय निकाले गये। परन्तु सब उपायों (योगों) में एक-से-एक बढ़कर कठिनता पेश आयी। एक विरहयोग ही सुगम-से-सुगम उपाय सूझा, जिसके तापसे भगवान् तत्क्षण पानी-पानी हो चलते हैं। अन्य जितने भी योग हैं उन सबमें किसी-न-किसी अंशमें अहङ्कार लिपटा ही रहता है। एक विरह ही ऐसा योग है कि जिससे अहङ्कार कोसों दूर रहता है। और जहाँ अहङ्कार नहीं है वहीं वह प्यारा यार बसता है।

अनेक भक्त महात्माओंने विरहके नशेको भर-पेट पिया है। वे उसकी मस्तीमें जो कुछ बोले हैं वह सुननेकी एक चीज है। महात्मा चरनदासजीने विरहके जो फोटो लिये हैं, वे देखते ही बनते हैं।

चरनदासजी

मुख पियरो सूखे अधर, आँखें खरी उदास।
आह जो निकसे दुखभरी, गहिरे लेत उसास॥
वह बिरहिन बौरी भई, जानत ना कोइ भेद।
अगिन बरै हियरा जरै, भये कलेजे छेद॥
अपने बस वह ना रही, फँसी बिरहके जाल।
चरनदास रोवत रहै, सुमर-सुमर गुन ख्याल॥
वै नहिं बूझैं सार ही, बिरहिनि कौन हवाल।
जब सुधि आवै लालकी, चुभत कलेजे भाल॥

महात्मा चरनदासजीने विरहयोगपर जो अपना दो टूक फैसला दे दिया है वह रिकार्डकी एक चीज है।

पी पी कहते दिन गया, रैन गई पिय ध्यान।
बिरहिनके सहजै सधै, भगति जोग तप ग्यान॥

दयाबाई

साध्वी श्रीदयाबाई रो-रोकर अपने मनमोहनसे कहती है—

बिरह ज्वाल उपजी हिये, रामसनेही आय।
मनमोहन ! सोहन सरस, तुम देखणदा चाव॥
बिरह-बिथासूँ हूँ बिकल, दरसन कारण पीव।
'दया' दया की लहर कर, क्यों तलफावो जीव॥

महात्मा कबीरने विरहके बाण सहे हैं, वे इस अग्निसे खेले हैं, इस सर्पसे दंशित हुए हैं। इसको उन्होंने भिन्न-भिन्न प्रकारसे वर्णन किया है। वास्तवमें विरह-वेदनासे निकली हुई जो कबीरजीकी आहें हैं वे किस पाषाण-हृदयको नहीं पिघला देती हैं ?

हौं हिरनी पिया पारधी, मारे शब्दके बान।
जाहि लगै सो जानही, और दरद नहिं जान॥
मैं प्यासी हौं पीवकी, रटत सदा पिव पीव।
पिया मिलै तो जीव है, सहजै त्यागों जीव॥
पिय कारन पियरी भई, लोग कहैं तन रोग।
छः छः लंघन मैं करै, पिया मिलनके जोग॥
बिरह बड़ो बैरी भयो, हिरदा धरै न धीर।
सुरत सनेही ना मिलै, तब लगि मिटै न पीर॥

(महात्मा कबीर)

आह ! विरहका काँसा हाथमें लेकर ये वैरागी नयन प्यारेकी छविकी भीख पाकर मस्त रहते हैं—

बिरह कमंडल कर लिये, बैरागी दोउ नैन।
माँगे दरस मधूकरी, छके रहैं दिन रैन॥
बिरह भुअंगम पैठि कै, किया कलेजे घाव।
बिरही अंग न मोड़िहै, ज्यों भावै त्यों खाव॥

कै विरहिनको मीच दै, कै आपा दिखलाय।
आठ पहरका दाझना मोपै सहा न जाय॥

विरहार्थियोंको श्रीकबीरजी उपदेश करते हैं—

बिरहा सेती मत अड़ै, रे मन ! मोर सुजान।
हाड़ माँस सब खात है, जीवत करै मसान॥
'कबीर' हँसना दूर कर, रोनेसे कर चीत।
बिन रोये क्यों पाइये, प्रेमपियारा मीत॥
हँस हँस कंत न पाइयाँ, जिन पाया तिन रोय।
हाँसी खेलै पिव मिलै, कौन दुहागिन होय॥
रक्त माँस सब भख गया, नेक न कीन्हीं कान।
अब बिरहा कूकर भया लागा हाड़ चबान॥

वाहवा ! वाहवा !! क्या यह विरहका कूकर शरीरकी अस्थियोंको भी चबा डालता है ! परन्तु कबीरजी महाराज ! यहाँ तो हमारे-जैसे विरही कहलानेवाले दिनमें तीन बार तुलते हैं कि कहीं वज़न कम न हो जाय !

विरहकी ज्वालामें जले बिना, उसमें खाक हुए बिना इस हृदयकी फौलादका कुचना हो ही नहीं सकता।

बिरह अगिन तन जालिये, ग्यान अगिन दौं लाइ।
'दादू' नख सिख पर जलै, राम बुझावै आइ॥
बिरह जगावै दर्दको, दर्द जगावै जीव।
जीव जगावै सुरतिको, पंच पुकारैं पीव॥
जब बिरहा आया दई, कड़वे लागे काम।
काया लागी काल है, मीठा लागा नाम॥
जो कबहूँ बिरहिन मरै, सुरत बिरहनी होय।
'दादू' पिव पिव जीवताँ, मुआँ भी टेरै सोय॥

(दादूदयालजी)

'सुन्दर' बिरहिनि अधजरी, दुःख कहै मुख रोइ।
जरि बरि कै भसमी भई, धुआँ न निकसै कोइ॥
ज्यों ठग मूरी खाइ कै, मुँह नहिं बोलै बैन।
टुगर टुगर देख्या करै, 'सुन्दर' बिरहा पेन॥

(सुन्दरदासजी)

एक उर्दू कवि कहता है—

ज़बानी हाल यूँ कहना तू जाकर नामाबर पहले।
हमारी आहें गिरियाँकी तु कर देना खबर पहले॥
तेरी उल्फतके कूचेमें नफा पीछे ज़रर पहले।
अकल जाती है इस कूचेमें ए 'आमिन' गुज़र पहले॥

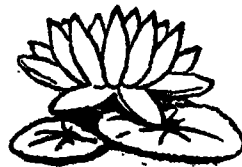
वास्तवमें विरहके कूचेमें अक़ल नहीं रहती।

विरह-जैसी बीमारीको पाकर ही वास्तवमें नीरोग होना है। इस विरहने सब संत-भक्तोंको छला-छलाकर मारा है। और जो इससे वञ्चित रह गया तो समझ लो अमृतके समुद्रमें मुँह बन्द करके ही उसने गोते लगाये हैं, उसमें गुचकियाँ नहीं खायीं। उसे हिलकियाँ नहीं आयीं और उसने सुबकियोंका स्वाद नहीं चक्खा। दरिया साहब कहते हैं—

'दरिया' हरि किरपा करी, बिरहा दिया पठाय।
यह बिरहा मेरे साधको, सोता लिया जगाय॥
बिरहा व्यापा देहमें, किया निरन्तर बास।
तालाबेली जीवमें, सिसके साँस उसास॥

अलबेला साधु बुल्लेशाह कहता है—

कद मिलसी मैं बिरह सताई नूं।
आप न आवे ना लिख भेजै भट्ठी अजे ही लाई नूं।
तैं जेहा कोइ होर न जाणां मैं तनि सूल सवाई नूं॥
रात दिनै आराम न मैनूं खावे बिरह कसाई नूं।
'बुल्लेशाह' धृग जीवन मेरा जोलगि दरस दिखाई नूं॥

'सौ सयानोंका एक मत' इस लोकोक्तिके अनुसार विरहका अनुभव सब महात्माओंका समान उतरता है। वास्तवमें वर्णन विरहीकी दशा ही कर सकती है। मुझ-जैसे शुष्क और नीरस व्यक्तिका इस विषयपर कलम उठाना तो एक धृष्टता करना है। पाठक ! इस धृष्टताके लिये क्षमा प्रदान करें !

व्रजगोपियोंकी योगधारणा

(लेखक—श्रीप्रेमनारायणजी त्रिपाठी 'प्रेम')

भगवान् श्रीकृष्णजीके वियोगमें गोपियोंको अधीर जानकर भक्त-प्रवर उद्धव भगवान्‌की आज्ञासे उन्हें समझा-बुझाकर आश्वासन देनेके लिये व्रज जाते हैं और वहाँ गोपियोंको ज्ञान-वैराग्यका उपदेश देते हैं। उधर गोपियोंपर इसका विपरीत ही प्रभाव पड़ता है। वे अपने प्यारे मनमोहनको जीवन्मुक्त पुरुषके ब्रह्मदर्शनकी भाँति सर्वत्र देख रही हैं। उन्हें जडचेतन पृथिवीकी समग्र वस्तुओंमें प्यारे श्रीकृष्णके दर्शन हो रहे हैं। अपने शरीरमें ही सब कुछ देखनेवाली तथा प्यारे मदनमोहनके साथ सदा क्रीडा करनेवाली एक गोपी कहती है—

हौं ही व्रज वृन्दावन मोहीमें बसत सदा
जमुनातरंग स्यामरंग अवलीनकी।
चहुँ ओर सुन्दर सघन बन देखियतु,
कुंजनमें सुनियत गुंजन अलीनकी॥
बंसीवट तट नटनागर नटतु मोमें,
रासके बिलासकी मधुर धुनि बीनकी।
भरि रही झनक मनक तालताननिकी,
तनक तनक तामें झनक चूरीनकी॥
(महाकवि देव)

उस गोपीको यकायक प्यारे प्रभुकी रासक्रीडाकी सुधि हो आती है। वह मानो उसीमें प्रभुके साथ नृत्य करके 'तनक-तनक तामें झनक चूरीनकी' सुन-सुनकर पागल हो उठती है। उसके रोमाञ्च हो जाता है! गद्गद कण्ठसे लीलामय-की लीलाका वर्णन करती-करती वह आप-ही-आप आनन्दाम्बुनिधिमें गोते खाने लगती है। इसी बीच दूसरी गोपी उद्धव महाराजसे कहती है—

निसिदिन स्रौननि पियूष सौ पियत रहैं,
छाय रह्यौ नाद बाँसुरीके सुरग्रामको।
तरनितनूजा तीर बन कुंज बीथिनिमें,
जहाँ-तहाँ देखती हैं रूप छबिधामको॥
'कवि मतिराम' होत ह्याँ तौ ना हिये तें नेकु,
सुख प्रेमगातको परस अभिरामको।
ऊधौ! तुम कहत बियोग तजि जोग करौ,
जोग तब करैं जो बियोग होय स्यामको॥
(महाकवि मतिराम)

अबकी बार यह गोपी श्याममय होकर उछल पड़ती है। उद्धवजीको डाँट बता-बताकर कहती है—महाराज! यहाँ तो हमें जहाँ-तहाँ सर्वत्र ही प्यारे श्रीकृष्णके दर्शन मिल रहे हैं। उनके अमृतमय वंशीनादसे हमारे कान भर रहे हैं। यमुनाके तीर कुञ्जमें-वनमें-प्रत्येक स्थलमें वह मनोहर छवि दिखायी दे रही है। अतएव हे उद्धवजी! आप जो हमें श्रीकृष्णप्राप्तिके लिये योग-समाधि सिखाने आये हैं वह तो व्यर्थ ही है। कारण, हमारे प्यारे कन्हैयाका तो हमसे पलभरको कभी वियोग ही नहीं है। वे तो हमारे साथ हमें यहीं दीख रहे हैं। इतना सुनकर तीसरी गोपी आगे बढ़कर कहने लगी, उद्धवजी!—

प्राननिके प्यारे तनतापके हरनिहारे,
नंदके दुलारे ब्रजवारे उमहत हैं।
कहै 'पदुमाकर' उरूझे उर अंतर यों,
अंतर चहेहू तें न अंतर चहत हैं॥
नैननि बसे हैं अंग अंग हुलसे हैं, रोम
रोमनि लसे हैं निकसे हैं को कहत हैं।
ऊधौ! वे गोविन्द मथुरामें कोई और, इहाँ
मेरे तौ गोविन्द मोहि मोहि में रहत हैं॥
(महाकवि पद्माकर)

यह तो इतनी मगन है कि उद्धवजीको भी चक्करमें डाल देती है। कहती है उद्धव महाराज! मेरी आँखोंमें वे बसे हैं। मेरे हृदयमें वे समा गये हैं। दूरी चाहनेपर भी दूर नहीं हो सकते, ऐसे कौन हैं। कौन कहता है कि वे कहीं अन्यत्र जाकर बस गये हैं! हे उद्धवजी! तुम्हारे मथुराजी-में वास करनेवाले श्रीकृष्ण कोई और ही होंगे। मेरे प्यारे कृष्ण—गोविन्द—तो मेरे रोम-रोममें समाकर यहीं रम रहे हैं।

धन्य है प्रेम! विमुग्धकारी लीलाधारीकी छवि जब इस प्रकार किसी योगीके हृदयकमलमें वास करने लग जाती है तब क्यों न वह 'जानत तुम्हहि तुम्हहि है जाई' बन जाय। धन्य है अलखनिरञ्जन, मंगलसुखदाता, लीलानागर प्रभु श्रीकृष्णको और उनकी प्रेममयी गोप-रमणियोंको! बोलो भक्त और उनके भगवान्‌की जय!

महर्षि पतञ्जलि और योग

(लेखक—श्रीनारायणस्वामीजी)

योग और पश्चिमी विद्वान्

कतिपय पश्चिमी और पश्चिमी दृष्टिकोण रखनेवाले विद्वानोंने योगको चित्तकी एकाग्रताके द्वारा, अन्तःकरण और शरीरसे पृथक् हुए आत्माका साक्षात्कार करना बतलाया है[1]; परन्तु डाक्टर रेलेने योगका लक्षण इस प्रकार किया है—'योग उस विद्याको कहते हैं जो मनुष्यके अन्तःकरणको इस योग्य बना देवे कि वह उच्च स्फुरणोंके अनुकूल होता हुआ संसारमें हमारे चारों ओर जो असीम सज्ञान व्यापार हो रहे हैं, उनको बिना किसी भी मददके जाने, ग्रहण करे और पचावे[2]।' डाक्टर रेलेने इस अन्तिम लक्षणको सबसे अधिक अपने अनुकूल समझा है।

महर्षि पतञ्जलिका योग

इस प्रकार अनेक विद्वानोंने अपने-अपने ढंगसे योगके लक्षण किये हैं, परन्तु योगियोंके मुकुटमणि योगिशिरोमणि पतञ्जलिने योगकी परिभाषा इस प्रकार की है—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः[3]' अर्थात् योग चित्तकी वृत्तियोंके रोक देनेका नाम है।

चित्तकी वृत्तियाँ क्या हैं, उनके रोकनेका भाव क्या है? इन प्रश्नोंके समझे बिना परिभाषाका भाव समझा नहीं जा सकता। परन्तु इन प्रश्नोंके समझनेसे पहले यह समझ लेना उपयोगी होगा कि चित्तकी इन वृत्तियोंके रोकनेकी जरूरत क्यों होती है।

1. 'Self-concentration with a view to seeing the soul as it looks when it is abstracted from mind and matter' ('Mysterious Kundalini', p. 10).

2. Yoga is the Science which raised the capacity of the human mind to respond to higher vibrations, and to perceive, catch and assimilate, the infinite conscious movements going on around us in the universe. ('The Mysterious Kundalini' by Dr. Vasant G. Rele, p. 10-11)

३. योगदर्शन १।२

जीवात्मा और उसका कर्तृत्व

योगदर्शन ईश्वर, जीव और प्रकृति तीनोंकी स्वतन्त्र सत्ता स्वीकार करता है—इनमेंसे जीव वह है जिसके कर्तृत्वमें सहायता देनेके लिये, इस दर्शनकी रचना हुई है। वेदमें ईश्वरको 'वाच्वी व्याहृतायाम्[1]' कहा गया है, अर्थात् ईश्वररूप वाच्यके वाचक व्याहृति—'भूर्भुवः स्वः' हैं। 'भू सत्तायाम्' धातुसे 'भूः' सत्के अर्थमें है और 'भुवः अवचिन्तने' धातुसे 'भुवः' चित् है और 'स्वः' आनन्दको कहते हैं—इस प्रकार 'भूर्भुवः स्वः' का अर्थ सच्चिदानन्द है। 'भूर्भुवः स्वः' अथवा 'सच्चिदानन्द' शब्दपर विचार करनेसे जीवके कर्तृत्वका उद्देश्य निश्चित हो जाता है। सत् प्रकृतिको कहते हैं, 'सत्+चित्' जीवका नाम है और सच्चिदानन्द ईश्वरको कहते हैं। सच्चिद् जीवकी एक ओर प्रकृतिका गुण सत् है और दूसरी ओर ब्रह्मका गुण आनन्द है। प्रश्न यह है कि जीवको अपने कर्तृत्वका उद्देश्य किसको प्राप्त करना बनाना चाहिये? सत् जो प्रकृतिका गुण है वह जीवको प्राप्त है, इसलिये प्राप्तकी प्राप्तिका यत्न व्यर्थ है। परन्तु ब्रह्मका गुण आनन्द जीवको अप्राप्त है—इसलिये जीवके कर्तृत्वका अन्तिम उद्देश्य आनन्द अथवा आनन्दघन परमेश्वरको प्राप्त करना ठहरता है। अस्तु, जीवात्माका अन्तिम ध्येय इस प्रकार कहा जा सकता है—'प्राप्त (प्रकृतिरूप) संसारको इस प्रकार काममें लाना चाहिये कि जिससे वह अन्तमें आनन्दस्वरूप ब्रह्मकी प्राप्तिका साधन बन जावे।'

जीवके स्वाभाविक गुण ज्ञान और प्रयत्न हैं। जीवके ये ज्ञान और प्रयत्न (कर्म) रूप पुरुषार्थ जीवके बाहर भी काम करते हैं और अन्दर भी। जब वह बाहर काम करता है तब उसका नाम बहिर्मुखी वृत्ति होता है और जब अन्दर काम करता है तब उसका नाम अन्तर्मुखी वृत्ति होता है। जीव चूँकि स्वभावतः प्रयत्नशील

१. देखो यजुर्वेद अध्याय ८ मन्त्र ५५

है इसलिये दोनों वृत्तियोंमेंसे एक-न-एक सदैव जारी रहती है। यदि बहिर्मुखी वृत्ति बन्द होती है तो स्वयमेव अन्तर्मुखी काम करने लगती है और जब अन्तर्मुखी वृत्ति बन्द होती है तब स्वतः बहिर्मुखी वृत्ति अपना काम जारी कर देती है। बहिर्मुखी वृत्ति जब जारी रहती है तब जीव अन्तःकरणोंके माध्यमसे जगत्‌में इन्द्रियोंद्वारा काम किया करता है, परन्तु अन्तर्मुखी होनेपर वह आत्मानुभव और परमार्थदर्शन किया करता है।

योगदर्शनकी शिक्षा

महामुनि पतञ्जलिने अपने कल्याणकारी दर्शनमें, उपर्युक्त उद्देश्यको लक्ष्यमें रखते हुए, इसीलिये यह शिक्षा दी है कि जगत्‌को इस प्रकार काममें लाओ जिससे यह जगत् भी अधिक-से-अधिक कामकी वस्तु सिद्ध हो और अन्तिम उद्देश्यकी पूर्तिका साधन भी बन सके। इसके लिये उन्होंने दो कर्तव्य बतलाये हैं—

पहला कर्तव्य

पहला कर्तव्य चित्तकी वृत्तियोंको एकाग्र करना है। चित्तके एकाग्र होनेसे संसार अधिक-से-अधिक सुखदायक बन सकता है।

सांसारिक सुखका कारण।

सांसारिक सुखका निदान करनेसे पता लगता है कि सुख न अच्छे-अच्छे स्वादिष्ट भोजनोंमें है, न अच्छी-अच्छी कीमती पोशाकोंके पहननेमें और न संसारके अन्य विषयोंमें। सुख, असलमें, चित्तकी एकाग्रतामें है—जिस विषयके साथ चित्त एकाग्र हो जाता है वही विषय सुखदायी प्रतीत होने लगता है और जिस विषयके साथ चित्त नहीं लगता वह रूखा-सूखा निस्सार-सा प्रतीत होने लगता है। एक मनुष्य अपने अनुकूल, अत्यन्त स्वादिष्ट भोजन करते हुए उसका आनन्द ले रहा है परन्तु अचानक अपने इकलौते पुत्रके अत्यन्त रोगग्रस्त हो जानेकी खबर सुनने और चित्तके, भोजनसे हटकर, पुत्रकी स्मृतिकी ओर चले जानेसे अब वह भोजन सुखदायी नहीं रहा, अब उसका एक-एक ग्रास गलेमें अटकता है—कारण स्पष्ट है, अब चित्त भोजनके साथ नहीं रहा। योगदर्शनने चित्तकी एकाग्रताकी उपयोगिता बतलाते हुए यह शिक्षा दी है कि उसे इस प्रकार काममें लाना चाहिये जिससे उसका मुँह निरुद्ध होनेकी ओर फेरा जा सके।

चित्तका निरोध क्यों होना चाहिये?

जबतक चित्त एकाग्र रहता है तबतक चित्तकी वृत्तियाँ अपने काममें लगी हुई रहती हैं और तत्परताके साथ अपना काम करती रहती हैं—यहाँतक आत्माकी बहिर्मुखी वृत्ति ही काम करती है। चित्तकी एकाग्रता बहिर्मुखी वृत्तिकी सीमाके अन्तर्गत ही है, परन्तु उद्देश्य अन्तर्मुखी वृत्तिका जाग्रत करना है। परन्तु उसके जाग्रत करने या काममें लानेके साक्षात् साधन अज्ञात हैं, इसलिये असाक्षात् साधनोंसे काम लेना पड़ता है—उनमेंसे एक असाक्षात् साधन यह है कि चित्तकी वृत्तियोंका निरोध करके बहिर्मुखी वृत्तिका काम बन्द कर दिया जावे—इसीलिये योगदर्शनमें चित्तकी वृत्तियोंके निरोधका विधान किया गया है। बहिर्मुखीके बन्द हो जानेसे अन्तर्मुखी वृत्ति स्वयमेव काम करने लगती है।

चित्त और उसकी वृत्तियाँ

चित्तको यदि एक सरोवर मानें तो उस सरोवरमें उठी हुई लहरोंको चित्तकी वृत्तियाँ मानना पड़ेगा। इस चित्तरूपी सरोवरका एक किनारा बुद्धिसे मिला हुआ आत्मारूपी गङ्गाकी ओर है और उसका दूसरा विरोधी किनारा इन्द्रियोंसे मिला हुआ जगत्‌की ओर है। चित्तरूपी सरोवरसे उठनेवाली वृत्तिरूपी लहरें पाँच प्रकारकी हैं—

(१) प्रमाण अर्थात् प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम (आप्तोपदेश)।

(२) विपर्यय अर्थात् मिथ्या ज्ञान।

(३) विकल्प अर्थात् वस्तुशून्य कल्पित नाम।

(४) निद्रा=सोना।

(५) स्मृति अर्थात् पूर्वश्रुत या दृष्ट पदार्थोंका स्मरण।

चित्तकी जितनी भी अच्छी या बुरी वृत्तियाँ हो सकती हैं वे सब इन्हीं पाँच प्रकारोंके अन्तर्गत हुआ करती हैं। इन वृत्तियोंको समष्टिरूपसे अच्छा या बुरा नहीं कह सकते।

१. योगदर्शन १।६

इनमें दोनों प्रकारकी बातें सम्मिलित हैं; परन्तु हैं वे सब-की-सब, इन्द्रियोंके माध्यमसे, जगत्‌की ओर जानेवाली। ऊपर जो कुछ वर्णन हुआ है उसको नीचे दिये हुए चित्रसे भली प्रकार समझा जा सकेगा—

आत्मारूपी गङ्गा और उसकी नहर

पुल क

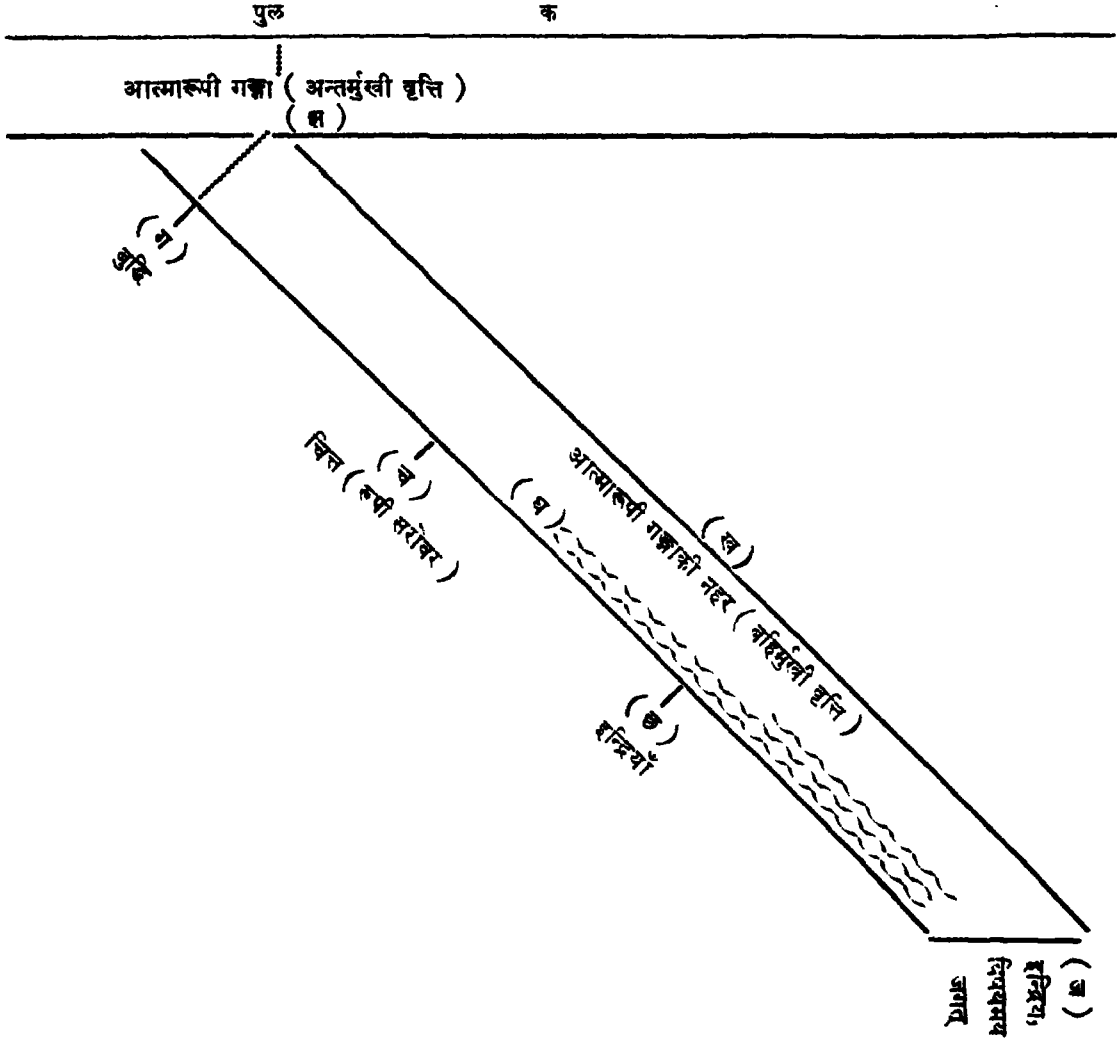
आत्मारूपी गङ्गा (अन्तर्मुखी वृत्ति)

(ग) बुद्धि

(घ) चित्त (रूपी सरोवर)

आत्मारूपी गङ्गाकी नहर (बहिर्मुखी वृत्ति) (ख)

(ङ)

(छ) इन्द्रियाँ

(ज) इन्द्रिय, विषयमय जगत्

चित्रमें—

(क) चिह्नवाली आत्मारूपी गङ्गा है।

(ख) उसकी नहर है।

(ग) बुद्धि अर्थात् बहिर्मुखी वृत्तिरूपी नहर जिसके बादसे प्रारम्भ होती है।

(घ) चित्तरूपी सरोवर है।

(ङ) चित्तकी लहरें (वृत्तियाँ) हैं।

(छ) इन्द्रियाँ है।

(ज) इन्द्रियविषयमय जगत् है।

(झ) गङ्गा और नहरके पुलके फाटक हैं जिनके खोलनेसे पानी गङ्गाकी धारा या नहरकी ओर जाता है और बन्द होनेसे जिधर न भेजना चाहें उधरका पानी रुक जाता है।

चित्तकी वृत्तियोंके निरुद्ध होनेका भाव यह है कि (झ) रूपी पुलके फाटकोंमेंसे वे फाटक बन्द हो गये जिनमें होकर गङ्गाका (बहिर्मुखीरूपी) जल गङ्गाकी नहररूपी जगत्‌में जाया करता था—इसका मतलब यह हुआ कि चित्तकी वृत्तियोंके निरुद्ध हो जानेसे अब आत्माकी बहिर्मुखी वृत्ति बन्द हो गयी। इसका अनिवार्य परिणाम यह निकला कि आत्माकी अन्तर्मुखी वृत्ति जाग्रत हो गयी। गङ्गाका जल यदि नहरमें न जायगा तो आवश्यक है कि वह अपनी धारामें बहे। बस, योगके अद्वितीय आचार्य महामुनि पतञ्जलिका आशय, इस योगदर्शनकी रचनासे, केवल इतना ही था कि चित्तकी वृत्तियोंके निरोधद्वारा आत्माकी बहिर्मुखी वृत्तिको बन्द करके उसकी अन्तर्मुखी वृत्तिको जाग्रत कर दें। योगदर्शनकी समस्त क्रियाएँ इसी परिणामपर पहुँचानेके अचूक साधन हैं।

अनासक्तियोग

(लेखक—पं० श्रीरामनारायणदत्तजी पाण्डेय, शास्त्री)

(१)

अलकें किसी मंजु सुहागिनकी जिसे नागिन-सी डँस जातीं नहीं।
लह चञ्चल आँखें सुचूरहीसे उर-भौनमें आग लगातीं नहीं॥
अधरोंकी कभी वह हाला जिसे मधु-प्याला बनी ललचाती नहीं।
परवाह उसे भवकूपकी क्या जिसे रूपकी ज्वाला जलाती नहीं॥

(२)

कहाँ दौड़ पड़ा दृग मूँद अरे ! रसबूँदकी चाहमें प्यासा यहाँ।
दम घूँटता एक ही घूँट पिये चला खेलने प्राणका पाँसा यहाँ॥
भरा कंचनका घड़ा है विषसे खड़ा तू लिये कैसी दुराशा यहाँ।
यह जिन्दगी ही मिट जाती, नहीं बुझ पाती किसीकी पिपासा यहाँ॥

(३)

कहीं क्रीडनके लिये नीड बना, कहीं डोल हिंडोल रहे अगमें।
धन, यौवन, रूप, सनेह सुधा—सभी मोहक साज सजा मगमें॥
जरा होश सँभालके आगे बढ़ो, पड़ जाय न बेड़ी कहीं पगमें।
तुम्हें बाँधनेके लिये चित्त-विहंगम ! जाल अनेकों बिछे जगमें॥

(४)

अभिमान तुझे जिस आयुका है उसे एक ही झोंकमें वायु उड़ाता।
नवयौवनकी मदिरा भी अरे ! बली काल अकालहीमें ढुलकाता॥
फिर वैभव-भोगकी बात ही क्या, क्षणमें जो प्रभात-सा है मिट जाता।
यह सारा प्रपञ्च ही है सपना, अपना कहके किसे नेह लगाता॥

(५)

जलती जो सदा ही सनेहसे है उससे करनेको सनेह चलो नहीं।
गति एककी देख विवेक करो, फँस मोहके फन्दमें यों फिसलो नहीं॥
रसपानके लोभमें जान गँवा अनजान-से हा ! अपनेको छलो नहीं।
उस दाहक सुन्दरतापै अरे बन बावले प्रेमी पतंग ! जलो नहीं॥

(६)

कभी मर्म न जाना उपासनाका, किये वासनाको तू प्रपंचित ही रहा।
पथ मुक्तिका भूला, बँधा मुकुलोंमें, न चेत अभी तुझे किंचित् भी रहा॥
कमलालयमें भी सदा करता कमलोंके परागको संचित ही रहा।
कमलेशमें राग हुआ नहिं हा ! रसलोभी मलिन्द ! तू वंचित ही रहा॥

(७)

कलिकानपै मोहित होकर जो अलियोंसे नहीं तुम नेह लगाते।
मधु सौरभ पुष्प पराग सभी निज हाथसे साथ ही यों न गँवाते॥
लगे दाग नहीं यदि होते, तुम्हें अनुरागसे देव भी माथ चढ़ाते।
निज मूलपै रोकर फूल ! नहीं तुम धूलमें यों अपनेको मिलाते॥

योग, योगवित् और योगवित्तम

(लेखक—हरिभक्तिपरायण पं० श्रीरामचन्द्र कृष्ण कामत)

'योग' शब्द मुखसे उचारते ही सर्वसाधारणके सामने ऐसे हठयोगियोंके चित्र आ जाते हैं जैसे चांगदेव थे, जिन्होंने योगबलसे मुर्दोंको जिला दिया, असाध्य रोगोंको नष्ट किया और बार-बार मृत्युको भी लौटाकर १४०० वर्ष जिये और जो साँपकी चाबुक हाथमें लिये बाघपर सवार हुए, इत्यादि। जिन्होंने कुछ पुराण-इतिहासादि ग्रन्थोंको पढ़ा है, वेदान्तका श्रवण-मनन किया है और स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामतीर्थ आदिके ग्रन्थ पढ़े हैं, उन्हें कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग आदि योगोंके नाम याद आते हैं। जो श्रीमद्भगवद्गीताके प्रेमी हैं उन्हें सांख्य, कर्म, अभ्यास, राजगुह्य, विभूति, अविकम्प, ऐश्वर, पुरुषोत्तम, मोक्षसंन्यास प्रभृतिका स्मरण हो आता है। अर्थात् जैसे जिसके मनकी प्रवृत्ति हुई उसी प्रकारके योगकी ओर वह झुकता है। कोई स्वयं महर्षि पतञ्जलिके योगदर्शनमें ही लग जाते हैं। पर इस लेखमें मेरा यह विचार है कि श्रीमद्भगवद्गीतामें भगवान्ने जो 'अभ्यासयोग' कहा है उसका विचार महाराष्ट्रीय संतोंकी टीकाओंके आधारपर किया जाय और भगवान्ने अपने श्रीमुखसे जिस प्रकारके योगीको 'योगवित्तम' कहा है उसके स्वरूपका निर्णय किया जाय।

'कर्मयोग' अन्य सब योगोंकी नींव है, पर वह साधनरूप है, साध्य नहीं। कर्मयोगरूप साधनके द्वारा जिस योगका साधन करना होता है वही साधकके लिये मुख्य योग है। उसी भगवदभिप्रेत योगका मुख्यतः यहाँ विचार करना है। महाराष्ट्रमें गीतापर संतोंकी अनेक टीकाएँ हैं। वे सभी अच्छी हैं, पर वामनपण्डितकी 'यथार्थदीपिका' टीका सब प्रकाशित टीकाओंकी अपेक्षा अधिक विस्तृत, भगवदभिप्रायको अच्छी तरहसे व्यक्त करनेवाली तथा स्वानुभवके संकेत पद-पदपर दरसानेवाली होनेसे उसीके आधारपर यह लेख लिखना विचारा है। मुझे यह आशा है कि इसमें 'योग' और 'योगवित्तम' शब्दोंपर वामनपण्डितके जो विचार हैं वे पण्डितोंको—विशेष करके ज्ञानमें अल्प तृप्ति न माननेवाले सच्चे स्वार्थी साधकोंको बहुत ही कुतूहलजनक जान पड़ेंगे। 'ददामि बुद्धियोगं तम्' का आश्वासन देनेवाले परम दयालु भगवान् लेखक और पाठकोंको दिव्य स्फूर्ति प्रदानकर वह आशा पूर्ण करें।

'व्यतिरेकयोग' और 'अन्वययोग'

'योग' शब्दका अर्थ है 'जोड़ना'। जोड़ना किससे किसको? जोड़ना चित्तको चैतन्यसे, जीवको शिवसे। चित्त-चैतन्यका योग अन्तरमें स्वभावसे है ही। पर चित्तमें जडवृत्तिकी (अनात्मविषयक वृत्तिकी) जो लहरें लगातार उठ रही हैं उससे चित्त-चैतन्ययोग 'सहज' होनेपर भी अपरिचित-सा हो रहा है। जड-चैतन्यकी खोज करते हुए चित्तको आत्मबोध होता है। इस आत्मबोधके होनेपर वृत्तिनिरोध करना होता है। इसी वृत्तिनिरोधको महर्षि पतञ्जलि 'योग' कहते हैं। चित्त आत्मस्वरूपसे सचेतन होकर वृत्तियोंको चेताया करता है। चित्त अर्थात् सत्त्व जब रजतमकी ओर दौड़ता है तब उसे 'पराग्वृत्ति' कहते हैं और जब वह स्वप्रकाशरूप आत्माकी ओर फिरकर देखता है तब उसे 'प्रत्यग्वृत्ति' कहते हैं। नेत्र दीपप्रकाशसे ही आसपासके विभिन्न पदार्थोंको देखा करते हैं। पर जब नेत्र स्वयं दीपको ही देखने लगते हैं तब उन्हें पदार्थ नहीं दीखते। चित्तके चेताये बिना वृत्तियाँ नहीं चेततीं। चित्त यदि स्वरूपमें स्थिर हो तो आप ही वृत्तिनिरोध होता है। स्वरूपका विस्मरण होते ही दुःखरूप जड वृत्तियाँ उठने लगती हैं। इन जड वृत्तियोंका संयोग ही अनादि दुःखभोग है। इन वृत्तियोंका वियोग हो तो योग आप ही सिद्ध हो जाता है—

> एवं जडवृत्ति संयोग। तोचि अनादि दुःख भोग॥
> त्यावृत्तीं चा होतां वियोग। योग बाणे आयताचि॥
> म्हणोनि जो दुःख संयोग। त्याचा होतां वियोग॥
> तोचि जाणावा 'योग'। कृष्ण म्हणे॥
>
> (यथार्थदीपिका अ० ६)

जीवमात्रका सारा प्रपञ्च दुःखकी निवृत्ति और सुखकी प्राप्तिके लिये ही है। मनुष्यसे लेकर कृमि-कीटपर्यन्त सब-की-सब इन्द्रियोंकी और अन्तःकरणकी सतत चेष्टाका

यही एकमात्र हेतु है। परन्तु दुःखकी आत्यन्तिक निवृत्ति और आत्यन्तिक सुखकी प्राप्ति अकेले नरदेहवाले जीवको ही प्राप्त हो सकती है। जीव जो विषयसुख भोगता है वह तो इन्द्रियग्राह्य है, पर जिसे आत्यन्तिक सुख कहते हैं वह इन्द्रियग्राह्य नहीं बल्कि 'बुद्धिग्राह्य' है—

सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।

(गीता ६।२१)

इस 'अतीन्द्रिय सौख्य' के मिलनेपर फिर त्रैलोक्यमें उससे अधिक और कोई लाभ नहीं; इस सौख्यमें वृत्ति स्थिर हो जाय तो प्रलयकालके दुःख भी उसपर कोई असर नहीं कर सकते।

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥

(गीता ६।२२)

इस दुःखलेशरहित सुखको ही 'योग' कहते हैं। इसीको चित-चैतन्ययोग या जीव-शिवयोग कहते हैं। इसी योगको निश्चयपूर्वक, वैराग्ययुक्त बुद्धिसे, कष्टसे नहीं—उत्साहसे साधना चाहिये।

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं 'योग' संज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥

(गीता ६।२३)

इस आत्यन्तिक सुखको ही महासुख, ब्रह्मानन्द, आत्मानन्द, निजानन्द, चिदानन्द कहते हैं। विषयानन्द पशु, पक्षी, कृमि-कीट भी अनुभव करते हैं। मनुष्य भी यदि इसी पशुसेव्य विषयानन्दमें ही मग्न रहा तो फिर मनुष्य और पशु-पक्षियोंके बीच भेद ही क्या रहा! ब्रह्मानन्द भोगनेके लिये ही नरतनु मिली है। ब्रह्मसाक्षात्कार ब्रह्मानन्दसाक्षात्कार है। ब्रह्मानन्दको ही ब्रह्मज्ञान कहते हैं। 'ज्ञानादेव तु कैवल्यम्' इस श्रुतिवाक्यका जिस ज्ञानसे अभिप्राय है वह ब्रह्मविषय 'शब्दज्ञान' नहीं है। शब्दज्ञानमें कोई कितना ही पारङ्गत हो तो भी उससे अविद्याबन्ध नहीं टूट सकता; चतुर्थ पुरुषार्थ मोक्ष नहीं प्राप्त हो सकता। शब्दज्ञानसे यदि मोक्ष मिलता होता तो सभी पण्डित मुक्त हो चुके होते, परन्तु लोकानुभव तो ऐसा नहीं है।

अनन्तकोटि ब्रह्माण्डको व्यापे रहनेवाला जो चैतन्य है उसे ब्रह्म कहते हैं, और वैयक्तिक अन्तःकरणका अधिष्ठानभूत जो चैतन्य है उसे आत्मा कहते हैं। वैराग्ययुक्त अभ्यास और श्रीहरिगुरुकृपासे साधकको इस आत्म-चैतन्यका ही साक्षात्कार होता है। 'स्थालीपुलाक' न्यायसे यह आत्मचैतन्य ही ब्रह्मचैतन्य है, इसकी तब प्रतीति होती है। उपनिषदोंमें जैसा कहा है—मिट्टीके एक ढेलेका ज्ञान हो जानेसे मिट्टीके प्रत्येक घटका ज्ञान हो जाता है। तात्पर्य, आत्मज्ञान ही ब्रह्मज्ञान है और आत्मानन्द ही ब्रह्मानन्द है।

आत्मासे मोक्ष नहीं होता, आत्मज्ञानसे होता है। आत्मा तो सबके हृदयमें है ही, पर सब मुक्त तो नहीं हैं। अविद्याबन्धसे छुड़ानेवाला अर्थात् मोक्ष दिलानेवाला आत्मज्ञान शब्दज्ञान नहीं है; प्रत्युत वेदान्तप्रक्रियाके अनुसार घटज्ञान कहते हैं घटाकार वृत्तिको, वैसे ही आत्मज्ञान आत्माकार वृत्तिको कहते हैं—इस सङ्केतको साधक पहचान लें।

वृत्तिको असंख्य जन्मोंसे बहिर्मुख होनेके कारण विषयाकार होनेकी बान पड़ी हुई है। इस बानको छोड़नेका नाम है वैराग्य; और अन्तर्मुख होकर चित्तवृत्तिको आत्माकार करनेका जो प्रयत्न है उसका नाम है अभ्यास। 'अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते' (६।३५) इस गीतावचनमें श्रीभगवान्‌ने मनकी चञ्चलतासे घबराये हुए अर्जुनको मनोजय करनेके ये ही दो उपाय बताये हैं। अकेले वैराग्यसे काम नहीं बनेगा और वैराग्यके बिना केवल अभ्याससे भी कुछ नहीं होगा। इसी हेतुसे भगवान्‌ने दोनोंका निर्देश किया है।

इस अभ्यासको 'प्रत्यग्वृत्ति' का अभ्यास कहते हैं। 'प्रत्यक्' का उलटा है 'पराक्'। पराङ्मुख यानी बहिर्मुख और प्रत्यङ्मुख यानी अन्तर्मुख—आत्माभिमुख। आत्मस्वरूपमें (वृत्त्यधिष्ठानभूत चैतन्यमें) जब वृत्ति स्थिर होने लगती है तब आनन्दघन (आत्यन्तिक सुख) अनुभूत होने लगता है।

वश होतां मन। राहतां वृत्तीचें चिंतन।
अनुभवा ये आनन्दघन।
जें 'सुख आत्यन्तिक' बोलिजें या मार्गें॥

(यथार्थदीपिका ६।५१८)

यह आत्यन्तिक सुख किस प्रकार अनुभूत होता है और इसकी जो इतनी बड़ी महिमा है सो किस कारणसे! इस विषयमें भगवान् कहते हैं—

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥
(६।२७)

अर्थात् जिसका मन प्रकर्षसे शान्त हुआ है यानी कोई वासना नहीं रह गयी है, ऐसा योगी ही इस आत्यन्तिक सुखको प्राप्त करता है। यह सुख कैसा है? 'शान्तरजस्' और 'अकल्मष'। शान्तरजस्—रजोगुणकी शान्तिसे इन्द्रियोंकी अनुपस्थिति सूचित करते हैं अर्थात् जहाँ इन्द्रियों-का ही पता न हो वहाँ विषयोंका क्या ठौर-ठिकाना? वहाँ केवल सुखप्रतीति ही है। विषयेन्द्रियसंयोगसे जगत् जो चित्सुख भोगता है वह शान्तरजस् सुख योगी विषयेन्द्रियवृत्तिरहित होकर भोगता है।

शांत जेथें रजोगुण। म्हणतां सुखची हें निपुण।
कीं जेथें नसे इन्द्रियांचा गण। तें सुख 'शांतरज' म्हणावें॥
जेथें इंद्रियें न दिसती। तेथें विषय कैंचे असती।
सुख प्रतीति नुसती। बाणे जेथें॥
विषयेंद्रिय योगें। जें चित्सुख भोगावें जगें।
विषयेंद्रिय वृत्ति वियोगें। योगी 'शांतरजसुख' तोंचि॥
(यथार्थदीपिका ६।५२३—२५)

विषयसुखके अनुभवके लिये तीन बातें जरूरी हैं—(१) विषय, (२) उस विषयको अनुभव करनेवाली इन्द्रिय और (३) उसमें संलग्न रहनेवाला मन। मन कहीं और हो तो भोजन करते हुए यह भान नहीं रहता कि हम क्या खा रहे हैं। अतः विषयसुखके लिये विषय, इन्द्रिय और मन तीनोंका आसरा लेना पड़ता है। इसी-लिये विषयसुखको परावलम्बी कहते हैं। आत्मसुख वैसा नहीं है। आत्मसुख मन और इन्द्रियोंके परेकी चीज है—जहाँ इन्द्रिय नहीं, मन भी नहीं, वहाँ विषय कहाँ?—विषय बहुत दूर यानी बाहर ही रह जाते हैं। आत्मसुख अन्तरमें है—स्वतःसिद्ध और स्वाभाविक है। विषयसुख बाहर है और कृत्रिम है। आत्मसुख इन्द्रियग्राह्य नहीं, 'बुद्धिग्राह्य' है। ('बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्')। बुद्धिवृत्तिके बिना आत्मसुखानुभव अवश्य ही नहीं हो सकता। बुद्धिवृत्ति ही उसका करण है। पर यह बुद्धि विषयाकार—देहाकार होनेवाली स्थूल बुद्धि नहीं है, बल्कि श्रवण-मनन-निदिध्यासादि संस्कारसे अतीव शुद्ध (सूक्ष्म) बनी हुई बुद्धि है जिससे वह अतीन्द्रियसुख ग्रहण किया जाता है।

जिस ओर इन्द्रियरूप 'रज' भी नहीं वहाँ विषयरूप 'तम' कहाँसे आ सकता है? तात्पर्य, शान्तरज सुख संसार-चक्रके परेका सुख है। इस सुखको जो अनुभव करता है वह संसारचक्रका मुख फिर नहीं देखता।

जेथें नसे रज। तम तेथें नसे सहज।
तें सुख शांतरज। संसारचक्रा पलीकडे॥
अनुभविलें तें सुख। तो संसारचक्राचें न पाहे मुख।
(यथार्थदीपिका ६।५२९-३०)

यहाँतक 'शान्तरजस्' पदकी व्याख्या हुई। अब 'अकल्मष' पदका विचार है। अकल्मष माने वह जिसमें वृत्तिरूप कल्मष नहीं है। जहाँ वृत्ति ही नहीं, वहाँ रज-तम भी नहीं, वहाँ केवल ब्रह्ममय सत्त्ववृत्ति है। इस सत्त्ववृत्ति-से ही ब्रह्मसुखका अनुभव होता है। इस 'आत्यन्तिक सुख' को जो अनुभव करता है वह योगी ब्रह्मभूत कहा जाता है।

जेथें वृत्ति न दिसती। जेथें रज तम न असती।
तेथें सत्व वृत्ति नुसती। ब्रह्ममय॥५३३॥
कीं तो 'ब्रह्मभूत'। म्हणजे ब्रह्माचे झाला निश्चित॥
ज्यास हें सुख अत्यंत। अनुभवा आलें॥५३५॥
(यथार्थदीपिका अ० ६)

यह योग जिसे सिद्ध होता है, जिसे यह निष्कल 'ब्रह्मसंस्पर्श' सुख प्राप्त होता है उसीका मानवजन्म सफल है। इसी बातको भगवान् इस श्लोकसे कहते हैं—

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते॥
(६।२८)

जडचिन्तन छोड़कर आत्मचिन्तन करना, एतद्रूप जो योग है उस योगमें जिसका सारा पाप जल गया, उसे ब्रह्मस्पर्शजनित 'आत्यन्तिक सुख' अनायास ही (सुखेन) अनुभूत होता है। वृत्तिनिरोधका प्रयास किये बिना जो समाधिस्थ हो जाता है उसे ब्रह्मानुभवसुखके कारण कोई वासना नहीं रहती। इस प्रकार इस श्लोकतक भगवान्ने व्यतिरेकयोग बताया।

जेथें जड वृत्तीचा वियोग। त्यातें पेसा श्रीरंग।
वर्णिता झाला येथवरी॥५४१॥

आगे २९ वें श्लोकमें अन्वययोगका लक्षण बतलाते हैं—

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

—इस श्लोकपर वामनपण्डितकी जो टीका है वह विद्वानोंके तथा तीव्र साधकोंके देखनेयोग्य है। टीका बहुत बड़ी है। यहाँ उसका सारांशमात्र दिया जाता है। 'कल्याण' के मार्मिक पाठकोंके लिये इतना ही यथेष्ट होगा और उससे उन्हें निज कल्याण (आत्यन्तिक क्षेम) का आनन्द प्राप्त होगा, यही आशा है। 'वह योगी सब भूतोंमें एक आत्माको और आत्मामें सब भूतोंको देखता है।' यही ऊपरके श्लोकमें कहा है। पर ऐसा कहनेसे द्वैत ही सिद्ध होता है। कारण, 'सब भूतोंमें आत्मा' या 'आत्मामें सब भूत' कहनेसे भूत और आत्मा अलग-अलग हुए। पर यह अलगाव वास्तविक नहीं है; वैसा ही है जैसे 'तरङ्गोंमें जल' या 'जलमें तरङ्ग'। जलमें जैसे तरङ्ग होती है वैसे ही आत्मामें यह सारा चराचर जगत् है। प्रपञ्च द्वैतरूप भासता है पर है अद्वैतरूप ही। इसके लिये उदाहरण—जमा हुआ और पिघला हुआ घृत दृष्टिमें भिन्न-भिन्न मालूम होनेपर भी जिह्वामें एक ही है; अथवा जल और ओले दृष्टिमें भिन्न हैं पर हैं दोनों एक ही। यही बात आत्मा और चराचर जगत्की है, बाह्य दृष्टिमें दोनों भिन्न होनेपर भी अन्तर्दृष्टिमें एक ही हैं। इस प्रकार अन्तर्भूत वास्तविक रूपको देखना ही 'समदर्शन' है। इसीको अन्वययोग कहते हैं। इसके बिना पूर्णता नहीं होती।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥

इस रूपसे चित्तको वृत्तिका वियोगरूप 'व्यतिरेक' यदि सध भी जाय तो भी प्रारब्धको भोगते हुए, अन्वय-योगके बिना, जगत् जड़रूप दीखने लगेगा। इस अवस्थामें साधकको जीवन्मुक्ति नहीं मिल सकती। व्यतिरेकयोगसे पुनर्जन्मसे छुटकारा होगा (अर्थात् मृत्युके पश्चात् मुक्ति मिलेगी), पर जीवन्मुक्तिके लिये अन्वययोग ही साधना होगा।

प्रत्यग्वृत्तिके अभ्याससे 'व्यतिरेकयोग' साधा जाता है अर्थात् साधकको व्यष्टि-अन्तःकरणाधिष्ठित चैतन्य यानी आत्माका अनुभव—त्वंपदसाक्षात्कार होता है। पर इतनेसे पूरा काम नहीं होता, ज्ञानकी यह पूर्णता नहीं है। कारण, जड़के निषेधसे आत्मानुभव तो हुआ, पर जड़ द्वैत तो रह ही गया। इस द्वैतके रहते हुए 'अद्वैतज्ञान' कहाँ! जिस ज्ञानसे सारा जड जगत् चिन्मय दीखने लगे वही सच्चा या पूर्ण ज्ञान कहा जा सकता है। इसीको 'तत्पद-साक्षात्कार' कहते हैं। त्वंपदसाक्षात्कारका अर्थ है 'अहं ब्रह्मास्मि' (मैं ब्रह्म हूँ) और तत्पदसाक्षात्कारका अर्थ है 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' (यह सब कुछ ब्रह्म है)। 'अहं ब्रह्मास्मि' रूप बोध पहले होता है, अनन्तर 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' की प्रतीति होती है।

(आदौ ब्रह्माहमस्मीत्यनुभव उदिते खल्विदं ब्रह्म पश्चात् ।—आचार्यकृत 'शतश्लोकी')।

जिज्ञासुको सुखपूर्वक बोध करानेके लिये पहले आत्मा और अनात्मा अथवा चैतन्य और जडका परस्पर भिन्नत्वसे विचार बताया जाता है। इसे ग्रहण करती हुई बुद्धि जब प्रौढ होती है अर्थात् अत्यन्त सूक्ष्म विचार करनेकी सामर्थ्य जब उसमें आ जाती है तब जड जगत् (अन्तर्ब-हिरिन्द्रियगोचर विश्व) मिथ्या है, अधिष्ठान आत्मा ही सत्य है, अर्थात् जड जड नहीं—चैतन्यका ही अन्यथा भाव है अर्थात् चैतन्य ही है, इत्यादि शिक्षा दी जाती है—शिक्षा नहीं, ऐसा अनुभव ही उसे प्राप्त होता है। 'मैं ब्रह्म हूँ' यह पहला अनुभव, पीछे 'सब ब्रह्म है' यह प्रत्यय होता है। अज्ञानकी अवस्थामें यह स्फुरण होता है कि 'मैं देह हूँ'। यह भ्रम ज्ञानोत्तर अथवा ज्ञानसमकालमें नष्ट होता है और मैं ब्रह्म—सच्चिदानन्दस्वरूप हूँ, यह स्फुरण होने लगता है; यही अनुभव तब सारे जगत्में होने लगता है। यह अनुभूति जब सतत अखण्ड होती है, तब वह जीवन्मुक्त होता है, इससे पहले नहीं।

तात्पर्य, जड जड नहीं, चिन्मात्र है; विश्व विश्व नहीं, ब्रह्म है; यही सब संतोंका अनुभव है।

> 'तैसें विश्व येणें नावें। हें मीच पैं आघवें।'
> 'म्हणोनि विश्वपण जावें। मग तयां मातें घेयावें।'
> 'तैसा नव्हे आघवें। समट चि मी॥'
>
> (ज्ञानेश्वरी)
>
> 'चैतन्याचें अन्यथा भान। तें हें जाण चराचर॥'
>
> (एकनाथी भागवत)

स्वामी रामतीर्थने अमेरिकाके विद्वान् श्रोतृसमुदायके सामने 'सर्वात्मभाव' पर व्याख्यान देते हुए कहा है—

'सर्वात्मभाव कोरी कल्पना नहीं है। ठोंक-पीटकर तैयार की हुई कोई अस्वाभाविक कल्पना नहीं है। बात

यह है कि जीवनके उच्चतम ध्येयोंको साधनेके लिये विविध दैवी गुणोंका अभ्यास करना ही पड़ता है। जीवनको सफल और यशस्वी बनानेमें वे गुण काम आते हैं। परन्तु भासमान होनेवाले सब शरीर मेरे ही हैं—मेरे ही वेषान्तर हैं, सर्वत्र मैं ही हूँ; इस सत्यको अनुभव करना, मनकी सब शक्तियोंको इस सत्यमें एकत्र करना जीवनको सार्थ करनेके लिये अत्यन्त आवश्यक और उपयोगी है। सर्वात्मभाव सब सत्योंका सत्य है।'

(फडकेकृत 'स्वामी रामतीर्थ', खण्ड १, पृष्ठ ६३)

सारांश, दूधमें चीनी या जलमें लवण जिस प्रकार एकरूप दिखायी देता है, उसी प्रकार जगत्‌में ब्रह्मको देखनेका नाम ज्ञान नहीं है बल्कि तरङ्गमें जैसे जल या अलङ्कारमें जैसे सुवर्ण, वैसे ही चराचरमें ब्रह्मको देखनेका ही नाम ज्ञान है।

ज्ञान यावेंचि नाम। ज्या ज्ञानें कळे चराचर ब्रह्म।
जड जगीं पहाणें चैतन्य परम। तें ज्ञान, सोने जैसे पहाणें अलङ्कारी।

(यथार्थदीपिका)

श्रीमत् शङ्कराचार्यने अपने 'अपरोक्षानुभूति' ग्रन्थमें पहले यह बताया कि—

आत्मा ज्ञानमयः पुण्यो देहो मांसमयोऽशुचिः।
तयोरैक्यं प्रपश्यन्ति किमज्ञानमतः परम्॥२०॥

'आत्मा ज्ञानमय—चित्स्वरूप और पवित्र है, और देह मांसमय अर्थात् जड और अपवित्र है; ऐसा होते हुए देहको ही आत्मा (आप) मानना, इससे बढ़कर और अज्ञान क्या हो सकता है?'—इस प्रकार आत्मा और देहका भेद पहले बताकर देहात्मत्वका निरास किया; फिर देहभेदका मिथ्यात्व बतलाते हैं—

यथैव मृण्मयः कुम्भस्तद्वद्देहोऽपि चिन्मयः।
आत्मानात्मविभागोऽयं मुधैव क्रियते बुधैः॥

'जिस प्रकार मिट्टीका मिट्टीमय घड़ा होता है उसी प्रकार यह देह भी चिन्मय है। ज्ञानी लोग व्यर्थ ही आत्मा और अनात्माका भेद किया करते हैं।'

तात्पर्य, घड़ेकी मिट्टी, पटके तन्तु अथवा अलङ्कारके सोनेको ठीक तरहसे जाननेके लिये मिट्टी, तन्तु और सोनेको अलग करके दिखानेका नाम 'व्यतिरेक' है और उसीको सर्वत्र—सब आकारोंमें—देखनेका नाम 'अन्वय' है। मृत्तिकामें घट नहीं, इस बातको वेदान्त-परिभाषामें 'मृत्तिकामें घटका व्यतिरेक' कहते हैं, और घटमें मृत्तिका भरी हुई है, इस बातको 'घटमें मृत्तिकाका अन्वय' कहते हैं। इसी प्रकार तन्तुमें पटका व्यतिरेक पर पटमें तन्तुका अन्वय, सुवर्णमें अलङ्कारका व्यतिरेक पर अलङ्कारमें सुवर्णका अन्वय है। इसी दृष्टान्तके अनुसार ब्रह्ममें जगत्‌का व्यतिरेक पर जगत्‌में ब्रह्मका अन्वय है। ऐसा अन्वयज्ञान ही पूर्ण ज्ञान है। व्यतिरेकज्ञान एकदेशीय होनेसे अपूर्ण है।

आवरण और विक्षेप ज्ञानोदयके प्रतिबन्धक हैं। ब्रह्म अथवा आत्मा नित्य अपरोक्ष ही है। पर उसका प्रत्यय होना चाहिये।

तैसा तूं सहज असती। परंतु आलें पाहिजे प्रत्ययासी॥

(परमामृत)

ऐसा प्रत्यय जो नहीं होता इसका कारण यह है कि अविद्यासे जीवको भ्रम हुआ है। अविद्याकी दो शक्तियाँ हैं—आवरण और विक्षेप। आवरण है ज्ञानको ढाँक देना, और विक्षेप है विपरीत भास कराना—उलटा दिखाना। आत्मा चित्स्वरूप—शुद्ध चैतन्यरूप है, ऐसा न जानना ही 'आवरण' है। इतना-सा ही आवरण होता तो बात उतनी न बिगड़ती, पर वह आत्मा चित् (चैतन्य) का उलटा अर्थात् जड है ऐसा जानना ही तो 'विक्षेप' है। यही बड़ी भारी हानि है। 'मैं कौन हूँ' यह न जाननेमें उतनी हानि नहीं है, पर 'मैं देह हूँ' ऐसा मान लेनेमें ही बड़ी भारी हानि है। इस विपरीत ज्ञान अर्थात् विक्षेपके कारण ही जीवको 'लखचौरासी' के चक्करमें पड़ना पड़ता है! पर यह बात भी न भूलनी चाहिये कि इस विक्षेपका कारण है आवरण ही। इसलिये पहले आवरणका नाश होना चाहिये, पीछे विक्षेपका। ब्रह्म पर जगत्‌का भासना ही विक्षेप है।

व्यतिरेकयोगसे आवरण भङ्ग होता है और अन्वययोगसे विक्षेप भङ्ग।* व्यतिरेकयोग प्रत्यग्वृत्तिका अभ्यास है और अन्वययोग सारे जगत्‌को ब्रह्मरूप देखना है। इसीसे जीवन्मुक्ति आती है।

---

* हें आवरण अज्ञान नाशन
झालें जडव्यतिरेकें आत्मज्ञान॥
परन्तु जडद्वैत निरसन
झालें पाहिजे अन्वयें करूनि॥

(यथार्थदीपिका)

गीताका 'अविकम्पयोग' और 'ऐश्वरयोग'

ऊपर लिखे अनुसार व्यतिरेकज्ञान हो जाय अर्थात् श्रीहरिगुरुकृपासे प्रत्यग्वृत्तिके अभ्यासद्वारा—

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥

—के अभ्यासद्वारा त्वंपदसाक्षात्कार हो जाय तो भी यह मन चञ्चल होनेसे आत्मस्वरूपमें स्थिर नहीं होता। जन्मजन्मान्तरके संस्कारोंके कारण वह बाहर ही झाँकता है। उसे उस ओरसे खींचकर निजस्वरूपमें युक्त करके आत्मवश करना होगा।

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

अभ्याससे मन सूक्ष्म होकर स्वरूपतक पहुँचता है। पर वहाँ वह स्थिर नहीं रहता। मन आत्मस्वरूपको जब स्पर्श करता है तब वह अपरोक्षज्ञान—अपरोक्षसाक्षात्कार है। पर यह 'कोमल अपरोक्ष' है। दृढ़ अपरोक्षकी सिद्धिके लिये सतत अभ्यास आवश्यक है। ऐसे अभ्याससे—व्यतिरेक-अन्वयज्ञानसे चित्त चित्स्वरूपमें अचल हो तब जीवन्मुक्ति प्राप्त होती है।

व्यतिरेक अन्वय बोध। जरी झाला करितां तत्वशोध।
तरी चित्स्वरूपीं चित्त निरोध। अचळ होतां जीवन्मुक्ति ॥

(यथार्थदीपिका १२। २०६)

पर ऐसी अचल स्थिति कब हो सकती है?

एतां विभूतिं योगं च मम यो वेत्ति तत्त्वतः।
सोऽविकम्पेन योगेन युज्यते नात्र संशयः ॥

(गीता १०। ७)

भगवान् कहते हैं, 'मम विभूतिं योगं च' अर्थात् मेरी विभूति और योगको जो तत्त्वतः जानेगा उसीसे 'अविकम्प-योग' सधेगा। केवल जो अव्यक्तोपासक है उसके लिये यह बहुत कठिन है। चित्स्वरूपमें चित्त युक्त होने भी लगता है तो भी वह युक्त होना 'सकम्प' होता है; इस विभूति और इस योगको जाननेसे 'अविकम्पयोग' अनायास बनता है।

चित्त जाणे चित्स्वरूप। परी योजितां होत से कंप।
तो अनायासें योग अविकंप। जाणे, या विभूति आणि
हा योग जाणतां ॥२०७॥

(यथार्थदीपिका अ० १०)

यहाँ इस योग और इन विभूतियोंसे उपर्युक्त व्यतिरेक-ज्ञान और अन्वयज्ञान समझना चाहिये। यह भी समझ सकते हैं कि योग है निर्गुण ब्रह्म, और विभूति है सगुण ब्रह्म। लोगोंकी यह धारणा है कि श्रीवामनपण्डित सगुण भक्तिको ही बढ़ाते हैं। पर वामनपण्डित जिस सगुणकी भक्ति बताते हैं वह सगुण आलेमें या देवालयमें रक्खी हुई मूर्त्ति ही नहीं है, बल्कि उनका यह सिद्धान्त है कि दृश्यमान चराचर विश्व ही भगवान्का सगुण रूप है और ऐश्वरयोगकी व्याख्या भी वह इसी रूपसे करते हैं।

नानाकार जड विश्वरूप। हें अवघें चित्स्वरूप।
या ज्ञानाचेंचि नांव योग ऐश्वर रूप।
हें चि तत्व सगुणा सर्वेश्वराचें ॥
···रज्जूंत सर्प दिसे। परी रज्जू सर्पी नसे।
शेवटीं सर्प ही न गवसे। रज्जु दृष्टीं पहातां ॥६०

नानाकार दिखायी देनेवाला जड विश्वरूप चित्स्वरूप ही है (जड नहीं)। इस ज्ञानको ही ऐश्वरयोग कहते हैं। 'पश्य मे योगमैश्वरम्'। जो है वह यही है। दृष्टान्तके बिना यह बात सुस्पष्ट नहीं होगी। इसलिये यह दृष्टान्त देते हैं कि रज्जुमें साँप दिखायी देता है ('मत्स्थानि सर्वभूतानि'), पर उस साँपमें रज्जु नहीं होती (न चाहं तेष्ववस्थितः') 'फिर अन्तको रज्जु दीखनेपर उसमें साँप है ही नहीं ('न च मत्स्थानि भूतानि'), यह सिद्ध होता है। ऐसी अघटितघटनाशक्ति ('योगमैश्वरम्') भगवान्की है, उसे ही देखनेको भगवान् अर्जुनसे कहते हैं। कोई-कोई टीकाकार 'योगमैश्वरम्' से अर्थ लेते हैं 'योगमाया' का। उसका श्रुति और युक्तिसे खण्डन करके वामनपण्डित यह प्रतिपादन करते हैं कि भगवान् ही चराचर विश्वरूपमें सजे हैं। उनका यह प्रतिपादन उनके मूलग्रन्थमें पण्डितोंके देखने योग्य है। नवमाध्यायमें इस प्रकार कहकर आगे एकादशाध्यायमें अर्जुनको दिव्य चक्षु देकर 'पश्य मे योगमैश्वरम्' कहकर यही दिखाया है।

सर्वात्मक ज्ञानरूप। हाचि सगुण भगवंत विश्वरूप।
हेंच याचें योग ऐश्वररूप। विश्वरूप दाविता ही कळलें बरें ॥

'दिव्यं ददामि ते चक्षुः'
या श्लोकें करूनि।
'पश्य मे योगमैश्वरम्'

ऐसें वदोनि। विश्वरूप दाखविलें या वचनीं।
योग ऐश्वर म्हणजे हेंचि विश्व ॥

(यथार्थदीपिका ११। ११, १०, ११)

तात्पर्य, विश्व ही भगवान्‌का 'ऐश्वरयोग' है। इस दृष्टिसे जो सगुण भगवान्‌को भजता है उसीको भगवान् वह 'बुद्धियोग' देते हैं जिससे वह भगवान्‌को प्राप्त होता है। वह बुद्धियोग इस ज्ञानका प्राप्त होना है कि समग्र चराचर विश्व भगवान्‌के राम-कृष्णादि तनुके समान ही भगवद्रूप है। विश्वको इस दृष्टिसे देखना ही भगवत्स्वरूपको प्राप्त होना है।

मेंगी बुद्धियोग देतो म्हणोनि। म्हणतां बोले सुणेतें सुचवूनि।
कीं त्या बुद्धियोगातें देतों की जेणें करूनि। ते मातें पावती॥
कीं चराचर सकळ। भगवद्रूप केवळ।
त्याकम मायाभास तो ही सुमंगल। भगवदेह रामकृष्णादि देहासारिखा
विश्व ऐसें पहाणें। यांचेंचि नांव मज पावणें॥
कीं विश्वाकार होणें। हा योग माझा शरीर माझेंचि॥

(यथार्थदीपिका १०। ३६१—६३)

इस रूपसे भगवान्‌को भजनेवालेसे ही 'अविकम्प-योग' सधता है।

'योगवित्तम' किसको कहें?

'योग' और 'योगवित्' अर्थात् योग जाननेवालेका लक्षण यहाँतक बताया गया। प्रसङ्गानुसार 'अविकम्पयोग' और 'ऐश्वरयोग' भी कहा गया। अब योगवित्तम अर्थात् योग जाननेवालोंमें सबसे श्रेष्ठ कौन है, इस सम्बन्धमें भगवान्‌का क्या मत है सो कहा जाता है। गीताके द्वादश अध्यायमें अर्जुनने भगवान्‌से यह प्रश्न किया है—

एवं सततयुक्ता ये भक्तास्त्वां पर्युपासते।
ये चाप्यक्षरमव्यक्तं तेषां के योगवित्तमाः॥

अर्थात् जो सततयुक्त भक्त आप (सगुण) को भजते हैं और जो अव्यक्त अक्षर (निर्गुण) को भजते हैं उनमें श्रेष्ठ कौन है? इस प्रश्नमें अर्जुनने दोनोंको ही 'योगवित्' (आत्मज्ञानी) मानकर 'तेषां के योगवित्तमाः' इन शब्दोंसे दोनोंका तर-तम भाव पूछा है। भगवान्‌ने इसका यह उत्तर दिया है—

मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः॥

अर्थात् जो मुझमें मनको प्रविष्टकर, नित्ययुक्त होते हुए अत्यन्त श्रद्धासे मुझे भजते हैं वे ही बड़े योगवेत्ता अथवा योगियोंमें अधिक श्रेष्ठ हैं।

सगुण-प्रसादके बिना अद्वैत ज्ञान नहीं होता, इसलिये सगुणका भजन करके आत्मज्ञान लाभ करते हैं और आत्मज्ञानके मिलनेपर सगुण भक्ति छोड़ उस ज्ञानके स्थिर होनेके लिये अन्य अनेक प्रकारके अभ्यास करते हैं। उन्हें अर्थात् अव्यक्तके उपासकोंको 'क्लेशोऽधिकतरस्तेषाम्', अर्थात् बड़े कष्ट होते हैं; और सगुण भक्तोंको वह ज्ञान अनायास अर्थात् स्वल्प श्रमसे सिद्ध होता है। ऐसे सततयुक्त भक्तोंका उद्धार करनेका भार भगवान् स्वयं अपने ऊपर उठा लेते हैं। 'तेषाम् अहं समुद्धर्ता' यह छाती ठोंककर भगवान् कहते हैं। भगवान्‌के दया-वात्सल्यादि गुणोंका लाभ सगुणके भक्तोंको प्राप्त होता है। निर्गुणके भक्तोंको नहीं प्राप्त होता। कारण, निर्गुणमें दया-वात्सल्यादि गुण नहीं हैं। अपने ही बलपर चलनेवालोंको अवश्य ही अधिक कष्ट भोगने पड़ते हैं। बाहुबलसे तैरकर समुद्रको पार करना और नौकाका आश्रय लेकर पार करना, इन दोनोंमें भेद तो है ही। ज्ञान होनेके साथ जो सगुणभक्ति छोड़ देते हैं उन्हें 'नित्ययुक्त' नहीं कह सकते। जो ज्ञान लाभ कर अर्थात् सर्वगत आत्माका अपरोक्ष ज्ञान पाकर भी सगुणभक्तिसे युक्त रहते हैं वे ही 'नित्ययुक्त' हैं। वे ही भगवान्‌के मान्य (मताः) युक्ततम हैं।

जे जाणूनि ही अक्षर अव्यक्त। न सोडिती मागुती सगुण, ते भक्त।
पूर्वी सगुण भक्तीनें जैसे युक्त।
तैसें च आत्मा सर्वगत अपरोक्ष कळतांही॥
हें अधिक योगवेत्ते पण। सगुण भक्ति याचें कारण।
ज्ञान झालिया ही न सोडिलें सगुण। नित्ययुक्त भक्तीनें म्हणुनी॥
ऐसे नित्ययुक्त। म्हणुनि मज संमत म्हणे भक्त॥
कीं ज्ञान झालें तरी अनुरक्त। सगुण चरणीं॥ ३०

(यथार्थदीपिका अ० १२ श्लो० २ की टीका)

बारहवें अध्यायमें अर्जुनके प्रश्नका उत्तर देते हुए भगवान्‌ने अपने भक्तोंको 'ते मे युक्ततमा मताः' कहा है। उसी प्रकार छठे अध्यायके अन्तमें भगवान् कहते हैं—

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥

अर्थात् योगियोंमें भी जो अपना अन्तःकरण मद्गत करके श्रद्धासे भजता है मैं उसे ही युक्ततम मानता हूँ। भक्तोंके ध्यानमें रखनेकी बात है।

श्रुतिमें योगका लक्षण

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥

पञ्च ज्ञानेन्द्रियोंकी वृत्तियाँ जब मनसहित निश्चल होती हैं, बुद्धिकी चेष्टा भी बन्द होती है, उस स्थितिको परम गति कहते हैं। योग इसी परम गतिका नाम है। योगमें इन्द्रियोंकी धारणा नितान्त स्थिर होती है। तभी साधक 'अप्रमत्त' (प्रमादरहित) कहलाता है। वामनपण्डित कहते हैं, यहाँतक निर्विकल्प अथवा व्यतिरेकयोग कहा गया; इसके अनन्तर 'योगो हि प्रभवाप्ययौ' इन शब्दों-द्वारा श्रुतिने सविकल्प अर्थात् अन्वययोग बताया है।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।

यह भगवद्वचन ही उक्त श्रुतिका तात्पर्य है। 'न किञ्चिदपि चिन्तयेत्' व्यतिरेक-योग हुआ और—

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥

यह अन्वययोग है। देहसे लेकर अन्तरकी वृत्तितक सब जड है, इसलिये आत्मा नहीं; यह बात समझमें आ जाय तो भी जबतक अन्वय और व्यतिरेकयोगसे चित्तका नाश नहीं होता तबतक यह केवल शब्दपाण्डित्य ही है। जिसे आत्मानात्मविवेक हुआ, अन्वयव्यतिरेकयोगका बोध हुआ, उसके लिये मुक्तिका एक ही उपाय शेष रहता है और वह यह है कि वह योगके द्वारा चित्तको चिद्रूप कर दे। चित्तको चिद्रूप करनेका जो साधन है वही योग है। ज्ञान प्राप्त होनेपर जो योगसाधनमें यत्नवान् नहीं होता उसे भगवान् 'कुयोगी' कहते हैं।

कुयोगी अथवा कूटयोगी

जो ज्ञान प्राप्त करके चित्तको चिन्मय करनेका प्रयत्न नहीं करते, केवल शब्दज्ञानसे ही सन्तुष्ट रहते हैं, अपनी 'वाग्वैखरी शब्दझरी' से लोगोंको मोहते तथा अपने-आपको मुक्त मानकर मनमाना आचरण करके विषादपङ्कमें गिरते हैं 'वे कुयोगी हैं—आत्मवञ्चक हैं।'

कुयोगिनो ये विहितान्तरायै-
र्मनुष्यभूतैस्त्रिदशोपसृष्टैः। इ०
(श्रीमद्भागवत द्वि० स्क०)

जो कुयोगी आत्मयोगमें यत्नवान् नहीं होते उन्हें इन्द्रादि देवता बलात्कारसे विषयभोगमें डाल देते हैं। उनके अन्तःकरणमें नानाविध विषय-वासनाओंको उद्दीपित कर उन्हें योगसिद्धि नहीं प्राप्त होने देते।

ऐसे कुयोगी। यत्न न करिती आत्मयोगीं।
देव घालिती विषयभोगीं बलात्कारें तयांतें॥
देव विघ्नें करिती। विषयकामना नाना रीतीं।
देऊनियां चेतविती। होऊं न देती योगसिद्धीतें॥
(यथार्थदीपिका अ० ६)

इसी प्रकार 'कूटयोगी' शब्दका प्रयोग श्रीनारायणने आदिकल्पमें ब्रह्माको चतुःश्लोकी भागवतका उपदेश करते हुए किया है। उसपर टीका करते हुए श्रीएकनाथ महाराज कहते हैं—

जे विषय कल्पूनी चित्तीं। नाना तपें आचरती।
त्यासी नव्हे माझी प्राप्ति। जाण निश्चितीं 'कूटयोगी' ते॥
ज्या कनक कांता आवडे चित्तीं। ज्यासी लोकेषणेची आसक्ति।
त्यांसी नव्हे माझी प्राप्ति। ते जाण निश्चितीं 'कूटयोगी'॥
जो जग मानी अज्ञान। येथें मी एक चि सज्ञान।
तो 'कूटयोगी' सम्पूर्ण। कल्पांतीं ही जाण न पवे मातें॥
'कूट' ऐसें देहातें म्हणती। त्या देहाची ज्या आसक्ति।
त्यासी कदा नव्हे माझी प्राप्ति। ते जाण निश्चितीं 'कूटयोगी'॥

अर्थात् 'चित्तमें विषयोंकी इच्छा करते हुए जो लोग नाना प्रकारके तप करते हैं, जिन्हें कनक और कान्ता अति प्रिय है, जिन्हें लोकमें ख्यातिकी बड़ी इच्छा रहती है, जो सारे जगत्‌को मूर्ख समझते और अकेले अपने-आपको ही ज्ञानी मान बैठते हैं उन्हें 'कूटयोगी' कहते हैं। ऐसोंको भगवत्-प्राप्ति कदापि नहीं होती। 'कूट' का अर्थ है 'देह'—देहमें जिसकी आसक्ति है उसे परमात्मप्राप्ति हो ही नहीं सकती। ऐसे मनुष्यको 'कूटयोगी' कहना चाहिये।'

आत्मज्ञान होनेपर जो सद्गुणोंका सङ्ग नहीं छोड़ते उन्हींके देवकृत विघ्नोंका निवारण करके भगवान् अल्पा-यासमें योगकी सिद्धि करा देते हैं।

प्रपञ्च क्या है ?

पञ्च ज्ञानेन्द्रियोंद्वारा अनुभूत होनेवाले जो पञ्च विषय हैं उन्हींका नाम 'प्रपञ्च' है। (छठा विषय संसारमें और कोई नहीं है, इसलिये छठी कोई इन्द्रिय भी नहीं है।)

प्रपञ्च म्हणावें तया। जो अनुभव ये पांचां इन्द्रियां।
शब्द स्पर्श रूप रस गन्ध या। वेगळा प्रपञ्च काय असे १॥
(य० दी० ६। ११९५)

विषयकी कल्पना कब बन्द होगी ?

चित्त जब चिन्मय हो जायगा तब किसी विषयकी कल्पना कोई भी इन्द्रिय कैसे कर सकती है ? उस अवस्थामें

बुद्धिका केवल प्रत्यगात्मस्मृतिनिश्चय तन्मयत्वसे ही शेष रहता है।

चित्त झालें चिन्मय। तेंव्हा कोण्या विषयातें कल्पी इन्द्रिय।
प्रत्यगात्मस्मृतीचाच निश्चय। तन्मयत्वेंचि उरे बुद्धीचा॥
(य० दी० ६ । ११३६)

योग और अप्रमत्त स्थिति

जब चित्त चिन्मय होता है, इन्द्रियवृत्तियाँ बहिर्मुखता अर्थात् विषयाकारता छोड़कर अन्तर्मुखता अर्थात् आत्माकारता धारण करती हैं, उसी प्रकार बुद्धि अर्थात् निश्चयात्मिका अन्तःकरणवृत्ति अन्तरमें ही अर्थात् स्वस्वरूपमें ही स्थिर होती है, तब यह समझा जाता है कि अब 'योग' सधा। परन्तु 'अप्रमत्त' स्थिति तब सिद्ध होती है जब 'प्रमत्तता' कुछ रह ही नहीं जाती। प्रमत्त किसको कहते हैं? प्रमत्त उसको कहते हैं जिसे आत्मस्वरूपकी विस्मृति होती है। जो अपनी 'चिदात्मता' को कभी नहीं भूलता उसीको 'अप्रमत्त' कहते हैं। चिदात्माकी विस्मृति होनेके साथ ही 'देहात्मता' स्फुरती है—उस अवस्थामें ज्ञानी और अज्ञानीमें अन्तर ही कहाँ रहा? तात्पर्य, ऐसा योग जिसे सध जाता है उसीको श्रुति 'अप्रमत्त' कहती है।*

अब 'प्रभव' और 'अप्यय' की बात। 'प्रभव' माने उत्पत्ति और 'अप्यय' माने नाश। इनको भी श्रुतिने 'योग' कहा है। इसका रहस्य यह है कि अलंकारकी उत्पत्ति और उसका नाश दोनों सुवर्णमें है। जबतक अलंकार हैं तबतक अलंकार और सुवर्णका अद्वैत योग है। अलंकारका प्रभव और लय सुवर्णमें न होता तो अद्वैत योग हो ही नहीं सकता था। अलंकारका उत्पन्न होना सुवर्णमेंसे ही होता है और उसका नष्ट होना भी सुवर्णमें ही होता है, तब उसका रहना भी सुवर्णके बिना कैसे हो सकता है? अलंकारके उत्पन्न होने, रहने और नष्ट होनेका अधिष्ठान जिस प्रकार सुवर्ण है उसी प्रकार जगत्‌की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय तीनों ब्रह्ममें होता है। कार्यमें कारणको अखण्डरूपसे देखनेको ही योगवेत्ता 'योग' कहते हैं। 'योगो हि प्रभवाप्ययौ' इस श्रुतिका भी यही अभिप्राय है।

सृष्टि आणि संहार जगास। ब्रह्म, हेमीं जैसे नगास।
नग उपजणें असणें नासणें तिघांस।
अधिष्ठान सोनें तैसें जगास ही ब्रह्म॥
कार्यांत निखळ कारण। पहाणें, यास योग निपुण।
योग म्हणती, श्रुति ही खूण। हेंचि दावी॥
(य० दी० अ० ६)

ऐसा योग जब जिसे सधेगा तभी वह देहात्मसंस्कारको उठाकर फेंक देगा। इसलिये श्रुतिने कहा है कि तब वह 'अप्रमत्त' होगा (अप्रमत्तस्तदा भवति)। इस प्रकार गुरुमुखसे अन्वयव्यतिरेक 'ज्ञान' प्राप्त होनेपर भी उस ज्ञानका जो 'ध्यान' नहीं करता, उसका 'अभ्यास' नहीं करता, अर्थात् चित्तको चिदाकार नहीं बना देता वह योगी नहीं, कुयोगी है। जड़से आत्मा भिन्न है, यह जान लिया, बस अविद्या नष्ट हो गयी, ऐसा जो कोई समझते हैं वे गलती करते हैं, आत्मानात्मविवेकका होना यद्यपि अविद्यानाशका द्वार है, तथापि जबतक चित्त चिदाकार नहीं होता तबतक यह समझना चाहिये कि अविद्या बनी हुई है।

तरी अविद्यानाशावया द्वार। कळणें आत्मानात्मविचार।
परी जों चित्त नव्हे चिदाकार तों वरी असेच अविद्या॥
(यथार्थदीपिका अ० १२)

तात्पर्य, इस प्रकारसे चित्तको चिदाकार करके चैतन्य-साक्षात्कार अर्थात् निज सच्चिदानन्दस्वरूपका अनुभव प्राप्त करनेपर अखिल विश्वको तद्रूप देखना, विश्वको विश्वेश्वररूपमें देखना, 'हरिरेव जगद् जगदेव हरिः' इस बोधको प्राप्त होना ही ज्ञानकी पूर्णता है।

चित्तको चैतन्य करनेका जो यत्न है, वृत्तिनिरोधका जो अभ्यास है उसे यद्यपि 'योग' ही कहते हैं तथापि 'योग' का वास्तविक अर्थ तो चित्तका चैतन्यमें समरस हो जाना ही है। इसको 'त्वंपदसाक्षात्कार' कहते हैं। इसीमें 'अतीन्द्रियसौख्य' अर्थात् ब्रह्मानन्दका अनुभव

---

* स्वानुभूतिं परित्यज्य न तिष्ठन्ति क्षणं बुधाः।
स्वानुभूतौ प्रमादो यः स मृत्युर्न यमः सताम्॥
(आचार्यकृत सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारसंग्रह)

तत्त्वज्ञानी पुरुष स्वानुभूतिको छोड़ एक क्षण भी नहीं रहते। कारण, स्वानुभूतिमें जो 'प्रमाद' अर्थात् उसकी जो विस्मृति होती है वही ज्ञानियोंकी मृत्यु है,—यम मृत्यु नहीं (इसलिये सदा 'अप्रमत्त' रहना चाहिये)।

होता है। ऐसा अनुभव जिसे प्राप्त होता है उसको 'योगवित्' कहते हैं। ऐसा अनुभव होनेपर बाह्य जगत्का द्वैत भान नहीं होता, सर्वत्र चिदानन्द परमात्मा ही व्याप्त दिखायी देते हैं। विश्वरूप भगवान्को जो आत्मरूपसे भजता है वही 'योगवित्तम' है। उसमें जगत्कल्याणकी अपूर्व सामर्थ्य आ जाती है। कारण, 'मम साधर्म्यमागतः' इस भगवद्वाक्यके अनुरूप उसकी स्थिति होती है।

* * *

योगवित्तमकी शक्ति और स्थिति

ऐसे योगवित्तम पुरुष संसारमें किस हालतमें रहेंगे और कैसे बरतेंगे, इसका कोई नियम नहीं है। संतोंने ही इस बारेमें जो नियम बना रक्खे हैं वे भी इनपर नहीं घटते। ये (outlaws) कायदेके बाहर रहनेवाले लोग हैं। इनपर कोई कानून नहीं चलता, ये सब नियमों और बन्धनोंसे मुक्त हैं। ये कभी किसीसे बहुत बोल सकते हैं अथवा कभी किसीसे बात भी न करेंगे। ये पञ्चाश्रमी या अत्याश्रमी पुरुष हैं। ये स्वस्वरूपमें अवस्थित रहते हैं, ज्ञान-ज्योति जिसे कहते हैं वह इनके हृदयोंमें सदा देदीप्यमान रहती है और वहींसे अमोघ दैवी शक्तिका प्रचण्ड और अखण्ड प्रवाह निकला करता है। निरोधाभ्याससे मुख्य कारणशक्ति उनके वशमें होती है और इस कारण वे ब्रह्माण्डको उलट-पलट सकते हैं। इनमेंसे कोई भी सिद्धियोंका बाजार लगाकर नहीं बैठते। ईश्वरके समान वे गुप्त रहकर जगत्कार्य करते हैं। नारदके साथ वे तीनों लोकोंमें गमन कर सकते हैं और वहाँ रह सकते हैं। शक्तिके विक्षेप और शाब्दिक बीजारोपणके द्वारा वे अधिकारी शिष्योंके अन्तःकरणकी कान्ति क्षणमात्रमें बदल देते हैं और उसमें कर्तृत्व-शक्ति उत्पन्न कर देते हैं।

ये पूर्ण योगी निद्राको जीते हुए सदा जागते रहते और सोये हुए जगत्की रक्षा करते हैं। महिषासुरकी धींगाधींगीसे समाजमें जो अधर्म और अन्याय फैलता है और जिससे सात्त्विक मनुष्योंके कोमल अन्तःकरण व्यथित होते हैं उसको एक ओरसे उसका बल तोड़कर और दूसरी ओरसे सुदर्शनको सामने करके ये ही वारते हैं। ये लोग स्वतःसिद्ध होते हैं, इनके जीवात्मा स्वतन्त्र होते हैं। जीव कितने बड़े अधिकारका पद पा सकता है यह ये लोग अपने दृष्टान्तसे बताया करते हैं। जगत् और काल जिनके वशमें होते हैं, जो अक्षर अव्यय तत्त्वको पहुँचे हुए हैं, जो प्रशान्त गम्भीर निर्भय सत्ताधीश और श्रेष्ठ हैं, जिनकी इच्छा-शक्ति अजेय होती है, जिनकी ज्ञानदृष्टि प्रमादरहित और शुद्ध होती है, जो अन्तःकरण-साम्राज्यके अधिपति होते हुए जगत्के नियन्ता हैं, सब शक्तियाँ जिनके अधीन और सब मन जिनके वशमें होते हैं, जो ज्ञान (ज्ञप्ति) रूप और आनन्दरूप होकर ईश्वरके सखा बने रहते हैं, उनका राजतेज और वैभव देखकर किसके हृदयमें धीरज न बँधेगा और कृतज्ञता उदय न होगी! किसके हृदयमें उल्लास, निग्रह और शक्तिका स्रोत उमड़ न पड़ेगा? किसका हृदय उनके प्रति पूज्यताके भावोंसे गद्गद न होगा? किसको यह विश्वास न होगा कि इतना बड़ा अधिकार जीवको ईश्वरकृपासे प्राप्त हुआ करता है? और हम भी वैसे बन सकते हैं, ऐसी आशा तथा वैसा बननेका यत्न करनेकी स्फूर्ति किसके मनमें न उत्पन्न होगी? पर ऐसे महापुरुषोंको परखना सामान्य लोगोंके लिये कठिन है। लोग उनके गुणोंको पहचान नहीं सकते और वे अपने गुण किसीको दिखाना नहीं चाहते। लोग तो चमत्कार देखना चाहते हैं, क्योंकि लोभके वशमें हैं और अपना मतलब निकालनेकी ही फिक्रमें रहते हैं। ईशसृष्टिमें चमत्कार तो प्रतिक्षण हो रहे हैं और साधु-संत चमत्कार दिखावें इसे तो साधु-संत अपनी पत खोनेका लक्षण मानते हैं। तथापि उनके नेत्रोंसे प्रकट होनेवाले आध्यात्मिक चैतन्यके तेजसे ही उन्हें जानकर उनको सदा पूजना चाहिये। उनकी सेवा करना गृहस्थोंका कर्तव्य है, पर उनसे व्यावहारिक लाभकी इच्छा करना अनुचित है। उनकी प्रसन्नतासे चाहे जो मिल सकता है, पर अपनी पात्रता न हो तो कुछ भी नहीं मिल सकता। वे किन जीवोंके उद्धारके लिये अथवा जगत्के कल्याणके लिये कैसे क्या करते होंगे, इसकी थाह किसीको भी नहीं लग सकती। ईश्वरी कर्तृत्वके समान यह बात भी संसारसे सदा छिपी ही रहेगी!

दूसरेके काम आनेकी जगपरिचित जो-जो रीतियाँ हैं उनमेंसे किसी रीतिका वे अवलम्ब नहीं करते, इन रीतियोंसे श्रेष्ठ रीति जगत्से अपरिचित ही होती है। सूर्यदेव भगवान्की परिक्रमा किया करते हैं, पर उनके इस कर्तव्य-पालनसे जगत्के प्राण-पोषणका कार्य अपने-आप ही हो जाता है। पुष्पवाटिका अपने सहज कर्तव्य-स्वभावसे और प्रभुके पूजनके निमित्त अपने स्थानमें प्रफुल्लित हुआ

करती है, पर इससे आस-पास और दूर-दूरतक सुगन्धके फैलनेसे लोग प्रसन्न होते हैं। उसी प्रकार इन 'योगवित्तम' सिद्ध सत्पुरुषोंके अस्तित्वमात्रसे समाजको दुरितनिवारणरूप तथा शक्तिप्रेरणरूप कितना लाभ पहुँचता है, यह बात यद्यपि सामान्य मनुष्योंके लिये अगोचर है तथापि जाननेवाले स्वानुभवसे जानते ही हैं। हमलोगोंका काम इतना ही है कि हम केवल उनकी सेवा-शुश्रूषा करके उन्हें प्रसन्न करते रहें, उनकी प्रसन्नताका प्रसाद ही चाहते रहें और अपने स्थानमें अपने तारक 'कर्तव्य' में सदा सन्तोषपूर्वक लगे रहें। वे दयालु और समर्थ हैं और वे यह भी जानते हैं कि कब किस व्यक्ति या समाज या राष्ट्रके लिये भगवदिच्छानुसार क्या करना चाहिये। अपनी पात्रता बढ़ाकर हम यदि उनसे केवल आशीर्वाद भी प्राप्त कर सकें तो भी बहुत बड़ी कमायी हुई। बच्चे नहीं जानते कि बड़ोंके, संतोंके और ईश्वरके आशीर्वादकी शक्तिका सूक्ष्म प्रभाव कितना महान् होता है। यह आशीर्वाद भगवान्का सुदर्शनचक्र ही है। जिन पुण्यवान् कर्तव्यपरायण जीवोंको इसका कवच परिधान करनेको मिलता है वे सर्वारिष्टसे सुरक्षित रहते हैं इसमें किञ्चित् भी सन्देह नहीं। (महानुभाव द० कृ० दामलेकृत 'गृहस्थाश्रम')

श्रीभगवान्की कृपासे जब जिसका भाग्योदय होता है तभी उसे ऐसे हरिप्रिय योगवित्तमोंकी सङ्गति प्राप्त होती है। इनकी संगतिमें, इनके बोधमें इन्द्रियोंके बिना स्वानन्द, विषयोंके बिना परमानन्दका भोग प्राप्त होता है। ऐसा सत्संग यदि निमिषार्ध भी हो तो भी उससे भवभङ्ग होता है। ऐसे सत्सङ्गका भाग्य भाग्यवान् साधक ही जान सकते हैं।

संसारेऽस्मिन् क्षणार्धोऽपि सत्सङ्गः शेवधिर्नृणाम्।

(श्रीमद्भागवत)

ऐसे कृष्ण कृपा समारंभें। जे भगवंताचे वालभे।
त्यांची भेटी तैंचि लाभे। जैं भाग्यें सुलभें पैं होती॥
इन्द्रियांवीण स्वानन्दु। विषयांवीण परमानन्दु।
ऐसा करिती निज बोधु। अगाध साधु-निजमहिमा॥
निमिषार्ध होतां सत्संग। तेणें संगें होय भवभंग।
या लागीं सत्संगाचें भाग्य। साधक सभाग्य जाणती॥

(श्रीएकनाथी भागवत)

ॐ तत्सत् योगेश्वर श्रीकृष्णार्पणमस्तु।

षट् समाधिका अभ्यास

(लेखक—श्रीशिवपुत्र स्वामी, श्रीसिद्धारूढमठ, हुबली)

अनादिकालसे अनात्मविषयमें वृत्तिका जो संयोग हुआ है उसका वियोग करके आत्मस्वरूपमें वृत्तिका संयोग करना ही 'योग' कहाता है। चित्तको चैतन्य कर देना, यही सब साधनोंका अन्तिम ध्येय या योग है। इसमें ज्ञानमार्गके साधकोंके लिये षट् समाधिका अभ्यास बहुत उपयोगी है। ये छः समाधियाँ नीचे लिखे अनुसार हैं—

(१) अन्तर्दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि।
(२) अन्तश्शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि।
इन दोनोंके अभ्याससे प्राप्त—
(३) अन्तर्निर्विकल्प समाधि।

* * *

(४) बाह्यदृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि।
(५) बाह्यशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि।
इन दोनोंके अभ्याससे प्राप्त—
(६) बाह्यनिर्विकल्प समाधि।

समाधिके ये छः अंग हैं।

वृत्तिके अन्तरङ्ग और बहिरङ्ग, दो मुख होते हैं। वृत्ति जब अन्तर्मुख होती है—भीतरकी ओर प्रविष्ट होती है तब उपर्युक्त त्रिविध अन्तरङ्ग समाधियोंका अभ्यास करे, और वृत्ति जब बहिर्मुख होकर बाह्य दृश्यमें क्रीडा करने लगती है तब उपर्युक्त त्रिविध बहिरङ्ग समाधियोंका अभ्यास करे। इससे—

यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र समाधयः।

'जहाँ भी मन जाय वहीं समाधि कर ली' इस प्रकार 'अखण्ड समाधि' प्राप्त होती है।

इन समाधियोंका अभ्यास कैसे करना चाहिये, यह आगे बतलाते हैं—

(१) अन्तर्दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि—अन्तरमें काम-क्रोधादि जो वृत्तियाँ हैं वे ही 'दृश्य' हैं। इन दृश्योंके भावाभावका साक्षी शुद्ध चेतनरूप मैं हूँ, इस प्रकार चिन्तन करना—वृत्तिको साक्ष्याकार करना अर्थात् साक्षीमें लीन करना ही 'अन्तर्दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि' है।

(२) अन्तश्शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि—'अत्रायं पुरुषः स्वयंज्योतिः' इत्यादि श्रुतिके श्रवण और चिन्तनसे स्वयंप्रकाशरूप आत्माकार वृत्ति करना ही 'अन्तश्शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि' है।

(३) अन्तर्दृश्यानुविद्ध और अन्तश्शब्दानुविद्ध समाधियोंके अभ्याससे होनेवाली 'अन्तर्निर्विकल्प समाधि'—इसमें चित्तकी स्थिति 'अचलदीपवत्' अथवा जैसा कि गीतामें कहा है, 'यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता'—निवातस्थ दीपके समान होती है। अर्थात् दृश्य और शब्द दोनों सम्बन्ध छूट जाते हैं और अचल दीपशिखा-सी साक्ष्याकारवृत्ति होती है।

(४) बाह्यदृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि—बाहर जगत्के पदार्थोंको देखकर होनेवाली नामरूपाकार वृत्तिको त्यागकर अर्थात् नाम और रूपगत मायांशको त्यागकर उसके अस्ति-भाति-प्रियरूप ब्रह्मांशका अनुसन्धान करना 'बाह्यदृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि' है।

(५) बाह्यशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि—'सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म', 'सदेव सौम्येदमग्र आसीत्', इत्यादि तत्पद निर्देश करनेवाले वाक्योंसे चराचर जगत्का ब्रह्मरूपसे चिन्तन करना—वृत्तिको ब्रह्माकार करना 'बाह्यशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि' है।

(६) बाह्यदृश्यानुविद्ध और बाह्यशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधियोंके अभ्याससे जो स्थिति होती है, जिसमें नामरूपोंको देखते हुए अस्ति-भाति-प्रियरूपकी ओर ध्यान बँधता है, वृत्ति निस्तरङ्ग होकर ब्रह्माकार होती है, उस स्थितिको 'बाह्य निर्विकल्प समाधि' कहते हैं। वह 'निस्तरङ्गसमुद्रवत्' अथवा 'कल्याम्बुनीरवत्' होती है।

[त्वंपद साक्षीका निर्देश करनेवाले वाक्य अन्तश्शब्दानुविद्ध समाधिके बोधक शब्द हैं और तत्पदार्थका बोध करानेवाले वाक्य बाह्यशब्दानुविद्ध समाधिके साधक शब्द हैं, ऐसा समझना चाहिये।]

* * *

आत्मसाक्षात्कार और जगन्मिथ्यात्वका निश्चय होनेपर भी जीवन्मुक्तको नामरूपाकार जगत्की प्रतीति होती ही है। नदी-किनारे खड़े होनेसे नदीके जलमें अपना उलटा प्रतिबिम्ब दिखायी देता है अर्थात् सिर नीचे और पैर ऊपर दिखायी देते हैं। अभ्यासकी दृढ़तासे जगत्का मिथ्याभास नहीं रह जाता। ऐसी समाधि उपर्युक्त षट् समाधियोंके अभ्याससे प्राप्त होती है। उसका वर्णन शब्दोंसे नहीं हो सकता। वह स्वसंवेद्य ही है। वह समाधि सप्तभूमिकाकी छठी भूमिका है।

उत्थाने चाप्यनुत्थानेऽप्यप्रमत्तो जितेन्द्रियः।
समाधिषट्कं कुर्वीत सर्वदा प्रयतो यतिः॥१००॥
विपरीतार्थधीर्यावन्न निःशेषं निवर्तते।
स्वरूपस्फुरणं यावन्न प्रसिद्धयत्यनिर्गलम्।
तावत्समाधिषट्केन नयेत्कालं निरन्तरम्॥१०१॥

(श्रीशङ्कराचार्यकृत 'सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारसंग्रह')

'उत्थानमें और अनुत्थानमें भी, अप्रमत्त और जितेन्द्रिय होकर यत्नशील साधक इस समाधिषट्का अभ्यास करे। मायाजनित 'आवरण' और 'विक्षेप' सर्वथा जबतक नष्ट नहीं होते अर्थात् आत्माके ऊपर तद्विपरीत जमी हुई अनात्मबुद्धि (ब्रह्ममें होनेवाली जगद्बुद्धि) जबतक समूल उखड़ नहीं जाती तबतक इस समाधिका निरन्तर अभ्यास करना चाहिये। इसमें कभी प्रमाद न हो।'

न प्रमादोऽत्र कर्तव्यो विदुषा मोक्षमिच्छता।
प्रमादे जृम्भते माया सूर्यापाये तमो यथा॥१०२॥
स्वानुभूतिं परित्यज्य न तिष्ठन्ति क्षणं बुधाः।
स्वानुभूतौ प्रमादो यः स मृत्युर्न यमः सताम्॥१०३॥

'मोक्षकी इच्छा करनेवाला विद्वान् इस अभ्यासमें कदापि प्रमाद (गलती, गफलत, आलस्य) न होने दे। कारण, सूर्यास्तकालमें जैसे अन्धकार, वैसे ही प्रमादमें मायाका उद्भव होता है। तत्त्वज्ञानी पुरुष स्वानुभूति छोड़कर एक क्षण भी नहीं रहते; कारण, वे यह जानते हैं कि स्वानुभूतिमें प्रमादका होना ही ज्ञानियोंकी मृत्यु है, यम मृत्यु नहीं।'

इन षट् समाधियोंमें पहली तीन समाधियाँ अपने भीतर साधनेकी हैं और आगेकी तीन समाधियाँ सम्पूर्ण द्वैतनिवृत्तिके लिये बाहरी दृश्य जगत्में साधनेकी हैं।

यथा समाधित्रितयं यत्नेन क्रियते हृदि।
तथैव बाह्यदेशेऽपि कार्यं द्वैतनिवृत्तये॥

(सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारसंग्रह)

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे॥

(श्रुति)

ॐ तत् सत्

योगस्वरूप-दिग्दर्शन

(लेखक—श्रीआनन्दघनरामजी)

संसारमें एक भी ऐसी वस्तु नहीं है जिसमें योगशक्ति अपना काम न करती हो। यही योगशक्ति मूलस्वरूपको, उसके अखण्ड और शाश्वत होते हुए भी, गतिरूपसे भिन्न-भिन्न नामरूपमें दिखाती हुई, पुनः अभिन्नस्वरूपमें पहुँचानेका काम किया करती है।

यह मानवजन्म उन्नतिकी गतिके मध्यमें है और वह इसीलिये प्राप्त हुआ है कि योगशक्तिके समुचित उपयोगके द्वारा वह मूल केन्द्रमें प्रवेश करके सर्वज्ञान, सर्वानन्द और सर्वसत्तासे परिपूर्ण हो। इसलिये इस स्वभावसिद्ध योगशक्तिका दुरुपयोग करके अवनतिको प्राप्त न होकर प्रत्येक मनुष्य अपने स्वभावानुरूप उसका उपयोग करे और पहले प्रेयसम्पन्न होकर पीछे श्रेयसम्पन्न हो।

इसी कामके लिये मनुष्यको शरीर और मन मिला है। फिर इन दोनों साधनोंको क्रिया करने और स्वस्थ रहनेकी दो शक्तियाँ भी प्राप्त हैं। योगशक्तिके ये ही दो मूलरूप हैं। इस प्रकार साधन और सामर्थ्य मिलाकर चार हुए। इनके कारण मनुष्यमें स्वभावतः ही उन्नतिके चार मार्ग बन जाते हैं और उन्हींसे मनुष्यमें स्वभावसिद्ध चार भेद होते हैं।

१—स्वभावतः ही शरीर क्रियावान् है।

२—स्वभावतः ही शरीर स्वस्थ है।

३—स्वभावतः ही मन क्रियावान् है।

४—स्वभावतः ही मन स्वस्थ है।

इनसे जो चार मार्ग बनते हैं उनमेंसे कौन मार्ग किस स्वभावके अनुसार किस मनुष्यके लिये अधिक स्वाभाविक होनेसे सुलभ है यह विज्ञ पुरुषोंने जाना है और स्वभाव-धर्मानुकूल योगाभ्यासका भी निर्देश किया है।

(१) शरीरक्रिया-स्वभावी मनुष्यके लिये कर्मयोग मार्ग है। (२) शरीरस्वास्थ्य-स्वभावी मनुष्यके लिये समाधियोग मार्ग है। (३) मनःक्रिया-स्वभावी (चञ्चल) मनुष्यके लिये भक्तियोग मार्ग है। (४) मनःस्वास्थ्य-स्वभावी मनुष्यके लिये ज्ञानयोग मार्ग है।

इस प्रकार योगके कर्म, योग, भक्ति और ज्ञान ये चार भेद हो गये हैं तथापि लक्ष्य सबका एक ही है अर्थात् जीवको ईश्वर बनाकर पुरुषोत्तमपद प्राप्त कराना। जीवको पुरुषोत्तम स्वरूप प्राप्त करानेवाला जो योग है वही यथार्थमें योग है।

१—कर्मयोग—कर्म करनेवाले इन्द्रियोंको सदा कर्म करते रहनेका जो अभ्यास है उसके अनुसार उन्हें ऐसे कर्मोंमें लगाना जिनसे शरीर शुद्ध और मन पवित्र हो तथा उन्नति साधित हो, कर्मयोग है।

२—समाधियोग—इन्द्रियोंको स्तब्धतामें खिंचे रहनेका जो अभ्यास है उस अभ्यासके अनुसार उसे (आसनपर स्थिर होकर) ऐसे विचार या ध्यानमें लगाना जिससे शरीर शुद्ध और मन पवित्र हो तथा सम्प्रज्ञात समाधिकी क्रियाके होते हुए उन्नति हो, समाधियोग है।

३—भक्तियोग—क्रियावान् चञ्चलस्वभाव मनको उसकी विषयासक्तिकी बानके अनुसार आसक्तिगत नामरूपात्मक पदार्थमात्रमें ईश्वर-भावना और तत्प्रयुक्त प्रीति उत्पन्न करके शरीरको शुद्ध और मनको पवित्र करते हुए उन्नति साधनेका जो साधन है वह भक्तियोग है।

४—ज्ञानयोग—मनःस्वास्थ्य-स्वभावी शान्त मनुष्यका स्वस्थ निश्चिन्त रहनेका जो अभ्यास है उसके अनुसार उसी स्वस्थता और निश्चिन्ततामें शरीरशुद्धि और मनःपावित्र्य सम्पादन कर उन्नति करते हुए मोक्षसुखमें रत करनेका जो मार्ग है वह ज्ञानयोग है।

इस प्रकार ये चार मुख्य मार्ग हैं। तथापि मन और शरीर एकत्र होनेके कारण तथा एकत्र होकर भिन्न स्वभावके कारण दोनोंको मिलानेवाले मिश्र मार्गका ही सदा अवलम्बन करना पड़ता है। चतुर्विध स्वभावके कारण मिश्र मार्ग भी चार प्रकारके बनते हैं—

१—चञ्चल शरीर और चञ्चल ही मनके लिये कर्मयुक्त भक्तियोगमार्ग।

२—चञ्चल शरीर और स्थिर मनके लिये कर्मयुक्त ज्ञानयोगमार्ग।

३—स्थिर शरीर और चञ्चल मनके लिये भक्तियुक्त योगमार्ग।

४-स्थिर शरीर और स्थिर मनके लिये ज्ञानयुक्त योगमार्ग ।

इस प्रकार योगसाधन चाहे मुख्य मार्गसे हो अथवा मिश्र मार्गसे, उसका लक्ष्य समाधि ही है। समाधि-अवस्थाओंमें एक प्रेयस्‌की प्राप्तिके लिये है, वह पहले प्राप्त होती है और उसे सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं; दूसरी श्रेयस्‌की प्राप्तिके लिये है, वह पीछे प्राप्त होती है और उसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं ।

प्रत्येक मार्गका योगज्ञान करानेवाले गुरु अत्यन्त दुर्लभ होनेके कारण इस विषयमें लोगोंमें बड़ा भ्रम फैला है। इस भ्रमको दूर करनेके लिये ही यह लेख लिखा गया है।

योगसे समाधि सधती है। इसका अभिप्राय बहुतोंने यह समझ रक्खा है कि हठयोगसे श्वासोच्छ्वास-निरोधके द्वारा कुम्भक साधे बिना, समाधि नहीं सध सकती। परन्तु यह खयाल गलत है। योग, उपर्युक्त प्रकारोंमेंसे कोई-सा भी हो उससे समाधि प्राप्त होती है और इसीके लिये उसकी आवश्यकता है। प्रत्येक मार्गसे समाधि साधकर प्रेयस् और श्रेयस् कैसे प्राप्त करना होता है यह योगिवर्य पतञ्जलि ऋषिने अपने सूत्रग्रन्थमें स्पष्ट बताया है।

समाधिपादका द्वितीय सूत्र—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

चित्तकी वृत्तियोंका निरोध करके उन्हें अपने वशमें कर उनसे अपना इष्ट कार्य करानेके लिये उन्हें सम्प्रज्ञात समाधिमें ले जाना ही योग है।

यह सम्प्रज्ञात योगस्थिति प्राप्त करानेका काम प्रत्येक योगमार्गसे होता है यह बात निम्नलिखित सूत्रोंमें उन्होंने स्पष्ट ही बतलायी है—

१-ईश्वरप्रणिधानाद्वा (२३) ईश्वरकी उपासनासे अर्थात् भक्तियोगसे ।

२-तज्जपस्तदर्थभावनम् (२८) जपसे अर्थात् कर्म-योगसे। इसी विषयमें सूत्र ३३ से ३९ तकके सूत्र देखिये।

३-प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य (३४) प्राण-वायुके विशेषरूपसे धारण और उच्छ्वसनसे। (यह भी समाधि साधनेका एक तीसरा मार्ग है।)

इस प्रकार कर्म, भक्ति और योग इन तीनों मार्गोंसे सम्प्रज्ञात अर्थात् सबीज समाधि प्राप्त होती है, यही कहा गया है। पहले यह सम्प्रज्ञात समाधि लाभ करके, आगे बढ़नेके लिये प्रेयस्‌की उन वासनाओंको त्यागना पड़ता है जो पूर्वजन्ममें पूर्ण हो चुकी हैं और जो अब इस जन्ममें वैराग्य और निष्काम वृत्तिके साधनमें बाधक हो रही हैं। कोई भी प्रबल वासना तृप्त होकर जबतक निर्वासित नहीं होती तबतक निरीहता, निःसङ्कल्पता और विरक्तता नहीं प्राप्त होती। चाहे यह कार्य पूर्वजन्ममें हो चुका हो अथवा वर्तमान जन्ममें हो उसका होना अनिवार्य है, क्योंकि यह सृष्टिधर्मका सिद्ध नियम है।

इस सम्प्रज्ञात समाधिका अधिकार प्राप्त कर चुकनेके पश्चात् असम्प्रज्ञात समाधिको साधकर मोक्ष लाभ करना होता है। ईश्वरप्रणिधानके द्वारा जो सम्प्रज्ञात समाधि लाभ करते हैं उन्हें तो आप ही मोक्ष प्राप्त होता है पर अन्य मार्गियोंको ज्ञानयोगके द्वारा प्राप्त करना होता है। ज्ञानयोगका यह योग समाधिपादके तीसरे सूत्रमें कहा गया है—

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

'तब द्रष्टा स्वरूपमें अवस्थित होता है।'

इस प्रकार आरम्भके सूत्रोंमें वर्णित सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात समाधियोंके विवेचनके लिये ही पातञ्जल योगदर्शनका प्रवर्तन हुआ है।

वेद और सब धर्मग्रन्थ योग और योगाङ्गोंका ही ज्ञान बतलानेके लिये अवतीर्ण हुए हैं।

एतद्रूप योगसे प्राप्त होनेवाली समाधियोंके सम्बन्धमें व्यर्थ ही जो गूढ़ता-सी मालूम होती है वह दूर हो और योगके सम्बन्धमें किसी प्रकारका भ्रम न रहे, इसलिये संक्षेपसे दो-एक बातें यहाँ लिखना आवश्यक प्रतीत होता है।

प्राणायामसे समाधि-साधनका जो योग है वह नित्यकी सहज श्वसनक्रियाके ज्ञानपर और नियन्त्रणपर निर्भर होनेसे हमलोगोंके लिये कुछ कठिन नहीं है। जन्मसे मृत्युतक यह श्वासोच्छ्वास कर्म हमारे साथ लगा हुआ है। योग-शास्त्रने केवल इतना ही बतलाया है कि प्रेयस् और श्रेयस्-की प्राप्तिके लिये उसका किस प्रकार उपयोग करना चाहिये। थोड़े अभ्याससे यह साधन बनता है।

इस योगाभ्यासमें नाकसे अन्दर जानेवाली वायुसे शरीरमें ऑक्सिजन जाता है। इस ऑक्सिजनसे विद्युत् और विद्युत्‌से प्राणतेजका आकर्षण होता है और उससे

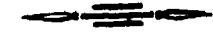
जीवन-व्यापार चलता है। इसी तेजका सञ्चय मेरुदण्ड और मस्तकमें होनेसे समाधि लग जाती है और जीवन बना रहता है। जब फेफड़ोंमेंसे वायुका आना कम या बन्द होकर समाधि लगती है तब यह प्राणतेज वायुसे लेकर शरीरके अन्दर पहुँचानेका काम शरीरकी त्वचाके द्वारा होता है, क्योंकि त्वचा भी फेफड़ोंकी सहकारिणी है। जब फेफड़ोंको और त्वचाको भी वायुका स्पर्श न हो, इस प्रकारसे जमीनके अन्दर समाधिस्थितिमें शरीर रखा जाता है और उस हालतमें भी शरीर जीवित रहता है, तब बाहरकी वायुसे तो प्राणतेज नहीं मिलता; तब यह होता है कि ज्ञानतन्तुजालमें जो चक्र हैं उनका कार्य आरम्भ होता है और मेरुदण्ड तथा मस्तिष्कमें प्राणतेज भर जाता है अर्थात् कुण्डलिनी जागकर अपना काम करती है। इसीसे जीवन बना रहता है।

इस प्रकार जिस किसी भी साधनसे समाधि लगे, वही योग है। योगसे ही प्रेयस् और श्रेयस्की प्राप्ति होती है।

योगसाधनमें 'लय' और 'विक्षेप' ये जो दो चित्तके स्वरूपान्तर हैं उन्हें हमारे आचार्य विघ्नरूप मानते हैं, पर पाश्चात्य विद्वान् 'लय' को ही योग मान बैठे हैं।

योगकी व्याख्या

इन्द्रियोंसहित मनकी जो लय-विक्षेप-रहित एकतानता और एकाग्रता है वही योग है।

इस योगस्थितिमें आत्मज्ञानके साथ रहना ही मोक्ष है। इस मोक्षज्ञान और अनुभवके लिये ही योगज्ञान आवश्यक है और यह सम्पूर्ण योगज्ञान यह 'योगाङ्क' प्रदान करता है।

आसनोंसे लाभ

(लेखक—स्वामी श्रीकृष्णानन्दजी)

आर्य महर्षियोंने हमारे कल्याणके लिये अधिकारिभेदसे ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, मन्त्रयोग, राजयोग, हठयोग, लययोग प्रभृति अनेक मार्ग प्रवर्तित किये हैं। और इन सब मार्गोंमें हठयोगके आसनादि साधनोंका किसी-न-किसी रूपमें प्रयोग करना ही पड़ता है। अतएव हठयोग सब प्रकारके योगोंका आधार है, यह कहना असंगत नहीं है। हठयोगके चार अंग हैं—आसन, प्राणायाम, मुद्रा और नादानुसन्धान। आसन ही प्रथम अंग है। इसके अनेक प्रकार हैं। आसनोंके अभ्याससे नाडीसमूहकी मृदुता, सहनशीलताकी वृद्धि, शरीरकी लघुता, मनकी एकाग्रता और प्राणतत्त्वका ऊर्ध्वगमन होता है तथा शरीरके अनेक रोगोंकी निवृत्ति होती है। *

विभिन्न आसनोंके विभिन्न परिणाम होते हैं। साधककी प्रकृतिके अनुकूल जो आसन हो उसे मुख्य और दूसरोंको गौण जानना चाहिये। मुख्य आसनोंका अभ्यास तो सदाके लिये किया जाता है, परन्तु गौण आसन मलादि दोषोंकी निवृत्तिके लिये किसी अवधिविशेषतक ही किये जाते हैं। आसनोंसे जहाँतक रोग-निवृत्तिका सम्बन्ध है वहाँतक बाल, वृद्ध, युवा, स्त्री-पुरुष सभी इनके अधिकारी हैं। परन्तु यदि प्राणायाम आदिके द्वारा राजयोगमें प्रवेश करना हो तो वैसी स्थितिमें आसनके अधिकारी केवल मुमुक्षु ही हो सकते हैं। प्रथम कोटिके अधिकारीकी अपेक्षा मुमुक्षुको आसनोंके अभ्यासमें अधिक दृढ़ता तथा नियमनिष्ठताका पालन करना पड़ता है।

योगाभ्यास एकान्त और पवित्र स्थानमें करना चाहिये, जहाँ मच्छर आदि जन्तुओंका उपद्रव तथा कोलाहल न हो। योगाभ्यासके समय प्रबल वायुके झोंकेसे बचना चाहिये और निश्चल मनसे पहले आसनकी क्रिया करनी चाहिये। आसनोंके अनेक प्रकार हैं, परन्तु यहाँ शास्त्रानुसार कुछ अत्यन्त उपयोगी आसनोंका वर्णन किया जाता है।

१. सिद्धासन—८४ आसनोंमें सिद्धासन सर्वोत्तम माना जाता है। योनिस्थान (गुदा और मूत्रेन्द्रियके मध्यभाग) में वाम पादकी एड़ीको रक्खे और दाहिने पादको इस

---

* कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् आसनोंके अभ्याससे स्थिरता, आरोग्य और शरीरकी लघुताकी प्राप्ति होती है।

प्रकार सावधानीसे मूत्रेन्द्रियपर रक्खे कि मूत्रेन्द्रिय और वृषणको बाधा न पहुँचे, और दोनों पैरोंके अग्रभाग जानु और ऊरुके मध्यमें रक्खे। इसे ही सिद्धासन कहते हैं। इस आसनका अभ्यास करते समय हनु (ठोडी) को कण्ठके नीचेके भागमें लगावे। इसे जालन्धरबन्ध कहते हैं। गुदाके ऊपर आधारचक्रसे अपानतत्त्वका आकर्षण करे—इसे मूलबन्धकी क्रिया कहते हैं। दृष्टि भ्रू-स्थानमें रक्खे; परन्तु त्राटकका अभ्यास एक घंटेसे अधिक बढ़नेपर ही इस अभ्यासको करे, अन्यथा दृष्टि निर्बल हो जायगी। दोनों हाथोंको सीधा जानुओंपर रक्खे। परन्तु तर्जनीको मोड़कर अंगुष्ठमूलमें लगावे, शेष तीन अँगुलियोंको भी थोड़ा मोड़ दे। इससे प्राणतत्त्व हाथोंसे बाहर नहीं जा सकेगा।

प्राणायामादि अन्य साधनोंका अभ्यास न करके भी साधक यदि बारह वर्षतक नियमपूर्वक आत्मानुसन्धानके साथ मौन रहकर सिद्धासनका अभ्यास करे तो वह चित्त-वृत्तिनिरोधरूप योगसिद्धि प्राप्त कर सकता है। प्रातः-सायं दोनों कालमें इस आसनका साधन किया जा सकता है और बढ़ाते-बढ़ाते एक वर्षमें बारह घंटेतक लगातार बैठनेका अभ्यास हो जाता है। इस आसनपर बैठनेपर सुषुम्ना नाडी स्वभावतः सीधी रहती है और प्राणापानकी क्रिया नियमित हो जाती है और नाडी-मलका शोधन होता है। प्राणतत्त्व सहज ही ऊर्ध्वगतिको प्राप्त होने लगता है, जिससे मनके निरोधमें सफलता मिलती है।

इस आसनसे फुफ्फुस और हृदयको बलवान् बनाते हुए स्वयं ही श्वासोच्छ्वासकी क्रिया दीर्घ होने लगती है और आन्त्रगति भी वृद्धिको प्राप्त होती है। पाचनक्रिया नियमित हो जाती है। और कास, श्वास, प्रतिश्याय (जुकाम), हृद्रोग, प्लीहावृद्धिजनित ज्वर, जीर्ण ज्वर, अजीर्ण, अतिसार, प्रवाहिका (पेचिश), स्वप्नदोष, शुक्रनिर्बलता, बहुमूत्र, मूत्रकृच्छ्र आदि रोग नाश होते हैं।

गृहस्थाश्रमीको इस आसनसे हानि होती है, क्योंकि इसके अभ्याससे मूत्रेन्द्रियकी शिरा दबते-दबते निर्बल हो जाती है। संन्यासियों और त्यागियोंके लिये यह आसन बहुत ही कल्याणकारक है।

२. गुप्तासन-जिस साधकका वृषणस्थान दोषपूर्ण हो, जिसे कटिवात या भगन्दर रोग हो और इस कारण जो सिद्धासन न कर सके, उसके लिये गुप्तासन बहुत ही उपयोगी होता है। गुण इसके सिद्धासनके समान ही होते हैं। क्रिया इस प्रकार है—लिङ्गके ऊपर वाम पादके गुल्फको रक्खे और उसके ऊपर दक्षिण गुल्फको रखकर स्थिर बैठ जाय। पादके अग्रभाग, ठोडी, दृष्टि, हाथ आदि अंगोंको सिद्धासनके ही अनुसार रक्खे। इसे ही गुप्तासन कहते हैं। दाहिने पैरको स्वाधिष्ठानचक्रपर रखनेसे उड्डीयानबन्ध हो जाता है। और उड्डीयानबन्धका साधन सिद्धासनकी अपेक्षा गुप्तासनमें कहीं अधिक अनुकूल होता है। परन्तु आधारचक्रपर बाहरसे दबाव न पड़नेके कारण सुषुम्नाके नीचेके भागका, जहाँसे कुण्डलिनीशक्ति ऊपर उठती है, शोधन नहीं होता। सिद्धासनके अन्य सभी फल इस आसनद्वारा प्राप्त होते हैं।

३. मुक्तासन-दक्षिण और वाम दोनों पैरोंकी एड़ियोंको मिलाकर वृषण और गुदाके मध्यमें रक्खे और दृष्टि, जालन्धरबन्ध, हाथोंकी स्थिति आदि सिद्धासनके समान ही रक्खे। यही मुक्तासन कहलाता है। इस आसनका अभ्यास करते समय प्रारम्भमें पैरोंकी नसें खिंचती हैं और पैर भलीभाँति जमीनपर नहीं बैठते। परन्तु थोड़े दिनोंके अभ्याससे यह कठिनाई दूर हो जाती है। मुक्तासनका अभ्यास कर लेनेके बाद सिंहासन, भद्रासन और पश्चिमतानासनके अभ्यासमें सरलता होती है। इस आसनसे नाड़ियाँ मुलायम होती हैं। मूलबन्धके प्रारम्भिक साधनमें यह आसन बहुत हितकर होता है।

४. भद्रासन-योनिस्थानके दोनों ओर दोनों पैरोंकी एड़ियोंको रक्खे, दक्षिण भागमें दक्षिण एड़ी और वाम भागमें वाम एड़ी; यही भद्रासन है। मुक्तासनमें पैरोंका अग्रभाग आगे रहता है परन्तु इस आसनमें वह पीछेकी ओर मुड़ा रहता है। इस आसनको गोरक्षासन भी कहते हैं। इस आसनमें स्थित होकर दोनों हाथोंसे पीठकी ओर निकले हुए पैरोंके अग्रभागको पकड़े और दृष्टि नासिकाके अग्रभागपर रक्खे।

इस आसनसे पैरोंकी नसें शीघ्र मुलायम हो जाती हैं और मूलबन्ध सहज ही लग जाता है। इसके अभ्याससे मलावरोधसे उत्पन्न व्याधियाँ तथा वातव्याधि दूर होती है। आम, कफ और मेदवृद्धिके रोगियोंको भी इससे बहुत लाभ होता है। अपान-तत्त्वको ऊर्ध्वगामी बनानेमें भी यह आसन सहायक होता है।

५. सिंहासन-योनिस्थानमें दक्षिण तरफ वाम गुल्फको रक्खे और उसके ऊपर वाम पार्श्वमें दक्षिण गुल्फको रक्खे,

दोनों हाथोंकी अँगुलियोंको फैलाकर घुटनेपर रक्खे और मुँह खुला रक्खे। भ्रूमध्यमें दृष्टि रक्खे। इसे सिंहासन कहते हैं।

इस आसनके अभ्याससे उपर्युक्त तीनों बन्धोंकी सहज ही सिद्धि होती है। जालन्धरबन्ध बिगड़नेपर इस आसनका अभ्यास बहुत ही हितकर होता है। नाड़ियोंको मुलायम करके कुण्डलिनीके जाग्रत् करनेमें यह आसन सहायता पहुँचाता है। शरीरके ज्ञानतन्तुको बलवान् करता है, उदरवातका शमन करता है। इससे आन्त्रकी निर्बलता दूर होती है, पाचनशक्ति बलवान् होती है और मलावरोध-जनित रोग दूर होते हैं।

६. स्वस्तिकासन–दोनों ओरके जानु और जंघाके बीचमें दोनों पादतलोंको रखकर स्थिर बैठनेको स्वस्तिकासन कहते हैं। इस आसनमें बायाँ पैर नीचे रक्खे और दाहिना पैर ऊपर। शारीरिक अस्वस्थतामें दूसरे आसनोंके अनुपयोगी होनेपर यही आसन लाभप्रद होता है। निर्बल मनुष्य इस आसनपर अधिक देरतक आसानीसे बैठ सकता है।

७. पद्मासन–पहले बायाँ जाँघके ऊपर दाहिने पैरको रक्खे, फिर बायें पैरको दाहिनी जाँघपर रक्खे। यही पद्मासन है। परन्तु प्राचीन सम्प्रदायके अनुसार पहले बाँया पैर रक्खे और उसके ऊपर दाहिना पैर रक्खे। इन दोनोंमेंसे अपनी प्रकृतिके अनुसार जैसा ठीक हो वैसा करे। दोनों एड़ियोंको नाभिके दोनों पार्श्वोंमें अच्छी रीतिसे लगा ले और दोनों जानु जमीनसे लगे रहें, और पृष्ठभागसे दोनों हाथोंको ले जाकर बायें हाथसे बायें पैरके अँगूठेको और दाहिने हाथसे दाहिने पैरके अँगूठेको पकड़े। जालन्धरबन्ध लगाकर दृष्टिको नासिकाके अग्रभागपर रक्खे।

इस आसनके अभ्यासके साथ जिह्वाग्रको उलटकर जिह्वामूलमें ले जाय, इससे खेचरीमुद्रा सिद्ध होती है और मूलबन्ध भी स्वभावतः ही लग जाता है, और आधारचक्रका शान्तिपूर्वक सङ्कोच-विकास करते हुए अपानतत्त्वको ऊपर आकर्षित करनेसे वह दृढ़ हो जाता है। इससे कुण्डलिनीशक्ति जाग्रत् होती है।

इस आसनसे सुषुम्ना नाड़ी सीधी रहती है, फुफ्फुसोंकी श्वासोच्छ्वासक्रिया नियमित रीतिसे होने लगती है। इसी कारण प्राणायामके अभ्यासमें अन्य आसनोंकी अपेक्षा यह आसन श्रेष्ठ माना जाता है। इसके अभ्याससे हृदय और फुफ्फुसकी निर्बलता, उदररोग, मलावरोध-जनित रोग, रक्तविकार, चर्मरोग, कटिवात, उदरवात, गृध्रसी, आमवात, कास, श्वास, जीर्णज्वर, यकृत्-विकृति, प्लीहाविकृति आदि रोग दूर होते हैं। इस आसनके अभ्यासमें अधिक चलना हानिकर होता है।

८. कुक्कुटासन–पद्मासन लगाकर दोनों हाथोंको घुटनों और जंघाओंके मध्यसे नीचेकी ओर निकालकर जमीनपर रक्खे और हाथोंके दोनों तलोंके आधारपर पद्मासन लगे हुए शरीरको ऊपर उठावे। इस कुक्कुटके समान स्थितिको ही कुक्कुटासन कहते हैं।

अन्त्रकी निर्बलताके कारण दुष्ट अपान वायु जो अन्त्रमें उत्पन्न होकर उदरको फुलाता और मलावरोध करके स्वप्नदोष कराता है उसकी उत्पत्ति इस आसनके अभ्याससे रुक जाती है। लघु अन्त्र बलवान् हो जाते हैं, बृहद् अन्त्रमें भी मलको शीघ्र गति मिलती है। बाहुकी नसें और मांसग्रन्थि दृढ़ होती हैं। सुषुम्नाका मुँह खुल जाता है और अपानतत्त्व ऊर्ध्वगमन करने लगता है।

९. पश्चिमतानासन–दोनों पैरोंको दण्डके समान सीधा फैला दे और दोनों एड़ियोंको एक साथ मिला ले। फिर दोनों हाथोंकी तर्जनीके द्वारा पैरोंके अँगूठोंको पकड़कर ललाटको घुटनोंपर रक्खे। घुटनोंको जमीनसे उठने न दे। इस आसनके अभ्यासमें पहले पैरोंको फैलाकर हाथको लम्बा करके शरीरको बार बार पैरोंकी ओर झुकाना पड़ता है। प्रतिदिन आधा घंटा अभ्यास करनेसे आठ-दस दिनोंमें आसन लग जाता है। पीछे धीरे-धीरे इस आसनकी अवधिको बढ़ाना चाहिये।

इस आसनसे नसें मलरहित होकर मृदु बनती हैं, जठराग्नि प्रदीप्त होती है, कफ, आम और मेद जल जाता है। नौलिक्रिया करनेमें बहुत सहायता मिलती है। मन्दाग्नि, मलावरोध, अजीर्ण उदररोग, कृमिविकार, प्रतिश्याय, वातविकार आदि रोग इससे दूर होते हैं। इसके अभ्याससे सुषुम्ना नाड़ीमेंसे प्राणतत्त्व मस्तिष्कमें पीछेकी ओरसे आने लगता है। यही पश्चिममार्गगमन कहलाता है और इसी कारण इसे पश्चिमतानासन कहते हैं। सिद्धासन, पद्मासनादि आसनोंमें पूर्व-पश्चिम दोनों मार्गोंपर समान असर पड़ता है। भ्रूमध्यमें होकर प्राणतत्त्व ऊर्ध्व सहस्रदलकमलमें गति करे उसे पूर्वमार्ग कहते हैं। दोनों

मार्गोंकी अपेक्षा एक ही मार्गपर सारी शक्तिका प्रयोग होनेसे सफलता शीघ्र मिलती है। इसी कारण यह आसन योगमार्गमें बहुत ही लाभदायक माना जाता है।

१०. मयूरासन—दोनों हाथोंके तलोंको एक साथ जमीनपर रक्खे और दोनों कूर्पर (केहुनी) को नाभिके पास लगाकर दण्डके समान शरीरको धारणकर ऊपर उठा ले, इस आसनको मयूरासन कहते हैं। अन्य आसनोंके अभ्याससे नाड़ीसमूहके मुलायम होनेपर ही इस आसनका अभ्यास करना चाहिये। अन्त्रके कठोर होनेपर मयूरासनका अभ्यास करनेसे उदरमें दर्द होने लगता है, और वह बढ़कर अन्त्रमें शोथ उत्पन्न करके नाना रोगोंको पैदा करता है।

इस आसनसे गुल्म, उदररोग, त्वचादोष, कटिवात, कफवृद्धि, कास, श्वास आदि रोग दूर होते हैं। वस्तिक्रिया करनेके पूर्व पाँच-सात मिनटतक इस आसनका कर लेना बहुत ही हितकर होता है।

११. शीर्षासन—पहले जमीनपर एक मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रखकर उसपर अपने मस्तकको रक्खे, फिर दोनों हाथोंके तलोंको मस्तकके पीछे लगाकर शरीरको उलटा ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दे। इसे शीर्षासन कहते हैं। इसमें सिर नीचे और पैर ऊपर होता है, अतः इसे विपरीतकरणी मुद्रा भी कहते हैं। कोई-कोई शीर्षासनको कपाली नामसे भी पुकारते हैं। इस आसनको पहले एक-दो मिनट करे, फिर बढ़ाते-बढ़ाते एक घंटातक कर ले। जिस साधकके शरीरमें त्रिधातु सम हो, जो बलवान् और युवा हो, उसके लिये शास्त्रकारोंने इस आसनका अभ्यास बढ़ाकर तीन घंटेतक करनेको लिखा है। परन्तु यह अवधि जिज्ञासुओंके लिये ही है। आरोग्यता प्राप्त करनेके लिये एक घंटेसे अधिक यह आसन करना ठीक नहीं होता।

इस आसनमें पैरोंकी ओरसे रक्तका प्रवाह मस्तिष्ककी ओर होने लगता है। इसलिये इस आसनकी क्रिया समाप्त होनेपर आध घंटेतक शवासन करना चाहिये जिससे रक्तकी गति सम हो जायगी। इस प्रकारके रक्तके आवागमनसे रक्ताभिसरणकी क्रिया बलवान् होती है। मलदोष नष्ट होता है, प्राणतत्त्व सुषुम्नाके द्वारा मूलाधारचक्रकी ओर जानेके लिये प्रयत्न करता है और पुनः रक्ताभिसरणके द्वारा मस्तिष्कमें जानेका प्रयत्न करता है। इस प्रकार बिना प्राणायामके ही कुण्डलिनीशक्ति जाग्रत् हो जाती है। नाद जोरसे उठने लगता है और मनको एकाग्रता प्राप्त होती है।

इस आसनका तीन घंटेतक नियमपूर्वक छः मासपर्यन्त अभ्यास करनेसे वात, पित्त और कफदोषसे उत्पन्न सब रोग, ज्वर, कास, श्वास, उदररोग, कटिवात, अर्धाङ्ग, ऊरुस्तम्भ, वृषणवृद्धि, नाड़ीव्रण, भगन्दर, कुष्ठ, पाण्डु, कामला, प्रमेह, अन्त्रवृद्धि आदि रोग दूर हो जाते हैं। परन्तु इस आसनका अभ्यास करते हुए घृत और दूधका पर्याप्त सेवन करना चाहिये, अन्यथा इस विपरीतकरणी मुद्रासे विपरीत ही फलकी प्राप्ति होती है।

जिनका मस्तिष्क निर्बल और उष्ण रहता है, नेत्र सदा लाल रहते हैं, जिन्हें उरःक्षत, क्षय, हृदयकी गतिवृद्धि, नवज्वर, श्वास रोगका तीक्ष्ण प्रकोप, ऊर्ध्व रक्त-पित्त, वमन, हिक्का, उन्माद, निद्रानाश आदि रोग हों उन्हें शीर्षासन बहुत ही हानिकर होता है। शीर्षासनका अभ्यास प्रातःकाल भोजन करनेके पहले ही करना चाहिये। भोजनके पश्चात् या रात्रिमें इसका अभ्यास करना हानिकर होता है। प्रातःकाल भी एक समय दो बार अभ्यास नहीं करना चाहिये। इस आसनमें मस्तिष्क बहुत तप जाता है, इसलिये सात्त्विक आहारद्वारा मस्तिष्ककी उष्णताको दूर करना चाहिये। इस आसनके करनेके बाद आधे घंटेतक विश्राम करना चाहिये। तुरन्त ही मुँह-हाथ धोना, शीतल जलसे स्नान करना, खुली वायुमें घूमना बहुत ही हानिकारक होता है। केवल शवासनमें लेटकर नादानुसन्धान करना चाहिये। शौच जानेके पहले और स्नानके बाद शीर्षासन नहीं करना चाहिये। प्राणायामके अभ्यासके बाद भी शीर्षासन हानिकर होता है। हाँ, शीर्षासनके पहले अन्य आसनोंका अभ्यास किया जा सकता है।

शीर्षासनके अभ्यासमें यदि उष्णताकी वृद्धि होकर ताप आ जाय, तो अभ्यास बन्द करके केवल दूध और घीका सेवन करे, और कुछ न खाय। ओषधिका सेवन नहीं करना चाहिये। क्योंकि ज्वरकी ओषधि यकृत् और हृदयकी क्रियाको शिथिल करती है तथा रक्तसञ्चयको दूर करनेमें बाधा डालती है। इसमें शवासन लगाना या शरीरको शिथिल करके आरामकुर्सीपर पड़े रहना अधिक लाभदायक होता है। ऐसे तापके समय

भोजन करनेसे वह कुपित होकर विशेष सङ्कटमय हो जाता है।

इस आसनका अभ्यास करते समय बार-बार मस्तकका ऊपर उठाना भी बहुत हानिकर होता है, क्योंकि इससे कभी मस्तिष्ककी शिराओंके फट जानेका भय रहता है। शिराओंके फटनेसे मृत्युतककी आशङ्का हो जाती है। अतः सिरमें रक्तके सञ्चित हो जानेपर ऐसी कोई भी क्रिया नहीं करनी चाहिये जो मस्तिष्ककी शिराको आघात पहुँचावे।

यदि कोई बूढ़ा जिज्ञासु भी शीर्षासनका नियमपूर्वक अभ्यास करे तो एक वर्षके बाद उसके सिरके सफेद बाल काले होने लगेंगे। शारीरिक निर्बलता दूर होने लगेगी, शरीर नीरोग और तेजस्वी हो उठेगा। जो साधक प्राणायामका अधिकारी न हो वह यदि शीर्षासनका नियमित अभ्यास करे तो वह भी सहज ही राजयोगमें प्रवेश कर सकेगा।

इस आसनसे स्वभावतः ही तीनों बन्ध लग जाते हैं, अपानतत्त्व पश्चिम मार्गसे मस्तिष्कमें गमन करने लगता है।

१२. मत्स्येन्द्रासन—बायीं जंघाके मूलमें दाहिने पैरको रक्खे। दाहिनी एड़ीको नाभिस्थानमें या उससे कुछ दाहिनी ओर लगावे। पैरका अग्रभाग जंघापर रक्खे। पीछे पीठकी ओरसे बायें हाथको लाकर एड़ीसे तीन इञ्च आगे ऊपरकी ओर पकड़े। हाथका अँगूठा जानुकी ओर रहेगा और कनिष्ठिका एड़ीकी ओर रहेगी। पीछे बायें पैरको दक्षिण जानुसे आगे बाहर निकाले। तब बायें पैरका घुटना हृदयके समीप खड़ा-सा प्रतीत होगा तथा बायें पैरके तलका अग्रभाग थोड़ा-सा दाहिने घुटनेके नीचे लगता रहेगा। मुँहको दाहिनी ओर फिरा ले और दृष्टिको भ्रूमध्यमें स्थिर रक्खे। इस आसनको मत्स्येन्द्रपीठ कहते हैं।

इस आसनका दूसरे प्रकारसे भी अभ्यास किया जाता है। पहले दाहिनी जंघापर बायें पैरके अग्रभागको रक्खे। पीछे दाहिने हाथको पीठकी ओरसे निकालकर उससे बायें पैरको ऊपरसे पकड़े। पीछे दाहिने पैरको बायें घुटनेसे बाहर निकाले और बायें हाथको दाहिने पैरके पीछेसे निकालकर दाहिने पैरके अँगूठेको पकड़े। मुँहको बायीं ओर घुमा ले, दृष्टि भ्रूमध्यमें रक्खे। इसकी सारी क्रियाएँ पहली रीतिके विपरीत होती हैं।

उपर्युक्त दोनों रीतियोंसे समान समयतक अभ्यास करे। केवल एक ही रीतिसे अभ्यास करना हानिकर होता है। पश्चिमतान, मयूरासन आदि आसनोंसे नाड़ीसमूहको मुलायम बनानेके बाद इस आसनका अभ्यास करना चाहिये। इसका अभ्यास बहुत कठिन है, परन्तु फल भी बहुत ही दिव्य होता है। प्रातः-सायं एक-एक घंटेतक नित्य अभ्यास करनेसे एक ही वर्षमें नाड़ियोंके सम्पूर्ण मलदोष और त्रिधातुजनित सारे रोग जलकर भस्म हो जाते हैं। और दसवें समुद्रनादके खुल जानेसे मनोवृत्ति एकाग्र हो जाती है। इस आसनके अभ्याससे बिना प्राणायामके ही कुण्डलिनी जाग्रत् हो उठती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है; अन्त्र, पार्श्वभाग और मूत्राशयका सङ्कोच होता है और ज्ञानतन्तु अधिकाधिक बलवान् होने लगते हैं। इससे अतिसार, ग्रहणी, मलावरोध, रक्तविकार, कृमि, श्वास, कास, वातरोग, मेदवृद्धि, अन्त्रवृद्धि तथा रस-रक्तादि सप्त धातुओंकी विक्रिया दूर होकर स्वास्थ्यकी प्राप्ति होती है।

१३. शवासन—भूमिपर शवके समान चित् लेट रहना। दोनों पैरोंके अग्रभागको मिलाकर ऊपर रखना, पैरकी अँगुलियोंको ऊपर सीधा रखना और हाथोंको सीधा पैरोंकी ओर बढ़ाकर छोड़ देना तथा सारे अङ्ग-प्रत्यङ्गोंको शिथिल कर देना शवासन कहलाता है।

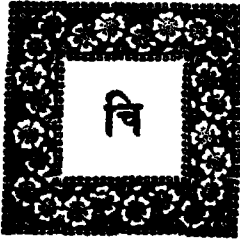
आसन अथवा प्राणायामके पश्चात् नाड़ियोंके क्षोभको शमन करके शान्त करनेके लिये इस आसनका उपयोग होता है। साधकको प्रतिदिन अभ्यासके पश्चात् शवासनके द्वारा आधा घंटा विश्राम करना चाहिये। शवासनमें नसें सीधी रहती हैं और रक्ताभिसरणक्रिया प्रकृतिके अनुकूल होने लगती है। प्राणतत्त्व मस्तिष्ककी ओर गति करने लगता है, जिससे मन शान्त हो जाता है।

इस प्रकार संक्षेपमें मुख्य-मुख्य आसनोंकी क्रियाएँ वर्णन की गयीं और उनके लाभ दिखलाये गये। आसनोंसे अनेकों लाभ होते हैं, परन्तु अनुभवी सद्गुरुके द्वारा ही अभ्यास करनेसे निर्विघ्नतापूर्वक साधक उन्नति-पथपर अग्रसर हो सकता है। पुस्तक-पठनसे भी कुछ लाभ हो सकता है। अतएव हमारे इस लेखसे यदि किसी साधकको कुछ लाभ पहुँचा तो हमारा यह प्रयत्न सफल हो जायगा।

चित्तकी दशाएँ

(लेखक—विद्यामार्तण्ड पं० श्रीसीतारामजी शास्त्री)

संसारदशा, जाग्रत् अवस्था

(चित्रसंख्या १ देखिये)

चित्तकी वृत्तियोंके निरोधका नाम ही योग है। जब मनुष्य योगदर्शनके नियमोंके अनुसार ऐसी साधना कर लेता है कि जिससे चित्त पुरुष-की इच्छा-अनुसार किसी स्थानमें रोकनेसे वहींपर स्थिर रह जाय, बलात्कारसे विषयान्तरका धावन न करे, उस साधनाका नाम योग है। अतएव योगकी पूर्व अवस्था जाननेके लिये यह संसार-अवस्थाका प्रथम चित्र है।

इस चित्रमें जो दशा चित्तकी दिखायी गयी है, वह सर्वसाधारण मनुष्यके चित्तकी है। यह मनुष्यकी जाग्रत् अवस्था है। हृदयदेशमें जो सूर्यके आकारके समान आकार देख रहे हो, वह चित्त है। जिस प्रकार उदयकालमें सूर्यकी किरणें एक साथ ही सम्पूर्ण संसारको स्पर्श कर लेती हैं और सब प्राणी दिनका अनुभव कर लेते हैं, उसी प्रकार चित्तकी वृत्तियाँ शरीरके सब अङ्गोंपर व्याप्ति कर लेती हैं, शरीर जाग्रत् अवस्थामें आ जाता है। एवं शरीरमें रहनेवाली इन्द्रियाँ अपना-अपना कार्य करने लगती हैं—नेत्र देखने लगता है, कान सुनने लगता है, रसन रसका अनुभव करने लगता है, इत्यादि। उसी प्रकार कर्मेन्द्रियाँ भी हस्तपाद आदि अपने-अपने कार्यमें तत्पर हो जाती हैं। यह चित्तकी जाग्रत् अवस्था है। इसके द्वारा जीवात्मा संसारकी सब स्थूल वस्तुओंका अनुभव कर रहा है। यह एक मनुष्यका आकार है। वह एक राजाका चित्र है, उसके आसपास उसका परिवार दिखाया गया है और उसके अतिरिक्त उसकी सब सम्पत्तियाँ तथा अन्य-अन्य संसारकी वस्तुएँ हैं जिनका अनुभव एवं उपयोग वह कर रहा है। इसी प्रकार मनुष्यको अपनी जाग्रत् अवस्थाका अनुभव करना चाहिये। यह चित्तकी बाह्य वृत्ति है।

वासनामय जगत्—स्वप्नावस्था

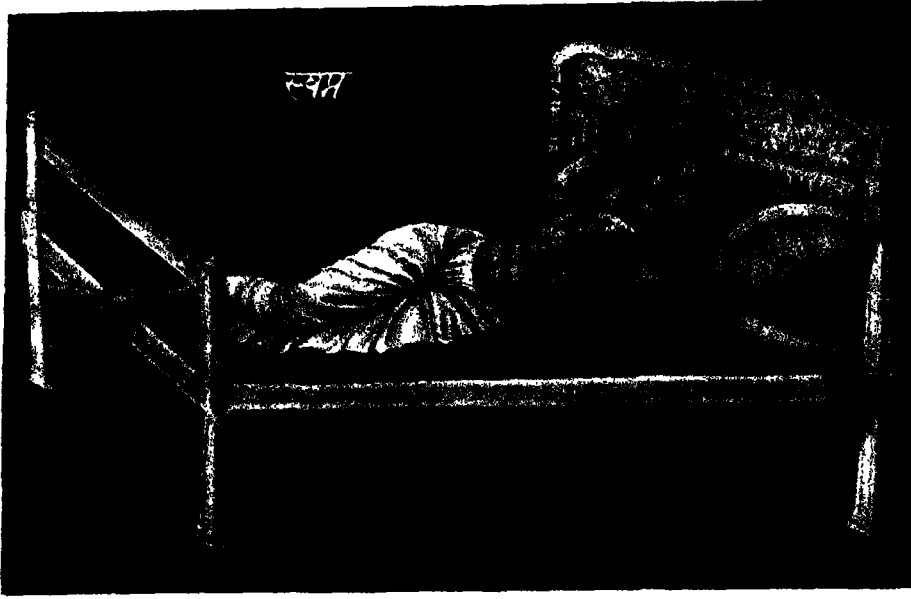
(चित्रसंख्या २ देखिये)

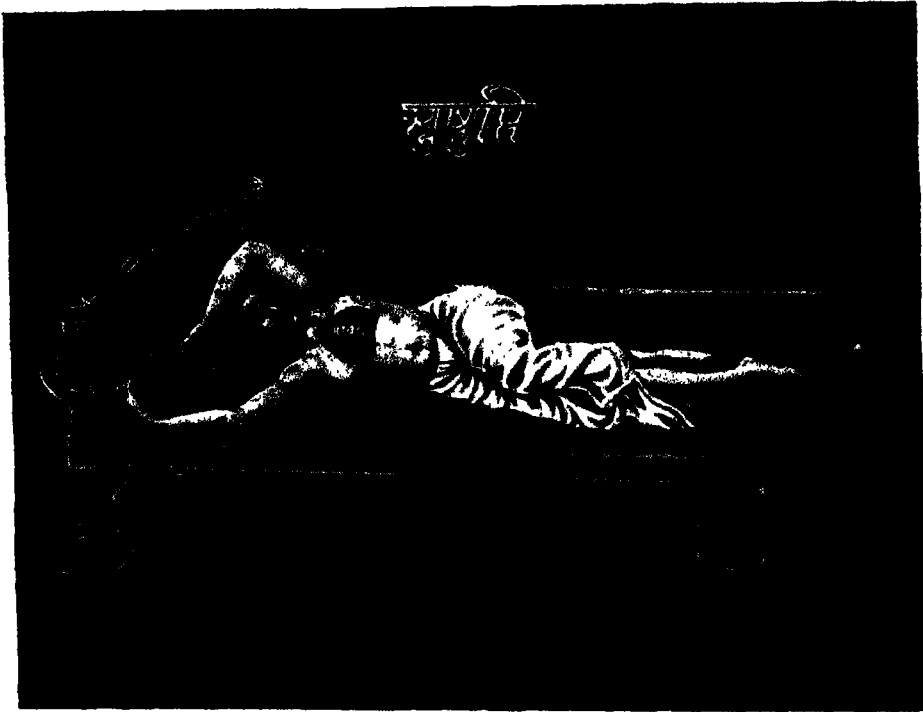
यह चित्तकी दूसरी अवस्था है। दिनकी अवधि पूरी होनेपर आयी। सूर्यनारायण अस्ताचलपर जा रहे हैं। उनकी वे सब किरणें संसारव्यापिनी अब संसारको छोड़कर सूर्यके बिम्बमें लय होने लग रही हैं, जिस सूर्यके सामने दिनमें देखा नहीं जा सकता था, अब उसीको मनुष्य आँख फाड़-फाड़कर देख रहे हैं। एक साधारण गोल अङ्गार पिण्डके समान भगवान् सूर्यदेव दिखायी दे रहे हैं, उसी प्रकार जाग्रत् अवस्थाकी अवधि पूरी हो गयी है। दिनके विविध कार्योंके अनुष्ठानकी थकावट और आहारकी मादकताने इन्द्रियोंकी वृत्तियोंको खींचना आरम्भ कर दिया है और सब अङ्ग शिथिल होते जा रहे हैं, मानो जाग्रत् अवस्थाका संसार निद्राके अन्धकारमें लीन होता जा रहा है, नेत्र आदि सब इन्द्रियों-के द्वारोंपर निद्राके परदे पड़ते जा रहे हैं, होते-होते सब जाग्रत् संसार लुप्त हो गया और पुरुष-शरीर काष्ठवत् अवस्थित हुआ शय्यापर पड़ा हुआ है।

वर्तमान फोटो यन्त्रके काँचके समान पुरुषकी सब इन्द्रियाँ जाग्रत् अवस्थामें अपने-अपने विषयोंकी छायाको लेकर अन्तःकरणके पटलमें छाप देती हैं। अब वह सब अनुभूत विषयोंकी छाया अन्तःकरणमें है। वे विषय जो जाग्रत् अवस्थामें जहाँ थे, वहीं रह गये हैं, केवल उनकी छाया-मात्र अन्तःकरणदेशमें है। इसी छायाको वासना कहते हैं। इस वासनासे स्वप्नावस्थामें जिन विषयोंका प्राणी अनुभव कर रहा है, वह उसका वासनामय जगत् है। उस अवस्थामें भी वह जाग्रत्के समान संसारके सुख-दुःखों-का अनुभव कर रहा है। देखिये चित्रमें—अन्तःकरणके देशमें बाह्य वस्तुओंके सब आकार दिखायी दे रहे हैं। यह चित्तकी वासनामयी अन्तर्वृत्ति है। जिस प्रकार जाग्रत् अवस्थामें नाना व्यवसायोंमें चित्त व्यापृत रहता है उसी प्रकार स्वप्नावस्थामें भी विविध व्यापारोंमें मग्न रहता है।

संसार-दशा, जाग्रत् अवस्था

[चित्रसंख्या १

वासनामय जगत्—स्वप्नावस्था

[चित्रसंख्या २

जगत्का अभाव—सुषुप्ति अवस्था

चित्रसंख्या ३

किसी प्रकार भी विश्राम नहीं है। ये दोनों ही जीवके कर्मानुसार भोगके कारण हैं।

जगत्का अभाव—सुषुप्ति अवस्था

(चित्रसंख्या ३ देखिये)

यह चित्तकी तीसरी अवस्था है। जब मनुष्यके आहार-विहारके अतिशयसे निद्रामें ही गाढ़ता आ जाती है, उस समय वह सुषुप्ति अवस्था कहलाती है। इसमें जो जाग्रत् अवस्थाके अनुभवोंसे स्वप्नावस्थामें वासनाएँ थीं, वे भी सब निद्राकी गाढ़ताके कारण विलुप्त हो गयी हैं। जैसे गाढ़ अँधियारी रात्रिमें सब जगत् अन्धकारमें विलुप्त प्रायः हो जाता है, उसी प्रकार इस सुषुप्ति अवस्थामें भी सब वासनाओंका अविद्यामें लय हो जाता है। देखिये चित्रके अन्तःकरणदेशको कोई आकार नहीं दिखाता है। यह अन्तःकरणकी वह अवस्था है, जिसमें स्थूल या सूक्ष्म कोई-सा भी भोग नहीं है। केवल आत्माका सुखस्वरूप ही शेष रह जाता है। यह संसारकी ही तीसरी अवस्था होनेपर भी आत्मावबोधकी सुखावस्थाका नमूना है किन्तु अस्थायी है और तमोभिभूत है। जब मनुष्यकी योगसिद्धि हो जाती है और समाधिसे चित्त एकाग्र हो जाता है उस समय वह आत्मस्वरूपके सुखका ही अनुभव करता है, संसारके सुख-दुःखोंसे वह अतीत हो जाता है।

ज्ञानयोग—तुरीय अवस्था

(चित्रसंख्या ४ देखिये)

दृष्टवदानुश्रविकः स ह्यविशुद्धिक्षयातिशययुक्तः।
तद्विपरीतः श्रेयान् व्यक्ताव्यक्तज्ञविज्ञानात्॥

(सां० का० २)

ज्ञानयोग

इस चित्रमें जो गोलाकार समुद्रका स्वरूप देख रहे हो वह ब्रह्मतत्त्व है, उसमें पन्द्रह योगी अपनी-अपनी योगसिद्धिके अनुसार खड़े हैं। प्रथमसे लेकर १५ वें तक उनकी दशासे योगारम्भ और योगकी परा सिद्धि दिखायी देती है। जो उनके पृथक्-पृथक् नाम हैं, वे उनकी योगकी दशाके सूचक हैं। जैसे-जैसे योगसाधनाका वेग बढ़ता जाता है, आत्मतत्त्वमें वैसे-ही-वैसे उनका अधिकाधिक प्रवेश होता जा रहा है। इनमें बड़ी-बड़ी तीन कक्षाएँ हैं और उनमें प्रत्येकमें पाँच-पाँच अन्तर्गत कक्षाएँ हैं। १४ वीं कक्षामें सम्प्रज्ञात-समाधि हो जाती है। इस कक्षामें योगीको प्रकृति और पुरुषकी पृथक्-पृथक् प्रतीति हो जाती है और १५ वीं कक्षामें केवल आत्मस्वरूपमें लीन हो जाता है। उसको दूसरी वस्तु दिखायी नहीं देती और न उसको कोई सुख या दुःख प्रतीत होता है। ये योगी केवल प्रकृति और पुरुषकी विवेकख्यातिका ही यत्न करते हैं। उनका कोई देवता या ईश्वर उपास्य नहीं होता। केवल अपने आत्मविवेकका आश्रय रखते हैं। इसी कारण इनका मार्ग स्वावलम्बनमात्र होनेसे कठिन और विलम्बित फल भी होता है। इनकी दशा उस चींटीके समान है, जो किसी चिकनी दीवारपर बार-बार चढ़ती और गिरती है। इनके योगमें अनेक बार पतन होता है और अनेक बार उत्थान होता है।

आरुह्य कृच्छ्रेण परं पदं ततः
पतन्त्यधोऽनादृतयुष्मदङ्घ्रयः।

(श्रीमद्भा० स्कं० १०, गर्भस्तुति)

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।

(गीता)

किसी जन्ममें इनकी सिद्धि होती है।

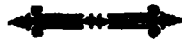
भक्तियोग

(चित्रसंख्या ५ देखिये)

ईश्वरप्रणिधानाद्वा। (योगसूत्र)

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्॥

(गीता)

यह चित्र जो आप देख रहे हैं, इसमें भक्तियोगकी साधनाका दृश्य है। यह योगी ईश्वराधीन, ईश्वर-परायण और ईश्वरसर्वस्व है, सारा भरोसा ईश्वरपर रखता है। इसको अपने पतन और उत्थानकी कोई चिन्ता नहीं है। इसकी सम्हाल स्वयं भगवान् अपनी उपर्युक्त प्रतिज्ञाके अनुसार करते हैं। इस मार्गमें साधकको अपनी रक्षाकी कोई चिन्ता नहीं है, योगदर्शनके सिद्धान्तमें पूर्व चित्रमें परिदर्शित ज्ञानयोगसे यह भक्तियोग श्रेष्ठ है।

गीताका कर्मयोग

(लेखक—श्रीयुत वसन्तकुमार चट्टोपाध्याय एम० ए०)

कर्मयोगका विवेचन प्रधानतया दो ही प्रश्नोंके उत्तरमें परिसमाप्त हो जाता है—(१) किस प्रकारका कर्म करना चाहिये, और (२) उसे करनेकी यथार्थ विधि क्या है ? प्रस्तुत निबन्धमें हमें यही विचार करना है कि श्रीमद्भगवद्गीता इन प्रश्नोंका उत्तर क्या देती है ।

पहले प्रश्नके उत्तरमें भगवद्गीता कहती है—

तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ ।
ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं कर्म कर्तुमिहार्हसि ॥

'इसलिये कौन-सा कर्म करना चाहिये और कौन-सा नहीं करना चाहिये, इसका निर्णय करनेके लिये तुम्हारे पास शास्त्र ही प्रमाण है । इस विषयमें शास्त्रकी आज्ञा जानकर तुम्हें उसीके अनुसार कर्म करने चाहिये ।'

हमलोग इस जन्मसे पहले असंख्य बार इस संसारमें जन्म ले चुके हैं । उन प्राक्तन जन्मोंमें हमें कभी मनुष्ययोनि, कभी तिर्यग्योनि और कभी कीट-पतङ्ग आदिकी योनि प्राप्त हुई होगी । उन-उन जन्मोंमें हम जो कुछ कर्म कर आये हैं उन्हींके संस्कार इस जन्ममें वासनारूपसे हमारे चित्तमें मौजूद हैं और बहुधा हमें अनुचित कर्म करनेको प्रेरित करते हैं । अध्यात्ममार्गमें आगे बढ़नेके लिये यह आवश्यक है कि हम सारी इच्छाओं और आसक्तियोंसे सर्वथा मुक्त हो जायँ । इच्छा और आसक्तिसे मुक्त होनेका एकमात्र उपाय है शास्त्रविहित कर्म करना । क्योंकि शास्त्रोक्त विधिनिषेध-का पालन करनेके लिये मनको काबूमें रखने और उन अनेक कर्मोंसे बचनेकी आवश्यकता है जिनकी तरफ हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति है । ऐसा करनेसे हमारी स्वाभाविक प्रवृत्तियोंका हमारे चरित्रपर जो प्रभाव पड़ता है वह कमजोर पड़ जाता है और अन्ततोगत्वा हमारी इच्छाएँ और आसक्तियाँ भी कमजोर हो जाती हैं । इस प्रकार हमने अपने प्राक्तन जन्मोंमें जो निषिद्ध आचरण किये हैं उनके प्रभावसे हम मुक्त हो सकते हैं । इस विषय-पर ईशोपनिषद्का वाक्य है—

विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयꣳ सह ।
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नुते ॥

'जो मनुष्य विद्या और अविद्या दोनोंको जानता है वह अविद्याके द्वारा मृत्युको लाँघकर विद्याकी सहायतासे शाश्वत आनन्दको प्राप्त कर सकता है ।'

'विद्या' का अर्थ है ज्ञान, और 'अविद्या' शब्द यहाँ कर्मका वाचक है । ब्रह्मविद्याका उपदेश ग्रहण करनेके साथ-ही-साथ शास्त्रोक्त कर्म करते रहना भी आवश्यक है । ऊपरके मन्त्रमें यही कहा गया है कि कर्मके द्वारा मनुष्य मृत्युसंसारसागरके पार जा सकता है । तात्पर्य यह है कि शास्त्रोक्त कर्म करनेसे मनुष्य उन अनुचित एवं अन्याय्य प्रवृत्तियोंसे छूट सकता है जो जन्मसे ही उसके साथ हैं और जिनके कारण हमें बार-बार जन्मना और मरना पड़ता है । इस प्रकार अन्तःकरणके शुद्ध होनेपर ही ब्रह्मविद्याकी यथार्थ प्राप्ति होकर हमें ब्रह्मसाक्षात्कार हो सकता है—(उपर्युक्त व्याख्या श्रीमद्रामानुजाचार्यकी है । श्रीशङ्कर भगवत्पादने इस मन्त्रकी दूसरे ढंगसे व्याख्या की है) ।

वर्तमान जीवनमें हम जो कुछ पुण्य-पाप करते हैं उनमेंसे अधिकांशका अच्छा-बुरा फल हमें स्वर्ग अथवा नरकके रूपमें प्राप्त होता है । परन्तु स्वर्ग अथवा नरकमें नियत कालतक रह लेनेके पश्चात् भी हमारे प्राक्तन कर्मोंका थोड़ा-सा अंश शेष रह जाता है जिसका फलभोग हम आगे चलकर करते हैं । यह शेष कर्म ही हमारे इस लोकमें जन्म-का हेतु होता है और उसीके अनुसार हम अच्छी-बुरी परिस्थितिमें जन्म लेते हैं । छान्दोग्य उपनिषद्के निम्न-लिखित मन्त्रमें यही बात कही गयी है—

तद्य इह रमणीयचरणा अभ्याशो ह यत्ते रमणीयां योनिमापद्येरन्ब्राह्मणयोनिं वा क्षत्रिययोनिं वा वैश्ययोनिं वाथ य इह कपूयचरणा अभ्याशो ह यत्ते कपूयां योनिमापद्येरन् श्वयोनिं वा सूकरयोनिं वा चाण्डालयोनिं वा ॥

(५ । १० । ७)

'जिनके अच्छे आचरण होते हैं वे अच्छी योनिमें अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्रिय अथवा वैश्ययोनिमें जन्म लेते हैं और जिनके मन्द आचरण होते हैं वे कुत्ते, सूअर, चाण्डाल आदि नीच योनियोंमें उत्पन्न होते हैं ।'

जिनका ब्राह्मणके घरमें जन्म हुआ है उन्होंने पूर्वजन्ममें एक प्रकारके कर्म किये थे, और जिन्होंने क्षत्रियकुलमें जन्म लिया है उन्होंने दूसरे प्रकारके कर्म किये थे। इसीलिये शास्त्रोंमें ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्रके लिये भिन्न-भिन्न प्रकारके कर्मोंका विधान किया गया है। यही वर्णाश्रम-धर्मका मूल सिद्धान्त है। ब्राह्मणोचित कर्म करनेवाला ब्राह्मण पुण्यका भागी होता है। परन्तु वही कर्म यदि क्षत्रिय करे और क्षत्रियोचित कर्म न करे तो उसे पाप लगता है। इसीलिये जब अर्जुनने कहा—'मैं इस युद्धमें अपने आत्मीयोंको मारनेकी अपेक्षा भिक्षाटन करके जीवन-निर्वाह करना उत्तम समझता हूँ,' तो भगवान्‌ने उससे कहा, 'भाई! धर्मयुद्धमें अपने स्वजन-बान्धवोंको मारनेपर भी तुम्हें पुण्य ही होगा, क्योंकि तुम क्षत्रिय हो और शास्त्रके अनुसार धर्मयुद्धमें भाग लेना क्षत्रियका धर्म है। भिक्षावृत्तिको शास्त्रोंने ब्राह्मणका कर्म बतलाया है और भिक्षावृत्ति करनेवाला ब्राह्मण पुण्यका भागी होता है। परन्तु यदि कोई क्षत्रिय युद्धक्षेत्रसे भागकर भिक्षाचर्या करने लगे तो वह पापका भागी होगा।'

सहजं कर्म कौन्तेय सदोषमपि न त्यजेत्।

'हे अर्जुन, तुम्हें अपने सहज कर्मका त्याग कभी नहीं करना चाहिये, चाहे उस कर्ममें कितने ही दोष क्यों न हों।' अर्थात् 'तुम्हारा क्षत्रियकुलमें जन्म हुआ है, अतः हिंसारूप दोषसे युक्त होनेपर भी तुम्हें युद्धसे मुँह नहीं मोड़ना चाहिये।'

भिन्न-भिन्न परिस्थितिमें जो-जो कर्म करने चाहिये उन सबका सविस्तर उल्लेख गीतामें नहीं है। इसका कारण यह है कि गीता कोई स्मृतिग्रन्थ नहीं। स्मृतिग्रन्थोंमें इसका सविस्तर वर्णन मिलता है कि अमुक व्यक्तिको अमुक परिस्थितिमें क्या करना चाहिये। गीताने तो केवल कर्तव्य निश्चित करनेका गुर बता दिया है, वह यह है कि मनुष्य वही कर्म करे जो उसके लिये शास्त्रमें विहित है। चारों वर्णोंके कर्तव्य क्या हैं यह भी गीताने अलग-अलग संक्षेपमें बता दिया है। यहाँ यह बात बतला देनेकी है कि गीता जन्मसे जातिको मानती है। यदि ऐसी बात न होती तो श्रीकृष्ण अर्जुनको यह कभी नहीं कहते कि 'तुम क्षत्रिय हो, अतः युद्ध करना तुम्हारा 'स्वधर्म' है। यदि तुम युद्धक्षेत्रसे भागकर भैक्ष्य-चर्या करने लगोगे तो पापके भागी होओगे।' यदि हम जन्मसे जाति नहीं मानते तो फिर जो कोई भी युद्ध करेगा वही क्षत्रिय कहलायेगा और जो पूजा-अर्चा, यज्ञ-यागादि करेगा और भिक्षावृत्तिसे अपना और अपने कुटुम्बका पालन-पोषण करेगा वही ब्राह्मण कहलायेगा; ऐसी परिस्थितिमें स्वधर्मत्यागका कोई प्रश्न ही नहीं उठेगा, क्योंकि जो काम वह करना चाहेगा वही उसका स्वधर्म होगा। भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं—

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः।

अर्थात् गुण और कर्मके विभागके अनुसार मैंने चारों वर्णोंकी सृष्टि की।

कुछ लोग इस श्लोकार्द्धसे यह आशय निकालते हैं कि वर्तमान जन्मके गुण और कर्मके अनुसार ही किसी मनुष्यकी जाति मानी जानी चाहिये। परन्तु यह अर्थ विचारकी कसौटीपर नहीं ठहरता। क्योंकि यदि प्राक्तन कर्मके अनुसार जाति नहीं मानी जाय तो यह कहना नहीं बन सकता कि चातुर्वर्ण्यके लिये शास्त्रमें बताये हुए कर्मोंको करनेसे मनुष्य पुण्य अथवा पापका भागी होता है। और न यही कहा जा सकता है कि 'अपने सहज (जन्मके साथ लगे हुए) कर्मको मत छोड़ो, ऐसा करनेसे तुम्हें पाप लगेगा।' इससे यह बात सिद्ध होती है कि ऊपरके श्लोकार्द्धमें 'गुण' और 'कर्म' शब्दसे प्राक्तन गुण और प्राक्तन कर्मका ही ग्रहण होता है। तात्पर्य यह है कि ईश्वर हमारे प्राक्तन जन्मके गुण और कर्मके अनुसार ही यह निश्चय करते हैं कि हमारा जन्म किस योनिमें हो। जन्म यदृच्छासे नहीं होता। उपर्युक्त श्लोकार्द्धकी इसी ढंगसे व्याख्या करनेसे गीताके मूल सिद्धान्तके साथ तथा उपनिषद्‌के उपर्युक्त वाक्यके साथ इसकी संगति बैठ सकती है।

भगवान् हमें शास्त्रविधानोक्त कर्म करनेकी आज्ञा देते हैं। परन्तु शास्त्रोंमें किन-किन ग्रन्थोंकी गणना है? इसका उत्तर यह है कि वेद, पुराण, स्मृति और इतिहास (रामायण और महाभारत) ही शास्त्रपदवाच्य हैं। वेद हिन्दू-धर्मके मूल स्रोत हैं। परन्तु वेदकी अनेक शाखाएँ अब लुप्त हो गयी हैं। इन लुप्त शाखाओंका तात्पर्य पुराणों, स्मृतियों और इतिहासोंसे जाना जा सकता है, जो वेदवेत्ता ऋषियोंद्वारा प्रणीत हैं और वेदका ही अनुसरण करते हैं। बिना अतीन्द्रिय ज्ञानके यह नहीं कहा जा सकता कि अमुक जातिमें जन्म पूर्वजन्मके कौन-से कर्मका फल है। और न यही कहा जा सकता है कि इस जीवनमें

किस प्रकारका कर्म करनेसे पूर्व जन्ममें किये हुए कर्मोंके दुष्परिणामसे हम बच सकते हैं। यदि कोई शास्त्रोक्त कर्म हमें अनुचित मालूम होता हो अथवा यदि कोई शास्त्र-वर्जित कर्म हमें अच्छा मालूम होता हो तो हमें ऐसा मानना चाहिये कि हमारा यह विचार भ्रममूलक है और हमारी दोषयुक्त बुद्धिका परिणाम है। हमारा मन राग-द्वेषसे भरा है। इसीलिये अच्छी बातें हमें कभी-कभी बुरी मालूम होती हैं और बुरी बातें हमें अच्छी मालूम होने लगती हैं। सत्में असद्बुद्धि और असत्में सद्बुद्धि इसीको कहते हैं। ईश्वरकी आज्ञा कभी अनुचित नहीं हो सकती। जिन ऋषियोंने शास्त्रोंमें ईश्वरीय आदेशोंको संग्रथित किया वे रागद्वेषसे सर्वथा मुक्त थे और उनसे उन आज्ञाओंके समझनेमें भूल नहीं हो सकती थी।

अबतक हमने इस बातको समझनेका यत्न किया कि कर्तव्य कर्मके सम्बन्धमें गीताका क्या आदेश है। उन कर्मोंको करनेकी विधिके सम्बन्धमें भी गीताके उपदेश बहुमूल्य ही नहीं, अपितु संसारके धार्मिक साहित्यमें अनूठे एवं अद्वितीय हैं। पहली बात तो इस सम्बन्धमें यह कही गयी है कि कर्तव्यकर्म भी हमें उन कर्मोंमें आसक्ति छोड़-कर करने चाहिये। अर्थात् हमें अपने कर्तव्यका पालन इसीलिये करना चाहिये कि वह हमारा कर्तव्य है, न कि इसलिये कि हमें वह प्रिय है[1]। कर्ममें आसक्ति भी हानि-कारक हो सकती है, क्योंकि यदि कोई हमारे उस कर्तव्य-पालनमें बाधा पहुँचावेगा तो हम उससे रुष्ट हो जायँगे। दूसरी बात यह है कि हमें फलकी कामनाको अवश्य त्याग देना चाहिये[2]। अपने कर्तव्यका पालन इसीलिये करो कि वह तुम्हारा कर्तव्य है। कर्मका फल ईश्वरके हाथमें है। यदि ईश्वर चाहेंगे तो तुम्हारा उद्योग सफल हो जायगा, अन्यथा तुम्हारी सारी चेष्टाएँ विफल हो जायँगी। परन्तु तुम्हें सफलता मिले या न मिले, तुम्हारे मनमें कभी क्षोभ नहीं होना चाहिये। कर्मयोगी अन्तःकरणकी शुद्धि-के उद्देश्यसे ही कर्म करता है। यदि शास्त्रोक्त कर्म ठीक तरहसे किये जायँ तो मन कामनाशून्य हो जायगा, संसारा-सक्ति नष्ट हो जायगी। और ईश्वरके अतिरिक्त कोई दूसरी कामनाकी वस्तु ही नहीं रह जायगी। दूसरोंके हितकी चेष्टा करते समय भी हमें यह सोचना चाहिये कि 'मेरी शक्ति तो सीमित है, मेरी बुद्धि कमजोर है, दूसरोंका दुःख दूर करनेकी मुझमें सामर्थ्य ही कहाँ है? दूसरोंके कष्टको यथार्थ रीतिसे निवारण करना भी मैं क्या जानूँ? परन्तु भगवान्की शक्ति असीम है। उनकी दयाका कोई थाह नहीं है। मुझे अभिमान एवं मूर्खतावश यह कभी नहीं सोचना चाहिये कि जिस दुःखको भगवान् दूर नहीं कर सकते उसको मैं दूर कर दूँगा। मेरी समझसे जिस कामके करनेसे किसी दूसरेका कष्ट दूर हो सकता है उसे करनेकी मैं इसीलिये चेष्टा करता हूँ कि मेरे लिये भगवान्की यही आज्ञा है। यदि मैं इस प्रकारकी चेष्टा करूँगा तो मेरी इच्छाएँ कम हो जायँगी और मेरा अन्तःकरण शुद्ध हो जायगा।' गीता यह भी कहती है कि कर्म करते हुए हमें आत्माके सच्चे स्वरूपको अर्थात् इस बातको कि वह हमारे शरीर, मन और इन्द्रियोंसे भिन्न है कदापि नहीं भूलना चाहिये। सारे कर्म शरीर, मन और इन्द्रियोंके द्वारा होते हैं। परन्तु अज्ञानी लोग यह समझते हैं कि आत्मा ही सब कुछ करता है। इस अज्ञानका कारण अहङ्कार है[3]। बुद्धिमान् पुरुषको चाहिये कि वह इस अहङ्कारका त्याग करे। यद्यपि कर्ममें किसी प्रकारकी आसक्ति नहीं होनी चाहिये, न फलकी ही इच्छा होनी चाहिये और न कर्तापनका अभिमान होना चाहिये, तथापि कर्मकी सिद्धिके लिये जैसा उत्साह और जितनी चेष्टा आवश्यक है उसमें किसी प्रकारकी कमी नहीं होनी चाहिये, क्योंकि आदर्श कर्मयोगीको धृति और उत्साहका पुतला होना चाहिये[4]। इसीलिये वह बहुधा दूसरोंकी

१. तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर।
(इसलिये तुम्हें सदा कर्तव्य कर्म करना चाहिये, किन्तु आसक्तिरहित होकर।)

२. युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम्।
(योगी कर्मफलका त्यागकर शाश्वत शान्तिको प्राप्त करता है।)

३. अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते।
(जो मनुष्य अहंकारसे अन्धा हो गया है वही अपनेको कर्ता मानता है।)

नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित्।
(तत्त्ववेत्ता योगी यह मानता है कि मैं कुछ नहीं करता।)

४. मुक्तसंगोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः।
सिद्ध्यसिद्ध्योर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते॥

(सात्त्विक कर्ता वह है जो आसक्तिरहित है, अहंकारसे शून्य है, धैर्य और उत्साहसे पूर्ण है और सिद्धि अथवा असिद्धिमें सम है।)

अपेक्षा अपने कार्यमें अधिक सफल होता है। साधारणतया जो मनुष्य अधिक उत्साही होता है उसकी कर्ममें आसक्ति तथा कर्मफलमें स्पृहा भी देखी जाती है। परन्तु आसक्ति और कामना उसके कार्यकी सिद्धिमें सहायक होनेके बदले उलटी बाधक होती हैं। कर्मयोगी अपनी चेष्टामें किसी प्रकारकी न्यूनता न आने देकर भी सब प्रकारकी आसक्ति और कामनाका त्याग कर देता है। परन्तु जो कुछ वह छोड़ता है उससे उसके कृतकार्य होनेकी सम्भावना बढ़ जाती है।

जो लोग कर्ममात्रको स्वरूपसे छोड़नेके पक्षमें हैं उनका यह कहना है कि प्रत्येक कर्म बन्धनका कारण है, क्योंकि प्रत्येक कर्मका फल हमें भोगना ही पड़ेगा। इसीलिये वे कर्ममात्रको छोड़नेके पक्षपाती हैं। परन्तु गीता कहती है कि कर्मका सर्वथा त्याग सम्भव नहीं है, क्योंकि सर्वथा निश्चेष्ट हो जानेसे जीना भी असम्भव है[1]। इसके अतिरिक्त कर्मके त्यागमात्रसे कोई कर्मफलसे मुक्त नहीं हो सकता। यदि कोई भोजन करना छोड़ दे परन्तु उसका मन भोजनके चिन्तनमें लगा रहे तो यह चिन्तन ही एक कर्म हो जायगा जिसका फल उसे अवश्य मिलेगा। हमें कर्मका फल क्यों भोगना पड़ता है इसका गूढ़ रहस्य गीता बतलाती है। कर्मके फलभोगमें कारण है हमारी कर्ममें आसक्ति, फलकी कामना और यह भ्रममूलक बुद्धि कि अमुक कर्म हम करते हैं। यदि हम इन तीनों बातोंको छोड़ दें तो हमें कर्मका फल नहीं भोगना पड़ेगा। शास्त्रोक्त कर्म इस पद्धतिसे करनेपर अन्तःकरणकी शुद्धि होती है और इस प्रकारसे किये हुए कर्मोंका फल हमें नहीं भोगना पड़ता। बल्कि इस प्रकारके कर्म हमें पिछले कर्मोंके बन्धनसे भी मुक्त कर देते हैं।

इस प्रकार हमें यह मालूम हो जाता है कि इस लेखके प्रारम्भमें दिये हुए दोनों प्रश्नोंके उत्तरमें गीता क्या कहती है।

कौन-से कर्म करने चाहिये, इसका उत्तर तो गीता यह देती है कि हमें शास्त्रोक्त कर्म करने चाहिये। दूसरा प्रश्न था—कर्म करनेकी यथार्थ विधि क्या है? इसका उत्तर गीता इस प्रकार देती है—'आसक्ति और फलकी इच्छाको त्यागकर कर्म करो। कर्म करते हुए इस बातको याद रक्खो कि शरीर अथवा इन्द्रियोंसे ही सारे कर्म होते हैं, आत्मा अक्रिय है। किन्तु ऐसा होनेपर भी कर्म करनेमें धृति और उत्साह पूरा होना चाहिये।'

सिद्ध-योगी

(१)

मोह ममतासे रहता दूर,
क्षणिक कायाकी माया नहीं।
छोह है छातीमें भरपूर,
जीवमें जीवन-समता सही॥

(२)

भरा रहता है सेवाका भाव,
विश्वका सच्चा सेवक वही।
कभी विचलित क्या करता उसे,
अतुल बल प्रभुता पथसे कहीं॥

(३)

उसे उसका ही रहता ध्यान,
सृष्टि जिसकी मायासे हुई।
भोगसे रखता उसको दूर,
योगकी शक्ति अनूठी नई॥

(४)

योगसे पावन निर्मल ज्ञान,
समझमें आती बातें सही।
कभी छल कलुष क्रोध अभिमान,
छोभ-छाया छू सकती नहीं॥

(५)

साधनाका वह सच्चा कोष,
पूर्ण कर पाता जीवन-यज्ञ।
अमर यश जगमें होते व्याप्त,
समझ सकते क्या उसको अज्ञ॥

(६)

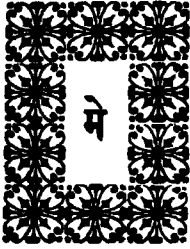
सिद्ध-योगी कहते हैं उसे,
सिद्धियाँ रहतीं जिसके पास।
स्वर्ग-सुखकी न हृदयमें चाह,
प्रलय-ताण्डवका जिसे न त्रास॥

—जगदीश झा 'विमल'

१. शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः।
(सर्वथा कर्महीन हो जानेसे तुम जी भी नहीं सकते।)

मेस्मेरिज़्म और हिपनॉटिज़्म

(लेखक—डा० श्रीदुर्गाशङ्करजी नागर)

मेस्मेरिज़्मका इतिहास

मेस्मेरिज़्मके तत्त्वज्ञानसे हमारे भारतीय ऋषि-महर्षि अपरिचित नहीं थे। पातञ्जल योगदर्शनके प्रथम सूत्रमें ही यह बतलाया गया है—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। चित्तवृत्तियोंके निरोधका नाम ही योग है। मनका स्थिर करना ही इस शक्तिका मूल है। मेस्मेरिज़्म और हिपनॉटिज़्म मनकी एकाग्रताहीके सब खेल हैं और एकाग्रतासे ही सब सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। मेस्मेरिज़्म विद्याको दो भागोंमें विभक्त किया गया है—एक Curative Mesmerism अर्थात् रोगनिवारण और दूसरा Phenomenal Mesmerism अर्थात् दिव्य ज्ञान। दोनोंका एक दूसरेसे घनिष्ठ सम्बन्ध है। हमारे यहाँ मान्त्रिक चिकित्सक विभूति, चरणामृत, आशीर्वाद देकर और झाड़-फूँककर मेस्मेरिक शक्तिका उपयोग करते आये हैं और अब भी करते हैं। अथर्ववेद मानसोपचारके मन्त्रोंसे भरा पड़ा है।

मनुष्यकी जिस शक्तिसे मेस्मेरिक क्रिया उत्पन्न की जाती है उसे अंग्रेजीमें Will-power अर्थात् 'इच्छाशक्ति' कहते हैं। वेदमें मनकी अपूर्व शक्तिका वर्णन है। मनःसंयम करनेका अभ्यास करना, या एकाग्रताका अभ्यास करना ही मनोयोग है।

आधुनिक मेस्मेरिज़्म और हिपनॉटिज़्म

आधुनिक मेस्मेरिज़्मका प्रचार हुए करीब १५० वर्ष हुए हैं। सन् १७३४ में मेस्मर नामका व्यक्ति ऑस्ट्रियाके वीएना (Vienna) नगरमें पैदा हुआ था। डाक्टरी विद्या पढ़कर वह चिकित्साशास्त्रमें बड़ा निपुण हो गया था। उसका व्यक्तित्व बहुत प्रभावशाली और आकर्षक था। एक बार एक पादरीको लौह चुम्बकको स्पर्श कराके रोग दूर करते हुए देखनेका अवसर मेस्मरको प्राप्त हुआ। बहुत-से रोगियोंपर चुम्बकका आश्चर्यजनक प्रभाव देखकर वह भी रोगोंको चुम्बकसे दूर करने लगा। एक दिन अकस्मात् एक रोगीके अङ्गसे खून बहने लगा। इसके पास उस समय चुम्बक न था। उसने हाथ फेरकर खून बन्द कर दिया। उसी दिनसे उसे विश्वास हुआ कि रोग-निवारक सामर्थ्य हाथोंमें है। उसने यह सिद्धान्त ढूँढ़ निकाला कि मनुष्यके हाथकी अँगुलियोंके अग्रभागसे विद्युत्-प्रवाह—अदृश्य शक्ति निकलती है जो रोगीके शरीरमें प्रविष्ट होकर रोग निवारण करती है। इसका नाम उसने Animal Magnetism (विद्युत्प्रवाह) रक्खा। यूरोपमें प्रथम ही मेस्मरने इस विद्याका प्रचार किया था, अतएव उसके नामपर ही इस विद्याका नाम मेस्मेरिज़्म प्रचलित हुआ।

सन् १७८० में मेस्मर फ्रांसके पेरिस नगरमें चला आया और यहाँ बड़े धूम-धामसे उसकी चिकित्साका प्रचार हुआ। बड़े-बड़े लोग मेस्मरके शिष्य हो गये। अन्धे, लँगड़े, लूले, पक्षाघात (लकवे) के असाध्य रोगी मेस्मरकी चिकित्सासे निरोगी हो गये। राजघरानोंमें उसकी चिकित्साकी धाक जम गयी और सर्वत्र यूरोपमें उसकी प्रसिद्धि हो गयी। मेस्मरके उत्कर्षको वहाँके नामी डाक्टर सहन न कर सके और उन्होंने ईर्ष्यासे उसके विरुद्ध आन्दोलन किया कि मेस्मर ढोंगी है। फ्रेञ्च सरकारने सन् १७८४ में इसका निर्णय करनेके लिये कमीशन नियुक्त किया। कमीशनमें अधिकांश लोग जड़वादी थे। इस कारण उस कमीशनने इस विद्याको मिथ्या बताया। ई० सन् १८२६ में पुनः कमीशन नियुक्त हुआ, उसमें कुछ सत्यशोधक मेम्बर थे। इस कमीशनने मेस्मरके सिद्धान्तकी पुष्टि की और अदृश्य शक्तिको स्वीकार किया। परन्तु मेस्मरके अन्तिम दिन बड़ी दुर्दशामें व्यतीत हुए, यहाँतक कि उसे देशनिकाला दिया गया।

मेस्मरकी मृत्युके बाद जर्मनी और फ्रांसमें इस विद्याका खूब प्रचार होता रहा और अमेरिकामें तो प्रजासत्तात्मक राज्य होनेसे इसका और भी अधिक प्रचार हुआ।

ई० सन् १८३८ में लन्दन यूनिवरसिटी कालेजके डाक्टर इलियटसन (Dr. Elliotson) ने लन्दनमें मेस्मेरिज़्मका बहुत प्रचार किया। इलियटसन उस समयके नामाङ्कित और बुद्धिमान् डाक्टर माने जाते थे। इन्होंने ही विलायतमें सर्वप्रथम स्टेथोस्कोप (Stetho

cope) का प्रचार किया था। डाक्टर इलियटसनने मेस्मेरिज़्मसे रोगियोंको निद्रित अवस्थामें लाकर बड़े-बड़े आपरेशन किये। इनके प्रयोगोंसे रोगी इतनी प्रगाढ़ निद्रामें चले जाते थे कि रोगियोंको किञ्चिन्मात्र भी वेदना या दर्दका भान ही नहीं होता था।

उसी समय इनके प्रयोगोंका हाल पढ़कर कलकत्तेमें प्रेज़ीडेन्सी सर्जन डाक्टर एसडेलने भी मेस्मेरिज़्म चिकित्सा आरम्भ की और रोगियोंको मूर्च्छित करके वेदनाशून्य बड़े २६१ आपरेशन किये। सन् १७८० से १८५० तक मेस्मेरिज़्म शास्त्रके उत्कर्षका समय था। डाक्टर लोग इस विद्याका मज़ाक उड़ाते थे, फिर भी इस शास्त्रकी प्रगति होती रही। इस समयतक क्लोरोफार्मका आविष्कार नहीं हुआ था। क्लोरोफार्मके आविष्कार होनेसे मेस्मेरिज़्मका प्रचार कम हो गया। क्लोरोफार्मके सुँघानेसे थोड़े ही समयमें मनुष्य बेहोश हो जाता है और कुछ श्रम नहीं करना पड़ता, किन्तु मेस्मेरिज़्मसे किसी-किसी रोगीको गाढ़ निद्रामें लानेके लिये कभी-कभी दो घंटेतक वेधक दृष्टिसे रोगीपर प्रयोग करना पड़ता था और मार्जन करने पड़ते थे।

ई० सन् १८४१ में मैनचेस्टरके प्रसिद्ध डाक्टर ब्रेडने मेस्मेरिज़्मके सिद्धान्तोंका अध्ययन किया और सिद्ध किया कि मेस्मरका अदृश्य शक्तिके प्रवाह (Animal magnetism) का सिद्धान्त निरी कल्पना है। डाक्टर ब्रेडका अनुभव यह हुआ कि दूसरोंको प्रभावित करना या कृत्रिम निद्रामें लाना Suggestion या सूचनाशक्तिपर निर्भर है। किसी मनुष्यकी कोई चमकीली वस्तुपर निगाह जमवाकर नेत्रोंके मज्जातन्तुओंको थकान ला देनेकी क्रियासे स्वाभाविक निद्राके समान तन्द्रा उत्पन्न होती है। इस कृत्रिम निद्राका नाम हिपनॉसिस (Hypnosis) है। इसी नामके आधारपर हिपनॉटिज़्म शब्द प्रचलित हुआ। हिपनॉटिज़्मका प्रयोग करनेवालेको हिपनॉटिस्ट (Hypnotist) विधायक या प्रयोगकर्ता कहते हैं।

मेस्मेरिज़्म और हिपनॉटिज़्ममें भेद क्या है ?

मेस्मेरिज़्म और हिपनॉटिज़्ममें इतना ही मात्र अन्तर है कि मेस्मेरिज़्ममें हाथ फेरकर और दृष्टि स्थिर करके निद्रा उत्पन्न की जाती है और हिपनॉटिज़्ममें सूचना देकर किसी चमकीली वस्तुपर पात्रकी दृष्टि सधाकर कृत्रिम निद्रा लायी जाती है।

मेस्मेरिक और हिपनॉटिक अवस्थाका विवेचन

कुछ मनुष्य ऐसे होते हैं कि रात्रिको नींदमें ही उठकर विविध कार्य करते हैं—पत्र लिखते हैं—लेख लिखते हैं और प्रातःकाल जाग्रत होनेपर लेखादि तैयार देखकर आश्चर्य करते हैं कि यह कार्य किसने किया। उनको इस बातका ज्ञान नहीं रहता कि यह कार्य उन्हींका किया हुआ है। इस स्थितिको Somnambulic (स्वाप्निक) अवस्था कहते हैं। मेस्मेरिक और हिपनॉटिक अवस्थामें बहिर्मन सो जाता है और अन्तर्मन जाग्रत रहता है। अन्तर्मनपर कृत सूचनासे वह अत्यधिक प्रभावित होता है। अन्तर्मन ही सब कुछ करता है।

हिपनॉटिक अवस्थामें पात्रको कहा जाय कि तू कुत्ता है तो वह भौंकने लगता है और कुत्तेकी चेष्टा करता है। उसे घाँसलेट सुँघाकर कहा जाय कि यह गुलाबका इत्र है तो वह बड़े प्रेमसे सूँघता है। कागजके टुकड़े मुँहमें देकर कहा जाय कि ये मथुराके पेड़े हैं तो बड़े स्वादसे उन्हें खाने लगता है। उसे आँखें खोलनेकी आज्ञा दी जाय और सूचना दी जाय कि देखो, तुम्हारे सम्मुख समुद्र है, तुम इसमें तैर सकते हो, तो वह कपड़े उतारकर तैरने लगता है। हिपनॉटिज़्ममें आज्ञा या सूचना देकर ज्ञानेन्द्रियोंको भ्रममें डाल सकते हैं। मायिक दृश्य पात्रके सम्मुख उत्पन्न किये जा सकते हैं। इस अवस्थामें उससे कहा जाय कि तू वक्ता है तो वह व्याख्यान देने लगता है। विरोधी सूचना देकर विविध व्यसन, मानसिक रोग, दुराचार आदिको दूर कर सकते हैं।

मेस्मेरिक सुषुप्ति अवस्था जब किसी सन्धिवातके रोगीमें उत्पन्न हो जाती है जो जाग्रत अवस्थामें जरा भी हाथ-पैर नहीं हिला सकता और उसे उस अवस्थामें जोरदार सूचना दी जाय कि तुमको बिल्कुल दर्द नहीं होगा, तुम अपने पैर अच्छी तरह हिला सकते हो, तो जाग्रत होनेपर वह अपने पैर इसी तरह हिला सकेगा। जाग्रत होनेपर उसको कोई पीड़ा नहीं मालूम होगी। इसी प्रकार चित्त-भ्रम, उन्मादवायु, मज्जाविकार, वातविकार, अर्द्धाङ्गवायु, हिस्टीरिया, न्यूरस्थेनिया (Neurosthenia), उन्निद्ररोग, मस्तिष्ककी निर्बलता, पेटके विकार, सन्धिवात, भिन्न-भिन्न प्रकारके दर्द, सामान्य ज्वर और सिरदर्द आदि रोग मेस्मेरिज़्मसे दूर किये जाते हैं।

मेस्मेरिज़मकी छः अवस्थाएँ—१ तन्द्रा, २ निद्रा, ३ प्रगाढ़ सुषुप्ति, ४ अनुवृत्ति, ५ दिव्य दृष्टि और ६ प्रत्यग्दृष्टि (अन्तर्दृष्टि) हैं।

साधारण पात्र तीन अवस्थाओंसे अधिक प्रभावित नहीं होते। कोई-कोई उत्तम पात्र चौथी या पाँचवीं अवस्थामें चले जाते हैं और छठी अवस्था तो किसी विरलेमें ही उत्पन्न होती है।

मेस्मेरिज़्म और समाधि

पाँचवीं और छठी अवस्था उत्पन्न होनेपर पात्रको दूरदर्शन और दूरश्रवण होने लगता है। वह भूत, भविष्य, वर्तमान तीनों कालका उत्तर दे सकता है; यह समाधि अवस्था ही है। मेस्मेरिज़्मकी इस अन्तर्दृष्टिकी अवस्थामें पहुँचनेपर पात्रके मनका शरीरसे कोई सम्बन्ध नहीं रहता। रोगनिवारण एवं चमत्कारोंके साथ ही यह विद्या योगाभ्यासका भी दिग्दर्शन कराती है। यदि कोई मनुष्य दूसरोंपर प्रयोग न करके अपने प्राणपर ही प्रयोग करता रहे तो समाधितक पहुँचकर आत्मानुभव कर सकता है।

मेस्मेरिज़्म और प्राणतत्त्व

योगशास्त्रमें प्रसिद्ध प्राण और मेस्मेरिज़्म ये दोनों तत्त्व एक ही हैं, इसलिये मेस्मेरिज़्म विद्याको हम प्राण-विनिमयके नामसे कहेंगे। प्राण ही शरीरका जीवभूत आधार है। प्राणमें विकृति होनेसे ही रोगादि दोष शरीरमें उत्पन्न होते हैं और प्राणकी शुद्धि ही बल, पराक्रम और शरीरके आरोग्यका आधार है।

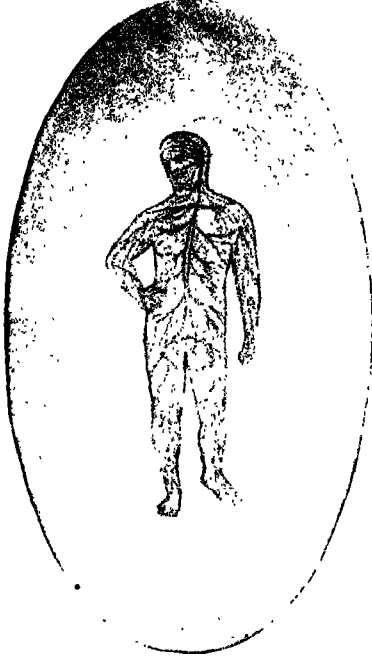
प्राण-विनिमय (मेस्मेरिज़्म) से विकृत प्राणको दूर करके शुद्ध प्राणका सञ्चार किया जाता है। जिस मनुष्यका मन पवित्र हो और शरीर स्वस्थ हो वह दूसरोंमें शुद्ध प्राणका सञ्चार कर सकता है। किसी मलिन शरीर और अशुद्ध विचारकी वृत्तिवाले मनुष्यके स्पर्शसे अपने प्राणकी शुद्धता नष्ट होती है। इसीलिये उनका स्पर्श होनेपर स्नानका विधान है। जड और चेतन सब पदार्थोंमेंसे प्राणकी छाया निरन्तर निकला करती है। अतः दूसरोंके पहने हुए वस्त्र, उपयोगमें लायी हुई वस्तुएँ, उच्छिष्ट अन्न-जल आदि भी नहीं ग्रहण करना चाहिये। छूत-छात और भक्ष्याभक्ष्यका विचार इसी सिद्धान्तपर अवलम्बित है। योगशास्त्र, तन्त्रशास्त्र और स्वरशास्त्रका मेस्मेरिज़्मसे घनिष्ठतम सम्बन्ध है। मानवीय विद्युत्प्रवाहके अस्तित्वको प्रमाणित करनेके लिये बड़े-बड़े डाक्टरोंने अनुभव और परीक्षा करके उसका समर्थन किया है।

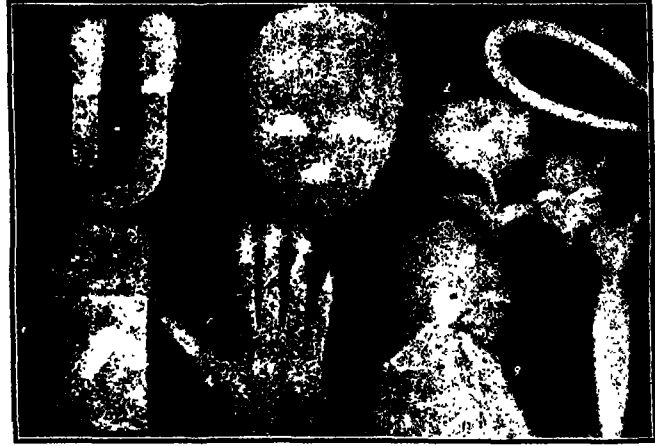
गत कुछ दिनोंमें फ्रांसके बोर्डो (Bordeaux) नाम नगरमें वैज्ञानिकोंने जो शोध किये हैं उनसे यह सिद्ध हो गया है कि मनुष्यके शरीरसे एक शक्तिशाली प्रवाह निकलता है। प्रत्येक मनुष्य प्राणीकी विद्युत्-शक्ति (Human magnetism) दूसरे मनुष्योंसे सर्वथा भिन्न प्रकारकी होती है। यह विद्युत्-प्रवाह एक प्रकारका हर समय बहनेवाला पदार्थ है और यह शक्ति एक प्राणीसे दूसरे प्राणीमें प्रवेश कर सकती है। इसी सिद्धान्तपर मेस्मेरिज़्म और योगचिकित्सा की जाती है, जिसके उपचारमें आँखों और अँगुलियोंके द्वारा रोगीके शरीरमें विद्युत्-प्रवाह प्रवेश कराया जाता है।

पुराने समयके महापुरुषों तथा देवताओंके चित्र और मूर्तियोंके अवलोकन करनेसे ज्ञात होता है कि हरेकके मस्तकके चारों ओर एक गोलाकार आलोक बना हुआ है। महात्मा बुद्धकी एक मूर्ति लङ्कामें है जिसमें आलोक-की किरणें साफ-साफ दिखलायी देती हैं। अथर्ववेद और महाभारतमें इसका वर्णन पाया जाता है। प्राचीन समयसे इसको लोग मानते आये हैं। संस्कृतमें इसे तेजस् कहते हैं और अंग्रेजीमें औरा (Aura)।

लन्दनके सेण्ट टॉमस हास्पिटल (St. Thomas Hospital) के भूतपूर्व विद्युच्छास्त्री डाक्टर डब्लू० जी० किलनर, बी० ए०, एम० बी० ने तेजस् (Aura) का अनु-सन्धान करके रासायनिक क्रियाद्वारा प्रत्यक्ष कर दिखाया है। डाक्टर किलनरने डायमायनीन पदार्थप्रयुक्त काँचकी तख्तीपर एक रासायनिक मिश्रण किया है। अँधेरे स्थानमें उस काँचसे मनुष्यकी ओर देखनेसे उसके आस-पास चारों ओर छः-छः इञ्च चौड़ाईमें आवरण दिखायी देता है। लौह चुम्बकके भी आसपास आवरण (घेरा) दिखायी देता है। इसी प्रकार मनुष्यके हाथोंसे और नेत्रोंसे भी अदृश्य शक्ति निकलती है और मेस्मेरिज़्मके प्रयोग सिद्ध होते हैं।

चित्र नं० १ में स्वस्थ तेजस् (Healthy Aura) का चित्र दिया गया है। यह बिल्कुल बेरंगा होता है और यह असंख्य समानान्तर रेखाओंसे बना हुआ होता है जो सारे शरीरसे बाहर निकलती रहती हैं। यह प्राण-

१-आरोग्य तेजस्

यह चित्र नीरोगी मनुष्यके सूक्ष्म शरीरका है जिसमें प्राणशक्तिका खूब सञ्चार हो रहा है और स्वस्थ तेजस् शरीरसे निकल रहा है।

२-ऑडिलिक फोर्स
(Odylic Force)

लौह चुम्बक (Magnet), क्रिस्टल (Crystal), फूल तथा मनुष्यके हाथ और चेहरेसे जो एक विशेष प्रकारका तेज निकलता है उसका यह चित्र है।

३-इच्छा-शक्ति और सूचनाके प्रयोगसे पात्रको पीछे खींचा जा रहा है।

४-डाक्टर ब्रेडका हिप्नॉटिज़्मका तरीका

तेजस् जब शरीरके बाहर निकलता है तो गरम जमीनमेंसे जैसे हवा गरमीके दिनोंमें निकलती है वैसे ही यह ऊष्माशक्ति निकलकर दूसरोंके शरीरमें प्रवेश करती है। सूर्यसे हमारे शरीरमें प्लीहा (तिल्ली) प्राणको खींचती है और फिर सारे शरीरमें नस-नाड़ियोंमें उसका सञ्चार होता है। जबतक प्राणकी धारा बराबर बहती रहती है और औराकी लकीरें समानान्तर रहती हैं तबतक मनुष्य हरेक बीमारीसे बचा रहता है। जब प्राणमें विकृति हो जाती है अथवा फर्क पड़ जाता है या प्राणकी कमी हो जाती है तब रोगके कीटाणुओंसे बचना मुश्किल हो जाता है। मेस्मेराइज़र विकृत प्राणको शरीरसे बाहर फेंककर स्वस्थ प्राण-तेजस् उसके शरीरमें डालता है, यही प्राण-विनिमय—मेस्मेरिज़्मका तत्त्व है।

चित्र नं० १ में ढाई फुटतक चारों तरफ छाया-शरीर निकला हुआ है और शरीरकी नस-नाड़ियोंसे स्वस्थ तेजस् बाहर निकल रहा है।

जिसके समीप होनेसे प्रसन्नता और शान्तिका अनुभव हो उसका 'औरा' सात्त्विक समझना चाहिये। जिनके समागममें आलस्य, द्वेष, भय और चिन्ताकी वृद्धि हो उनका 'औरा' तामसिक समझना चाहिये।

विद्युत्प्रवाहद्वारा जीवनरक्षा

बोर्डो नगरमें एक स्त्रीने, जो इस सूक्ष्म शक्तिको अपने शरीरसे अधिकतासे निकाल सकती है, यह प्रयोग करके देखा कि किसी भी मृत मछली, मेढक, खरगोश, सूअर आदि छोटे जीवकी लाशपर दो-तीन सप्ताह नित्य-प्रति १५-२० मिनट इस शक्तिप्रवाहको डालनेसे बहुत कालतक वह मृत शरीर न तो सड़ता है और न दुर्गन्धित होता है वरं सूखकर वर्षोंतक जीवित प्राणी-जैसा मालूम दिया करता है और उसके आकारमें किसी प्रकारका भी विकार नहीं होता। सबसे अधिक आश्चर्यजनक यह बात है कि वह लाश कभी भी सड़ती नहीं और ऐसा मालूम होता है कि मानो किसी वैज्ञानिकने अन्य उपायोंद्वारा उसे सड़नेसे बचा रक्खा है।

बड़े-बड़े डाक्टरोंने उस स्त्रीके प्रयोगकी परीक्षा करके उसका समर्थन किया है कि उस स्त्रीके शरीरसे निकलनेवाला सूक्ष्म प्रवाह लाशोंमें उत्पन्न होनेवाले जीवन-नाशक छोटे-छोटे कीटाणुओंका, जो लाशको सड़ाकर दुर्गन्धित कर देते थे, नाश कर देता था, जिससे मृत शरीरमें सड़नक्रिया पैदा नहीं होने पाती थी। सूक्ष्मदर्शकयन्त्र (Microscope) द्वारा इसकी परीक्षा भी की गयी। छः मृत मछलियाँ उस स्त्रीको प्रयोग करनेके लिये दी गयीं और छः वैसे ही अलग रख दी गयीं। जिन छःपर उस स्त्रीने प्रयोग किया था वे तो सूख गयीं और किसी प्रकार न सड़ीं, न दुर्गन्धित हुईं, और जिन छःपर प्रयोग नहीं किया गया था उनमें हजारों छोटे-छोटे जन्तु दिखलायी दिये। फिर उस स्त्रीको इन सड़े हुए मृत शरीरोंपर प्रयोग करनेको कहा गया। लगभग पन्द्रह-बीस मिनट बाद प्रयोगके पश्चात् जब उन्हीं मृत जीवोंको अणुवीक्षणयन्त्रसे देखा तो हजारों जन्तु मर चुके थे। कुछ दिनोंके प्रयोगसे सब कीड़े मर गये। कितने ही मनुष्य इस प्रयोगद्वारा कुछ दिनोंतक फूलोंपर शक्तिका प्रवाह डालकर उन्हें ताजा रखते हैं और फूल बहुत दिनोंतक नहीं मुरझाते।

इससे यह सिद्ध हो गया कि हमारे शरीरमेंसे विद्युत्-प्रवाह निकलता रहता है और हाथोंकी अँगुलियोंके अग्रभाग और नेत्रोंके छोरसे विशेषरूपसे निकलता है। इसीलिये मेस्मेरिज़्ममें वेधक दृष्टि और हस्तसञ्चालन (मार्जन) पर विशेष जोर दिया गया है।

(१) लौह चुम्बक (Magnet), (२) क्रिस्टल (Crystal), (३) फूल, तथा (४) मनुष्यके हाथ और चेहरेसे जो तेजस् निकलता है उसे ऑडिलिक फोर्स (Odylic force) कहते हैं। चित्र नं० २ में यह दिखलाया गया है।

मेस्मेरिक और हिपनॉटिक शक्तिका विकास करनेके नियम

१ आत्मविश्वास, २ दृढ संकल्पबल, ३ परमार्थबुद्धि, ४ वेधक दृष्टि, ५ स्वस्थ शरीर, ६ धैर्य और दृढता, ७ शुद्ध आहार-विहार और ८ शान्त चित्त।

मेस्मेरिज़्म और हिपनॉटिज़्ममें सिद्धहस्त होनेके लिये उपर्युक्त गुण प्रयोगकर्तामें अवश्य होने चाहिये। बिना आत्मविश्वास और दृढ संकल्पबलके किसी भी कार्यमें सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती।

आकर्षणशक्ति बढ़ानेका साधन

प्रातःकाल, जितना जल्दी हो सके, दृष्टिसाधनका अभ्यास एकान्त कमरेमें, अकेले करना चाहिये।

शालग्राम, शिवलिङ्ग अथवा दीपककी ज्योतिपर ध्यान और नासिकाग्र अथवा त्रिकुटीदेशमें त्राटक करनेका विधान हमारे योगशास्त्रमें बतलाया गया है। दीपककी ज्योतिपर या नासिकाग्रपर दृष्टि स्थिर करनेसे नेत्रविकारवाले व्यक्तियोंको हानि पहुँचती है। शालग्राम और शिवलिङ्गपर त्राटक करनेसे नेत्रज्योति बढ़ती है। इस बातका सदा ध्यान रहे कि दूरी दो फुटसे अधिक न हो और अभ्यास शनैः-शनैः बढ़ाया जाय, एकदम नहीं।

दर्पणत्राटकका अभ्यास

दीवालपर दर्पणको टाँग दो। उसके मध्यभागमें चवन्नी बराबर सफेद कागज काटकर चिपका दो। दर्पणसे डेढ़ फुट दूरीपर पट्टे या कुर्सीपर स्थिरतासे बैठ जाओ। आँखोंको न अधिक तानो और न दृष्टिको ही नीचे गिराओ। दर्पणके कागजपर दृष्टिको स्थिर करो। पलकोंको हिलने न दो। एक दृष्टिसे टकटकी बाँधकर देखते रहो, वृत्तिको इस तरह स्थिर करो कि तुम्हारा प्रतिबिम्ब काँचमें न दीखने पावे। प्रथम दिन एक मिनट, दूसरे दिन दो मिनट, इस प्रकार कम-से-कम दस-पन्द्रह मिनटसे आध घंटेतकका अभ्यास बढ़ा सकते हो। आँखोंको श्रम मालूम हो तो एक दिनका विश्राम देकर पुनः अभ्यास कर सकते हो। अभ्यासके बाद नेत्रोंको ठंडे जलसे अच्छी तरह धो डालो। इस अभ्याससे निर्बल नेत्र सबल होंगे और आकर्षणबल बढ़ेगा। त्राटकके अभ्यासके समय निम्न मन्त्रोंका बार-बार चिन्तन करो—

मेरे नेत्रोंके ज्ञानतन्तु बलवान् हो रहे हैं। मेरे नेत्र आकर्षक और प्रभावशाली हो रहे हैं। मैं निर्भय हूँ। मैं सिर ऊँचा करके सबके सम्मुख देख सकता हूँ। मेरी मनःशक्ति प्रबल है।

दीर्घ श्वास-प्रश्वास (Deep Breathing)

प्रातःकाल वायुसेवनके लिये जङ्गलमें चले जाओ। किसी ऊँचे टीलेपर या स्थानपर सरलतासे सिर और छाती सीधी करके सुखासनसे मेरुदण्डको सीधा करके बैठ जाओ। मुँह बन्द करके नासिकासे गहरा श्वास लेकर कुछ देर फेफड़ोंमें कुम्भक कर शनैः-शनैः प्रश्वासद्वारा खींची हुई वायुको बाहर निकाल दो। पुनः इसी प्रकार दस-बीस बार करो और यहाँतक अभ्यास बढ़ाओ कि कम-से-कम सौ बार इस श्वासोच्छ्वासक्रियाको आसानीसे कर सको। पूरक, कुम्भक और रेचक करते समय निम्न विचारोंपर मनन करो—

मैं सूर्य भगवान्‌से प्राणशक्तिको श्वसनक्रियाद्वारा शरीरमें खींच रहा हूँ। सूर्यकिरणोंद्वारा प्राणशक्ति मेरे रोम-रोममें प्रविष्ट होकर मुझे बल, उत्साह, जीवनशक्ति और आरोग्य प्रदान कर रही है। मेरे शरीरसे विद्युत्प्रवाह, प्रकाश और किरण निकल रहे हैं। मैं सूर्यके सदृश तेजस्वी बन रहा हूँ।

मार्जन करनेकी रीति (Passes)

मनुष्यके शरीरपर हाथ फेरकर रोग दूर करनेकी प्रथा प्राचीन कालसे चली आती है। अपनी शक्तिको दूसरेमें प्रवेश करनेकी क्रियाको मार्जनक्रिया अथवा पास करना कहते हैं। मार्जन दो प्रकारके होते हैं—विधानमार्जन और विसर्जनमार्जन।

हाथोंकी दोनों हथेलियोंको जोरसे रगड़ो, जबतक कि वे गर्म न हो जायँ। फिर हाथोंको आगे-पीछे खूब हिलाओ और हाथोंकी मुट्ठियोंको खूब जोरसे बन्द करो और खोलो। अब दोनों हाथोंकी हथेलियोंको और अँगुलियोंको मिलाकर तथा अँगूठोंको दूर रखकर एक तकिया रखकर कल्पना करो कि यह मनुष्य है। धीरे-धीरे कपाल, छाती, पेटपरसे उतारते ले जाओ और पैरतक ले जाकर एक तरफ झटक दो (पास स्त्रीके बायीं ओर और पुरुषके दाहिनी ओर देना चाहिये)। इस तरह हाथोंको झिड़क देना चाहिये कि मानो किसी दूषित द्रव्यको शरीरसे निकालकर बाहर फेंक रहे हो। शरीरसे हाथ चार इञ्च दूरीपर रखना चाहिये। सिरसे पैरतक एक बार ऐसा करना एक मार्जन कहलाता है। दूसरा मार्जन प्रारम्भ करते समय हाथोंको झटकनेके बाद तुरन्त मुट्ठियाँ बन्द करके रोगीके सिरपरसे ले जाना चाहिये और फिर उसी रीतिसे पास करना चाहिये। इस प्रकार पन्द्रह मिनटसे आध घंटेतक पास देनेका अभ्यास कर लेना चाहिये।

कुछ दिनोंके अभ्याससे अँगुलियोंमें सनसनाहट मालूम होने लगेगी और मालूम होने लगेगा कि अँगुलियोंसे सूक्ष्म प्रवाह निकल रहा है। कभी-कभी अधिक प्रभावित करनेके लिये रोगीकी अँगुलियोंको स्पर्श करते हुए भी पास देना पड़ता है। एक पासमें तीन मिनटतक समय लग सकता है और जल्दी-जल्दी भी पास दे सकते हैं। इस अभ्यासमें सफलता प्राप्त होनेपर मेस्मेरिज़्मसे रोगीकी चिकित्सा की जा सकती है।

मेस्मेरिज़्मका प्रयोग

प्रथम विधि

जिस मनुष्य या रोगीपर मेस्मेरिज़्म करना हो उसको एक कुर्सीपर बिठा दे। दूसरी कुर्सी उसके सम्मुख एक फुटकी दूरीपर रखकर प्रयोगकर्ता बैठ जाय। जिस पात्रपर प्रयोग किया जाय उसके दाहिने हाथकी अँगुलियोंको अपने बायें हाथसे पकड़कर नजरसे नजर मिलावे और दृढ सङ्कल्प करे कि पात्रको निद्रा आ रही है। उसे कहा जाय कि वह टकटकी बाँधकर एक दृष्टिसे पलकोंको बिना झपकाये प्रयोगकर्ताके नेत्रोंकी तरफ देखता रहे। थोड़ी देर बाद आँखोंको खुला रखना पात्रके लिये असम्भव हो जायगा। तब उसे आँखें बन्द करनेकी आज्ञा दी जाय। प्रयोगकर्ता पात्रको समझा दे कि जब आँखें भारी होकर बन्द होने लगें तब बन्द कर ले और स्वस्थतासे सो जाय। पात्रको यह भी समझा दे कि उसपर मार्जन करके शक्तिपात किया जायगा।

इस प्रकार करनेपर थोड़ी देर बाद पात्रकी आँखें भारी हो जायँगी और उसे ऊँघ आने लगेगी। इस समय प्रयोगकर्ताको हाथ धीरेसे छोड़कर विधानमार्जन देना आरम्भ करना चाहिये। दस-पन्द्रह मिनट मार्जन देनेसे पात्र गहरी नींदमें चला जायगा। कभी-कभी पाँच-सात बार प्रयोग करनेपर प्रयोग सफल होता है। किसी-किसीपर एक ही बारमें प्रयोग सफल हो जाता है।

मेस्मेरिक अवस्थाकी परीक्षा

जिसपर मेस्मेरिज़्म किया गया हो उस पात्रका हाथ ऊँचा उठाकर तुरन्त छोड़ दे। यदि लकड़ीके समान एकदम गिर पड़े तो जानो कि उसपर मेस्मेरिज़्मका प्रयोग हो गया है। उसकी आँखोंकी पलक खोलकर देखो। यदि नेत्र ऊपर चढ़े हुए हैं, सफेद दीखने लगे हैं और बीचका तारा घूमने लगे तो समझो कि प्रभाव हो गया है।

यदि पात्र रोगी हो तो जिस अङ्गमें रोग हो उस स्थानपर पाँच-सात मार्जन करके Suggestion—सूचना देनी चाहिये कि तुम्हारे जाग्रत होनेपर सब दर्द दूर हो जायगा। यदि दिव्यदृष्टि उत्पन्न करनी हो तो किसी वस्तुको मुट्ठीमें बन्द करके उसके कपालपर हाथको रखकर कहो कि तुम सूक्ष्म शरीरसे मेरे हाथकी वस्तु देख सकते हो—बतला सकते हो। जब वह बतला दे तो कमरेकी अन्य चीजोंके सम्बन्धमें उससे पूछो। फिर अन्य स्थानोंमें भेजकर वहाँके समाचार प्राप्त करो। फिर विसर्जनमार्जन अर्थात् उलटे पैरसे सिरकी ओरसे कर दो या जोरसे ताली बजाकर जाग्रत कर दो। मार्जन करनेके बाद हाथोंको ठण्डे जलसे अच्छी तरहसे धो डालना चाहिये। मार्जन देते समय हाथ-पैरको न धोना चाहिये।

दूसरी विधि

पात्रको बिस्तरेपर शरीर शिथिल करके लेट जाने दो। सारे अङ्ग-प्रत्यङ्ग ढीले छोड़नेको कह दो। फिर नाकसे श्वास-प्रश्वास करनेको कहो और सिरसे छातीतक मार्जन करते रहो, दस-पन्द्रह मिनटमें ही वह मेस्मेरिक निद्रामें चला जायगा।

हिपनॉटिज़्म

पात्रको सीधा खड़े होनेको कहो। उसको सारे शरीरको बिल्कुल शिथिल करनेको कहो। उसके पीछे खड़े होकर दोनों हाथोंको कन्धोंपर रख दो और दृष्टिको मस्तकके निचले भागपर गर्दनके ऊपर स्थिर करो। पात्रको समझा दो कि पीछे गिरना मालूम हो तो वह रोकनेका प्रयत्न करे। उसे सँभालकर नीचे लिटा दिया जायगा। अब धीरे-धीरे मृदु और प्रभावशाली भाषामें कहो, महाशय! तुम गिर रहे हो—गिर रहे हो—पीछे गिर रहे हो—बड़े जोरोंसे पीछेकी तरफ खिंचे चले आ रहे हो, जब मैं अपने हाथोंको तुम्हारे कन्धोंसे अलग कर लूँगा, तुरन्त ही तुम गिर जाओगे। गिर जाओगे—अवश्य गिर जाओ—गिर जाओ—भयभीत मत होओ। चित्र नं० ३ में इच्छाशक्ति और सूचनासे पीछेकी ओर झुकानेका प्रयोग बतलाया है।

इस प्रयोगसे पात्र पीछे गिर जायगा। उसे सँभालकर नीचे लिटा दो। इसी प्रकार उसके आगे खड़े होकर अपनी एक अँगुलीपर उसकी दृष्टि जमवाकर तुम आगे झुक रहे हो—आगे झुक रहे हो, यह सूचना बार-बार देकर आगेकी ओर गिरा सकते हो। इसी प्रकार सैकड़ों प्रकारके प्रयोग अपनी विलपावरसे कर सकते हो।

डाक्टर ब्रेडका तरीका

किसी चमकीली वस्तुको पात्रकी आँखोंसे जरा ऊपर मस्तकके पास ले जाकर उसे उसपर दृष्टि स्थिर करनेको कहो और कहो कि तुम्हारी आँखें अब भारी हो रही

हैं—बहुत भारी हो रही हैं। अब तुम आँखें बन्द कर लोगे। आँखें बन्द कर लो। अब तुम आँखें नहीं खोल सकते, नहीं खोल सकते—चाहे जितना प्रयत्न करो। सो जाओ, सो जाओ—सो जाओ, गहरी नींदमें चले जाओ—गाढ़ निद्रामें चले जाओ—प्रगाढ़ निद्रा आ रही है—शान्त और मीठी नींद आ रही है। चित्र नं० ४ में डाक्टर ब्रेडका हिपनॉटिज़्मका प्रयोग करनेका तरीका बतलाया है। इस प्रकार हिपनॉटिक निद्रा-अवस्थामें आनेपर तुम दुर्गुण, दुर्व्यसन, सिरदर्द या अन्य बीमारी या कुटेव, मानसिक रोगको (हिपनॉटिज़्मसे) दूर कर सकते हो।

किसीकी इच्छाके विरुद्ध हिपनॉटिज़्म या मेस्मेरिज़्मका प्रयोग नहीं किया जा सकता। हिपनॉटिज़्म या मेस्मेरिज़्मके प्रयोगोंको बार-बार करनेसे हानि नहीं पहुँचती। इस भ्रान्तिको पाठकोंको दूर कर देना चाहिये। बालकोंपर निद्रित अवस्थामें हिपनॉटिज़्मका प्रयोग करके सुसंस्कार उनके कोमल मस्तिष्कपर अंकित किये जा सकते हैं। स्त्री और पुरुष सबमें मेगनेटाइज़ करनेका गुप्त सामर्थ्य है। मनुष्य स्वार्थको भूलकर मानवजातिके हितार्थ जितना अधिक इस शक्तिका सदुपयोग करेगा उतनी ही उसकी शक्ति बढ़ेगी। इस शक्तिका तमाशा दिखलानेमें कभी उपयोग न किया जाय, न कौतूहलको निवारण करनेके लिये उपयोग करें।

यह सदा स्मरण रक्खो कि विश्वशक्तिका मूल वही अनन्त शक्ति है जो सर्वशक्ति और सत्ताका उद्गम है। स्मरण रक्खो कि तुम उस अनन्त शक्तिके अंश हो। अपने मन और शरीरको शुद्ध करके अपनी अन्तरात्माका उस परमपिता परमात्माके साथ, जो तुम्हारे हृदयगुहाके अन्तस्तम प्रदेशमें विराजमान है, सम्बन्ध स्थापित करो। यही सर्व यथार्थ शक्तिका स्थान है।

नेत्र बन्द कर लो, अपने भीतर गहरे उतरो, बाहरकी स्थितिको शनैः-शनैः भूल जाओ। सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, अजर, अमर, नित्यशुद्ध, सत्-चित्-आनन्दस्वरूप नारायणका ध्यान करो। अत्यन्त गहरेमें चले जाओ कि जहाँ आनन्दमय प्रकाशके दर्शन होने लगेंगे। यह प्रकाश सारे विश्वका जीवन है।

इस प्रकाशसे तुम्हें जीवन-बल-तेज-आरोग्यदायक शक्ति प्राप्त होगी। नित्यप्रति आध घंटे अभ्यास करनेसे कुछ ही दिनोंमें तुम्हारा शरीर आरोग्यदायक शक्तिसे पूर्ण हो जायगा और तुम्हारे शब्द-स्पर्शमात्रसे रोगी आरोग्य-सुख-शान्ति लाभ करेंगे। जो दृढ़ निश्चय और परम विश्वासके साथ नारायणको महावैद्य और उपचारकर्ता मानेगा और अपनेको केवल निमित्तमात्र मानकर किसी भी रोगीपर उसके नामपर हाथ फेर देगा तो रोग, शोक, चिन्ता आदिसे पीड़ित मनुष्यको तत्काल शान्ति मालूम होगी और वह शीघ्र चंगा हो जायगा। यह हमारे आर्यशास्त्रकारोंका मेस्मेरिज़्मका सर्वोत्कृष्ट साधन है।

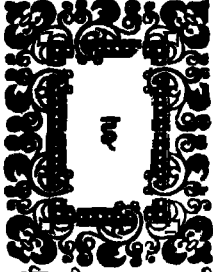
हमारे शास्त्र अन्तरात्माकी ओर अभिमुख होनेको ही योगकला कहते हैं।

प्रेम-सन्देश

सुभग सनेही श्यामसुन्दर सुचन्द्र चारु,
हम-सी चकोरिनिकी चाह क्यों निहारैं ना।
वे हैं घनस्याम हम याचक मयूरनिके,
नेहको निहारैं ऐसे निपट बिसारैं ना॥
हियरो हमारो एक सो तो नन्दनन्दन पै,
ज्ञानकी कथाको सुनै कौन सो बिचारैं ना।
ऊधो तुम जाय ऐसी कहियो गुबिन्दजू सों,
गोपिन गरीबनपै गजब गुजारैं ना॥

—गोविन्दराम अग्रवाल

गुरु-तत्त्व

(लेखक—पं० श्रीकेशवदेवजी शर्मा)

इस परिवर्तनशील जगत्में यह मनुजदेह परमात्माका बनाया हुआ एक नूतन गृह है। घरमें जैसे बहुत-से द्वार होते हैं तैसे ही इस देहगेहमें नव द्वार हैं—दो नेत्र, दो नासिकाके छिद्र, दो कान, मुख, गुदा और मूत्रेन्द्रिय। श्रुति भी इस प्रकार ही कह रही है। यथा—

नवद्वारे पुरे देही हंसो लेलायते बहिः।

जैसे घरमें खंभे होते हैं वैसे ही शरीरमें नलियाँरूपी स्तम्भ हैं। घरको बनानेमें जैसे ईंट, चूना और पत्थरोंसे काम लिया जाता है, वैसे ही देहरूपी घरमें रुधिर, मांस, हड्डी, मज्जारूपी जल, चूना और ईंटोंसे काम लिया गया है। घरको सुन्दर बनानेके लिये जैसे अस्तरकारी की जाती है, वैसे ही देहगेहके ऊपर चर्मरूप अस्तरकारी की गयी है और भवन बनकर तयार हो गया है। 'अधुना' नयन-पथके समक्ष ऐसी विजली-सी चमकी कि इस सदनके बनानेवालेने इस ढंगका नमूना किस प्रकारसे बनाया?

यह साफ़-साफ़ दृष्टिगोचर हो रहा है कि छोटे-से-छोटे शिल्पकारसे लेकर बड़े-से-बड़े इञ्जीनियरतकका कोई-न-कोई उपदेष्टा, गुरु, उस्ताद, टीचर, उपाध्याय वा आचार्य अवश्य है, जिसकी अनुमतिसे यह शरीरभवन बना है।

अहो!!! जिसका पवित्र नाम लेनेसे अन्तःकरणमें एक अद्भुत प्रकारका उल्लास होता है, जिसकी वेद, पुराण, इतिहास भी अत्यन्त प्रशंसा करते हैं वह क्या है! वही तो 'गुरु-तत्त्व' है।

प्रिय पाठक महाशय! गुरु-तत्त्व इतना गहन विषय है कि इसकी मीमांसामें बड़े-बड़े ऋषि-महर्षियोंकी प्रतिभा भी कुण्ठित हो जाती है। इस कलिकालके भँवरमें भ्रमित हुए इस क्षुद्र जन्तुकी तो 'उद्बाहुरिव वामनः' की-सी गति हो रही है। तथापि उदधिमें नौकारूढ जन भी इतस्ततः भ्रमण करनेकी चेष्टा करता ही है।

प्रश्न—'गुरु' शब्द किस प्रकृति-प्रत्ययसे निष्पन्न होता है, और उसका लक्षण क्या है?

उत्तर—'गॄ शब्दे' क्र्यादि, और 'गॄ निगरणे' तुदादिगणकी धातुको 'कृग्रोरुच्च' (१।२५) इस उणादि-सूत्रसे 'कु' प्रत्यय और उकारान्तादेश होनेपर 'उरण् रपरः' (१।१।५१) इससे उरादेशानन्तर 'कृत्तद्धितसमासाश्च' (१।२।४६) इससे प्रातिपदिक संज्ञाके पश्चात् 'सु' विभक्ति आनेपर 'गुरु' शब्द सिद्ध होता है।

गृणाति, उपदिशति धर्ममिति गुरुः।
गिरत्यज्ञानमिति गुरुः।
यद्वा गीर्यते स्तूयते देवगन्धर्वादिभिरिति गुरुः।

धर्मका जो उपदेश दें, अज्ञानरूपी तमका विनाश कर ज्ञानरूपी ज्योतिसे जो प्रकाश करें, देव, गन्धर्वादिसे जो स्तुत हों, उन्हीं साक्षात् देवकी संज्ञा गुरु है। यह भावार्थ है।

सर्ववेदान्तसिद्धान्तसारसंग्रहमें भगवान् शङ्कराचार्य भी स्वकीय स्वर्णाक्षरोंद्वारा 'गुरु' शब्दका लक्षण अङ्कित करते हैं—

अविद्याहृदयग्रन्थिबन्धमोक्षो यतो भवेत्।
तमेव गुरुरित्याहुर्गुरुशब्देन योगिनः॥२५७॥

मनुमहाराज कहते हैं—

निषेकादीनि कर्माणि यः करोति यथाविधि।
सम्भावयति चान्नेन स विप्रो गुरुरुच्यते॥
(२।१४२)

परन्तु तान्त्रिक महाशय 'गुरु' शब्दके प्रत्येक वर्णका इस रीतिसे अर्थ करते हैं—उनके मतसे गकारका अर्थ सिद्धिदाता, रेफका अर्थ पापनाशक और उकारका अर्थ शम्भु है। अर्थात् जो सिद्धि दे सकते हैं, पापोंके विनाश करनेकी जिनमें क्षमता है और जो मङ्गलकर्ता हैं, उन्हींको गुरु कहते हैं।

अथवा गकारका अर्थ ज्ञान, रेफका अर्थ तत्त्वप्रकाशक और उकारका अर्थ शिवतादात्म्यप्रद है। अर्थात् जो तत्त्वज्ञानको प्रकट कर शिवके साथ अभिन्न करा देते हैं उन्हें ही गुरु-शब्दसे गुम्फित किया गया है—

हमारे शास्त्रमहोदधि भगवान् वेदव्यासजीने कूर्मपुराणमें दश प्रकारके गुरुओंका उल्लेख किया है—

उपाध्यायः पिता माता ज्येष्ठो भ्राता महीपतिः ।
मातुलः श्वशुरश्चैव मातामहपितामहौ ।
वर्णज्येष्ठः पितृव्यश्च सर्वे ते गुरवः स्मृताः ॥
(कौर्म० उत्तरा० १२ । २६)

उपाध्याय, पिता, माता, बड़ा भाई, राजा, मामा, श्वशुर, नाना, बाबा, वर्णज्येष्ठ (ब्राह्मण)—'वर्णानां ब्राह्मणो गुरु' रिति वचनात्—चाचा वा ताऊ ये दस गुरु कहे गये हैं ।

उपेत्य अधीयतेऽस्मादित्युपाध्यायः ।

जो आचाराङ्ग, सूत्र, कृतादि एकादश और उत्पाद, अग्रायणी आदि चतुर्दशपूर्वक पाठी हों, जो स्वयं पढ़ते हैं और अन्य मुनियोंको पढ़ाते हैं उन्हें उपाध्याय कहते हैं ।

उपाध्याय और आचार्यमें इतना अन्तर है—

एकदेशं तु वेदस्य वेदाङ्गान्यपि वा पुनः ।
योऽध्यापयति वृत्त्यर्थमुपाध्यायः स उच्यते ॥
(मनु० २ । १४१)

'जो व्यक्ति अपनी जीविकाके निर्वाहके लिये वेदका कोई अंश या वेदाङ्ग पढ़ाता है वह उपाध्याय कहलाता है' परन्तु उपाध्याय आचार्यसे छोटा होता है, क्योंकि कल्प एवं उपनिषद्के साथ सम्पूर्ण वेद पढ़ाना आचार्यका काम है । इदानीं थोड़े शब्दोंमें 'आचार्य' शब्दकी विवेचना करते हैं । लिङ्गपुराण और ब्रह्माण्डपुराणमें ऐसा दिग्दर्शन कराया है—

यस्मात् पुरुषादयं माणवो धर्मानाचिनोति शिक्षते स आचार्यः ।

स्वयमाचरते यस्मादाचारं स्थापयत्यपि ।
आचिनोति च शास्त्राणि आचार्यस्तेन चोच्यते ॥
(ब्रह्माण्ड० पूर्व० ३२ । ३२)

जो मुनियोंके संघके अधिपति हों और संघके मुनियोंको दीक्षा (शिक्षा), प्रायश्चित्त (दण्डादि) देते हों, उन तपधर्मकर्माचारादि गुणोंके धारण करनेवालेको आचार्य शब्दसे व्यवहृत करते हैं ।

अनेक गुरुओंके वर्गमें महर्षि वसिष्ठजीने माता-पिताको ही फर्स्ट क्लासका टिकट देकर आरामकुर्सी देनेकी कृपा की । यथा—

उपाध्यायाद्दशाचार्य आचार्याणां शतं पिता ।
पितुर्दशगुणं माता गौरवेणातिरिच्यते ॥
(अ० ३)

पाठको ! इस सृष्टिमें मातासे अधिक कष्ट सहनेवाला कोई दृष्टिगोचर नहीं होता जिसने हमें नव मास गर्भमें धारण किया, जब पैदा हुए तब किस लाड़-प्यारसे हमारी सेवा की, हमारे तनिक-से रोगी होनेपर सारी रात्रि जागते-जागते बितायी । स्वयं कष्ट सहे, पर हमें कष्ट न होने दिया । उसके इस कृत्यसे हम जन्म-जन्मान्तर उऋण नहीं हो सकते । उसकी सेवा यथाशक्ति तन-मन-धनसे कीजिये । देखिये, आपस्तम्बधर्मसूत्र क्या आज्ञा दे रहा है—

माता पुत्रस्य भूयांसि कर्माण्यारभते तस्यां शुश्रूषा नित्या पतितायामपि । (१ । १० । २८ । ९)

नास्ति मातृसमो देवः ।

माता पुत्रके लिये बहुत कष्ट उठाती है, अतः माता पतित भी हो जाय तो भी उसकी सेवा करना हमारा धर्म है । पिताको देखिये, उन्होंने किस तरह परिश्रम करके हमारा पालन-पोषण किया, हमें पढ़ाया-लिखाया । जब किसी योग्य हुए तो उनके उपकारको ठुकराकर हमने बोलनातक छोड़ दिया । पाठको ! यदि आप निज जननी-जनककी सेवा करेंगे तो आपको निरन्तर सुखका अनुभव होगा । माता-पिताके प्रसन्न रहनेसे सब देवता प्रफुल्लित रहते हैं, इसे धर्मशास्त्र कितने उच्च स्वरसे प्रतिबोधित कर रहा है—

पिता धर्मः पिता स्वर्गः पिता हि परमं तपः ।
पितरि प्रीतिमापन्ने प्रीयन्ते सर्वदेवताः ॥
पितर्याचार्यवच्छुश्रूषा ।
नास्ति तातसमो गुरुः ।
नास्ति मातुः परो गुरुः ।
माता पृथिव्या मूर्तिस्तु ।
मातृदेवो भव । पितृदेवो भव ॥

यद्यपि इन प्रमाणोंसे माता-पिताको उच्च माना है, तथापि—

शरीरमेव मातापितरौ जनयतः ।
(आपस्तम्बधर्मसूत्र १ । १ । १ । १५)

मातापितरौ शरीरमेव काहकुब्जादिसमं जनयतः ।
आचार्यस्तु सर्वपुरुषार्थक्षमं रूपं जनयति ।

अतः महर्षि गौतमने उपदेश किया है —

आचार्यः श्रेष्ठो गुरूणाम् (गौ० ध० सू० १ । २ । ५६)

अतः आचार्य ही श्रेष्ठ हैं, ऐसा निष्कर्ष निकला । महाभारतमें भी कहा है—

गुरुर्गरीयान् मातृतः पितृतश्चेति मे मतिः ।

(शा० १०८ । १७)

माता-पितासे गुरुका दर्जा अव्वल है। इसकी यदि और खोज करनी है तो पाणिनि महाराजके निम्नलिखित सूत्रका अवलोकन करनेसे ज्ञात होता है कि—

विद्यायोनिसम्बन्धेभ्यो वुञ् । (४ । ३ । ७७)

—शैषिकप्रकरणमें योनिसम्बन्धसे विद्यासम्बन्धको फर्स्ट क्लासमें बैठाया है, अतः विदित होता है कि विद्यासम्बन्ध योनिसम्बन्धसे मान्य है।

ब्रह्मज्ञानी आचार्यको वेदभगवान् कितना सम्मान देते हैं, इस बातका यदि पता लगाना हो तो शुक्ल यजुर्वेदकी शरण लीजिये, और ब्राह्मणग्रन्थोंसे उसका व्याख्यान पूछिये। देखिये, संहिता क्या सुना रही है—

प्र तद्वोचेदमृतं नु विद्वान्
गन्धर्वो धाम विभृतं गुहा सत् ।
त्रीणि पदानि निहिता गुहास्य
यस्तानि वेद स पितुः पिता सत् ॥

(३२ । ९)

'गन्धर्व (वेदविद्याका धारण करनेवाला) विद्वान् (ब्रह्मवेत्ता) उस अमृत ब्रह्मका प्रवचन—खोल-खोलकर व्याख्यान करे, जो ब्रह्म गुहा (बुद्धि या ब्रह्माण्ड) में स्थित है और जो सत् तथा आनन्दमय है। उसके तीन पद गुहामें निगूढ (अत्यन्त गुप्त) हैं। उन पदोंको जो जान गया वह पिताका भी पिता (गुरु) है।'

ब्रह्मके तीन पदोंका वर्णन करना यद्यपि इस लेखका उद्देश्य नहीं है—वेदके कई स्थानोंपर ब्रह्मके पदोंका और विष्णुके पाद-विक्रमका सविस्तर वर्णन है, तथापि हम इतना इस समयपर संकेत कर सकते हैं कि सृष्टिकी उत्पत्ति, स्थिति और लयको ब्रह्मके तीन पद कहा जाता है। अथवा जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिका वर्णन किया गया है। विशेष बात, जिसके लिये यह मन्त्र उद्धृत किया गया है, वह यह है कि ब्रह्मज्ञानी महात्माको पिताका गुरु कहा गया है। पिताका गुरु कहनेसे दो अर्थ निकलते हैं और दोनों अर्थोंकी दृष्टिसे ब्रह्मज्ञानी पितादिकोंका गुरु कहलानेका अधिकारी है। यथा—

(क) अपने पितादिके भी गुरु ब्रह्मज्ञानीका पिता यदि ब्रह्मविद्यासे शून्य है अथवा आत्मज्ञानसे विमुख होकर संसारी भोगोंमें व्यस्त है, तो ऐसे पिताको वैराग्यका उपदेश देकर और ब्रह्मविद्याका व्याख्यान समझाकर ब्रह्मज्ञानी पुत्र उसका कल्याण कर सकता है। ऐसा करनेसे पिता शिष्य और पुत्र गुरु होगा—शिष्य-गुरुका सम्बन्ध पिता-पुत्रके समान है। अतः ब्रह्मज्ञानी पुत्र अपने पिता, चाचा, ताऊ, मामा, नाना, माता, नानी, चाची, ताई आदि बड़े-बूढ़ोंको इस नाते 'पुत्र' कह सकता है और 'सुनो वत्स' इस प्रकार कहनेका अधिकारी है। यह है ब्रह्मविद्याका प्रताप जिससे पुत्र पिताका भी पिता (गुरु) बन जाता है। यदि सन्देह हो तो एक छोटा-सा प्रमाण देते हैं, सुनिये। इससे आपको पता लग जायगा कि ब्रह्मविद्याका उपदेश करनेवाला विद्वान् व्यक्ति सच्चा गुरु क्योंकर कहला सकता है। सामवेदके ताण्ड्य-महाब्राह्मणमें एक प्राचीन ऐतिहासिक घटनाका वर्णन किया गया है जिसमें आङ्गिरस ऋषिने अपने पिताओंको 'पुत्र' कहकर पुकारा था। गाथा इस प्रकार है।

शिशुर्वै आङ्गिरसो मन्त्रकृतां मन्त्रकृदासीत् । स आध्यापयन् पितॄन् पुत्रकेत्यामन्त्रयत, तं पितरोऽब्रुवन्नधर्मं करोषि यो नः पितॄन् सतः पुत्रकेत्यामन्त्रयसे । सोऽब्रवीदहं वाव पिता यो मन्त्रकृदस्मीति । ते देवेष्वपृच्छन्त । ते देवा अब्रुवन्नेष वाव पिता यो मन्त्रकृदिति । तद्वै सोदजयत् ॥

(ताण्ड्यब्राह्मण १३ । ३ । २४)

अङ्गिराका पुत्र छोटी आयुमें ही ऐसा विद्वान् हो गया कि वह मन्त्रद्रष्टा ऋषियोंसे आगे बढ़ गया और वेदका बड़ा रोचक और वैज्ञानिक व्याख्यान करनेमें प्रसिद्ध हो गया। उसने वेदका व्याख्यान करते हुए अपने पितादि बड़े वृद्धजनोंको 'पुत्रो' कहकर सम्बोधन कर दिया। पितादि वृद्धजनोंको यह दुर्व्यवहार बहुत बुरा प्रतीत हुआ और सहन न कर वे कहने लगे—तू वेदवेत्ता होकर अधर्म करता है। तूने पितादिको पुत्र कहकर सम्बोधन किया, यह न्यायसंगत नहीं है। यह सुनकर आङ्गिरसने कहा, 'मैं निश्चयसे तुम्हारा गुरु हूँ, क्योंकि मैं मन्त्रोंका द्रष्टा और व्याख्याता हूँ।' परन्तु वृद्धपार्टीको इससे सन्तोष नहीं हुआ, वे इसका ठीक-ठीक निर्णय करनेके लिये देवताओंके पास गये, और सब वृत्तान्त कह व्यवस्था पूछने लगे। देवोंने पूर्वापर विचारकर उत्तर दिया कि यह (आङ्गिरस) निश्चयसे गुरु ही है। क्योंकि यह मन्त्रद्रष्टा वैदिक तत्त्वज्ञानका प्रभावशाली व्याख्यान

करनेवाला है। देवोंके इस फैसलेसे आङ्गिरसका पक्ष सत्य सिद्ध हो गया, और उसकी जीत हुई। यह कथानक इतना प्रसिद्ध और प्रामाणिक है कि राजर्षि मनुने भी अपने नियमोंमें इसको उद्धृत किया है और कहा है—

न तेन वृद्धो भवति येनास्य पलितं शिरः।
यो वै युवाप्यधीयानस्तं देवाः स्थविरं विदुः॥
(मनु० २।१५६)

(ख) दूसरा अर्थ है—दूसरोंके पिताजनोंका पिता (गुरु)। पूर्वोक्त युक्तिप्रमाणसे ही यह भी सिद्ध है कि ब्रह्मज्ञानी दूसरोंके वृद्धजनोंका भी अपने तत्त्वज्ञानसे उद्धार कर सकता है और इसलिये उनका भी गुरु कहलानेका अधिकारी है। एक प्रमाण इस विषयपर भी प्रकाश डाल रहा है। देखिये, अथर्ववेदकी पिप्पलादशाखामें कैसा स्पष्ट वर्णन किया गया है कि ब्रह्ममें अत्यन्त श्रद्धा रखनेवाले भारद्वाज, सत्यकाम, गार्ग्य, आश्वलायन, कात्यायन और भार्गव, ये छः प्रसिद्ध तत्त्वज्ञानी ऋषि एकत्र होकर बड़े ही विनीतभावसे महर्षि पिप्पलादके चरणोंमें उपस्थित हुए, और प्रार्थना करने लगे कि 'भगवन्! हमें ब्रह्मज्ञान दीजिये, और हमारी शङ्काओंका कृपा करके समाधान कर दीजिये।' महर्षिने उनकी योग्यता देखकर ब्रह्मविद्या-सम्बन्धी नियमोंका प्रारम्भिक उपदेश किया और कुछ दिन बाद उनके गूढ़ प्रश्नोंका भी विस्तारपूर्वक समाधान कर दिया। उस अलौकिक व्याख्यानको सुनकर उन तत्त्वज्ञानी ब्रह्मनिष्ठोंको जो आनन्द हुआ और ब्रह्मवेत्ता महर्षि पिप्पलादके चरणोंमें उनकी जो श्रद्धा उत्पन्न हुई और जिन शब्दोंमें उन्होंने कृतज्ञता प्रकाशित की वह इतिहासके पृष्ठोंपर आज भी चमक रही है। वे स्वर्णमय शब्द ये हैं—

ते तमर्चयन्तस्त्वं हि नः पिता योऽस्माकमविद्यायाः परं पारं तारयसीति। नमः परमऋषिभ्यो नमः परमऋषिभ्यः।
(प्रश्नोपनिषद् ६।८)

उन्होंने महर्षिकी श्रद्धापूर्वक पूजा की, और अत्यन्त प्रतिष्ठा करते हुए यह बोले कि 'भगवन्! आप हमारे सच्चे पिता (गुरु) हैं। भगवन्! आपने हमको अविद्यासागरसे पारकर परले पार पहुँचा दिया है। हमारा बेड़ा पार कर दिया है, हमें कृतार्थ कर दिया है। आप-जैसे परम ऋषियोंको हमारा नमस्कार और बारंबार नमस्कार है।'

अविद्यान्धकारसे पार लगानेवाले तत्त्ववेत्ताको 'गुरु' माननेमें भारद्वाजादि ऋषियोंका प्रमाण पर्याप्त है कि ब्रह्मज्ञानी दूसरोंके पितादिका भी गुरु कहलानेका अधिकारी है।

भारतमें अति प्राचीन कालसे ही दीक्षा-प्रणाली चली आ रही है। प्रत्येक दीक्षामें एक-न-एक गुरुकी आवश्यकता होती ही है। अस्त्र-शस्त्र और मन्त्र-दीक्षादि सभीके एक-एक गुरु होते हैं। गुरुके बिना कोई भी दीक्षा (शिक्षा) नहीं हो सकती। ऋषियों और तान्त्रिकोंने गुरु-शिष्यके विषयमें नाना प्रकारके कर्तव्याकर्तव्योंका निर्णय किया है। उनकी पर्यालोचना करनेसे विदित होता है कि जिस समय यह देश धर्मोन्नतिकी पराकाष्ठातक पहुँच चुका था उस समय इस देशके मनुज गुरुको साधारण मानव नहीं समझते थे। देखिये शिवपुराणकी कैलाससंहितामें गुरुभक्तिकी क्या महिमा गायी है—

यथा गुरुस्तथैवेशो यथैवेशस्तथा गुरुः।
पूजनीयो महाभक्त्या न भेदो विद्यतेऽनयोः॥

अन्यच्च—

यो गुरुः स शिवः प्रोक्तो यः शिवः स गुरुः स्मृतः।
तस्माद्धि श्रीगुरोर्भक्तिर्भुक्तिमुक्तिप्रदायिनी॥
(६।३।४२)

यह स्मरण रहे कि कदापि गुर्वज्ञा और गुरुद्रोह न करना चाहिये। आपस्तम्ब-धर्मसूत्र साक्षी दे ही रहा है—

देवद्रोहं गुरुद्रोहं न कुर्यात् सर्वयत्नतः।
कृत्वा प्रमादतो विप्राः प्रणवस्यायुतं जपेत्॥
तस्मै न द्रुह्येत् कदाचन।
(१।१।१।१५)

जो गुरुद्रोह करते हैं और गुरुको कष्ट करते हैं उनकी आयु, लक्ष्मी, ज्ञानका नाश हो जाता है। देखिये, क्या मीमांसा हो रही है—

कर्मणा मनसा वाचा गुरोः क्रोधं न कारयेत्।
तस्य क्रोधेन दह्यन्ते आयुःश्रीज्ञानसत्क्रियाः॥

यदि शिव रुष्ट हो जायँ तो गुरुदेव प्रसन्न कर सकते हैं, और यदि किसी हेतु गुरुजी क्षुभित हो जायँ तो उनको कोई भी प्रसन्न नहीं कर सकता। अतः उनको प्रसन्न रखनेसे हमारे सर्व कार्य सिद्ध हो जाते हैं और वे

हमें वैकुण्ठतक भेज सकते हैं। भागवतमाहात्म्यमें उनकी कितनी प्रशंसा की है—

> चिन्तामणिर्लोकसुखं सुरद्रुः स्वर्गसम्पदम्।
> प्रयच्छति गुरुः प्रीतो वैकुण्ठं योगिदुर्लभम्॥
> (१।१८)

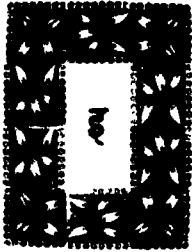
प्रिय पाठको! इस लेखके प्रारम्भमें ही निवेदन किया गया था कि नवद्वारात्मक देह-गेह किसने रचा है। यह हमारे परम गुरु परमेश्वर सच्चिदानन्दकन्दकी शिल्पकारीका एक अनोखा नमूना है। उनका कभी विस्मरण नहीं करना चाहिये। यही प्रतिष्ठा विद्यागुरु वा दीक्षागुरुकी है। उनको आप साधारण मनुजकी भाँति न समझें। सुनिये, योगशिखोपनिषद् क्या नादस्वरसे पुकार रहा है—

> गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
> न गुरोरधिकः कश्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते॥

इससे यही अनुमान लगाया जाता है कि इस भारतमें हमारे पूर्वज बड़े-बड़े धुरन्धर ब्रह्मवेत्ता होते थे और उन्हींसे यह देश सर्वोत्तम गिना जाता था। इसका हेतु यही है कि उनके अन्दर गुरुभाव, गुरुभक्ति, गुरुश्रद्धा और गुरुस्नेह प्रचुर मात्रामें था।

> नास्ति तत्त्वं गुरोः परम्।
> इति शम्।

गुरु-तत्त्व

(लेखक—पं० श्रीरामनारायणजी झा, ज्योतिषाचार्य, ज्योतिष-तीर्थ, साहित्यकेसरी, साहित्यशास्त्री)

इस असार संसारमें मानवशरीर धारण करनेवालोंको दुरवगाह भवसिन्धुसे पार उतरनेके लिये एक श्रीमद्गुरुपदाम्बुजनौकाको छोड़ दूसरा उपाय नहीं है, यही सब विद्वानोंका सिद्धान्त है। परन्तु श्रीमद्गुरुदेवकी अर्चनादि नहीं जाननेसे गुरु-तत्त्वका पूरा पता लगना असम्भव दीख पड़ता है। श्रीमद्गुरुदेवका नाम प्रायः सब जानते ही हैं, परन्तु बहुत-से लोग अर्चनादि नहीं जानते। उन लोगोंके उपकारार्थ इस विषयपर हम तन्त्रानुसार कुछ संग्रहकर यथामति पाठकोंके सामने उपस्थित करना आवश्यक समझते हैं। साधक ब्राह्ममुहूर्तमें उठकर रातका वस्त्र छोड़, शुद्ध वस्त्र पहनकर और सब तरहसे शुद्ध होकर तथा स्वस्तिकासन करके शिरस्थ सहस्रदलकमलकर्णिकामें परम शिवरूप गुरुदेवका ध्यान करें। यथा मूलाधारमें चतुर्दल-कमलकी कर्णिकापर स्थित जो स्वयम्भूलिङ्ग है उसमें सार्द्ध-त्रिवलयाकार असंख्य विद्युत्कान्तिवाली, बिसतन्तुसदृश सूक्ष्मा इडा, पिङ्गला नाडीके मध्य स्थित जो सुषुम्ना नाडी है उसके मध्यमें सुप्त की हुई कुण्डलिनी है। उसको 'हंसः' मन्त्रसे जगाकर फिर 'हंसः' मन्त्रका जप करें। इस विषयमें अनन्त फल तन्त्रमें लिखा है—

> हंसात्मिका भगवती जीवो जपति सर्वदा।
> हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः॥
> अस्याः सम्बोधमात्रेण जीवन्मुक्तो भवेन्नरः।

फिर उस स्थानसे उठाकर स्वाधिष्ठानचक्र तथा मणिपूरकचक्रको सुषुम्ना नाडीद्वारा भेदकर और अनाहतचक्रमें जीवात्माके साथ संयोगकर, फिर सुषुम्ना नाडीद्वारा विशुद्ध-चक्र और आज्ञाचक्रको भेदनकर शिरस्थ सहस्रदलकमल-कर्णिकामें परमशिवरूप गुरुदेवसे संयोग कराकर उन जीवात्मा, परमशिव और कुण्डलिनी इन तीनोंको एक समझकर चन्द्रमण्डलसे स्रवित सुधारसपानसे आनन्दोन्मत्त सदाशिवरूपी श्रीमद्गुरुदेवका ध्यान करना चाहिये। यथा—

> स्वमूर्द्धनि सहस्रारपङ्कजासीनमव्ययम्।
> शुद्धस्फटिकसङ्काशं शरच्चन्द्रनिभाननम्॥
> प्रफुल्लेन्दीवराकारनेत्रद्वयविराजितम्।
> शुक्लाम्बरधरं शुक्लगन्धमाल्यानुलेपनम्॥
> विभूषितं श्वेतमाल्यैर्वराभयकरद्वयम्।
> वामाङ्कगतया शक्त्या सहितं स्वप्रकाशया॥
> सुरक्तोत्पलधारिण्या ज्ञानैर्मुदितमानसम्।
> शिवेनैक्यं समुत्रीय ध्यायेत्स्वगुरुं प्रिया॥

अपने मस्तकके बीच सहस्रदलकमलमें बैठे हुए अविनाशी, स्वच्छ स्फटिक मणिके सदृश कान्तिवाले,

शरत्कालीन चन्द्रमाके समान मुखवाले, विकसित कमलके समान विशाल नेत्रवाले, श्वेत वस्त्र धारण करनेवाले, श्वेत गन्ध तथा श्वेत पुष्पकी मालाको धारण करनेवाले, श्वेत चन्दन धारण करनेवाले, दोनों हाथोंमे वराभयमुद्रा धारण करनेवाले, तथा वामाङ्कमें लाल कमल धारण किये हुए अपने तेजसे प्रकाशित स्वशक्तिसे युक्त होकर ज्ञानसे प्रसन्न चित्तवाले अपने परम गुरुदेवको सदाशिवके साथ ऐक्य समझकर ध्यान करना चाहिये ।

स्त्रीगुरुपक्षमें—

सहस्रारं महापद्मे किञ्जल्कगणशोभिते ।
प्रफुल्लपद्मपत्राक्षीं घनपीनपयोधराम् ॥
प्रसन्नवदनां क्षीणमध्यां ध्यायेच्छिवां गुरुम् ।
पद्मरागसमाभासां रक्तवस्त्रसुशोभिताम् ॥
रक्तकङ्कणपाणिं च रक्तनूपुरशोभिताम् ।
स्थलपद्मप्रतीकाशपादद्वन्द्वसुशोभिताम् ॥
शरदिन्दुप्रतीकाशशरबोद्भासितकुण्डलाम् ।
स्वनाथवामभागस्थां वराभयकराम्बुजाम् ॥

अपने सिरके बीच जो किञ्जल्कमे शोभित सहस्रपत्रवाला महाकमल है उसमे विकसित कमलपत्रके समान सुन्दर आँखवाली, निविड मांसल स्तनवाली, प्रसन्न मुखवाली, कृश कटिवाली, पद्मरागमणिके समान सुन्दर कान्तिवाली, रक्तवस्त्र धारण करनेवाली, रक्तवर्ण दोनों हाथोंमे पद्मरागमणिखचित कङ्कणको धारण करनेवाली, रक्तवर्ण दोनों चरणोंमे रक्तनूपुरको धारण करनेवाली, स्थल कमलके समान चरणवाली, शरत्कालीन चन्द्रमाके समान मणिके प्रकाशसे प्रकाशयुक्त कुण्डलवाली, हाथोंमे वराभय मुद्रा धारण करनेवाली, अपने स्वामीके वामाङ्कमे विलसित होनेवाली जो महाशक्तिरूपा गुरु है उसको शिरस्थ सहस्रदलकमलकर्णिकामें ध्यानकर अधोलिखितानुसार उसकी मानसिक मुद्रात्मिका पूजा करनी चाहिये ।

लं पृथ्वीतत्त्वात्मकं गन्धं गुरवे समर्पयामि नमः ।

यह दोनों हाथोंके कनिष्ठ और अङ्गुष्ठकी संयोगात्मक मुद्रासे गन्ध अर्पण करना चाहिये ।

हं आकाशतत्त्वात्मकं पुष्पं गुरवे समर्पयामि नमः ।

यह दोनों हाथोंके अङ्गुष्ठ और तर्जनीकी संयोगात्मक मुद्रासे पुष्प अर्पण करना चाहिये ।

यं वायुतत्त्वात्मकं धूपं गुरवे समर्पयामि नमः ।

यह दोनों हाथोंके ऊर्ध्वमुख तर्जनी और अङ्गुष्ठकी संयोगात्मक मुद्रासे धूप अर्पण करना चाहिये ।

रं वह्नितत्त्वात्मकं दीपं गुरवे समर्पयामि नमः ।

यह दोनों हाथोंके मध्यमा और अङ्गुष्ठकी संयोगात्मक मुद्रासे दीप अर्पण करना चाहिये ।

वं अमृततत्त्वात्मकं नैवेद्यं गुरवे समर्पयामि नमः ।

यह दोनों हाथोंके अनामिका और अङ्गुष्ठकी संयोगात्मक मुद्रासे नैवेद्य अर्पण करना चाहिये । उसके बाद प्राणायामत्रय अधोलिखितानुसार करना चाहिये ।

प्रथम प्राणायाम

'ओं' इस मन्त्रसे वा 'ऐं' इस मन्त्रसे ही प्राणायामत्रय सम्पन्न होता है ।

दाहिने हाथके अङ्गुष्ठसे दक्षिण नासापुटको दबाकर वाम नासापुटसे ४ वा १६ बार मन्त्र जपता हुआ श्वास खींचकर नाभिमें गुरुदेवका ध्यान करता हुआ पूरक नामक प्राणायाम करे । फिर दक्षिण अनामिकासे वाम नासापुटको दबाकर १६ वा ६४ बार मन्त्र जपकर तथा वायुको स्तम्भितकर हृदयमें गुरुदेवका ध्यान करते हुए कुम्भक नामक प्राणायाम करे । फिर दक्षिण नासापुटसे दक्षिणाङ्गुष्ठ हटाकर ८ वा ३२ बार मन्त्र जपता हुआ तथा मस्तकमें गुरुदेवका ध्यान करता हुआ श्वास खींचकर रेचक नामक प्राणायाम करे ।

द्वितीय प्रकार

पूर्वोक्त प्राणायामका उलटा ही द्वितीय प्राणायाम होता है । दक्षिणानामिकासे वाम नासापुटको दबाकर दक्षिण नासापुटसे ४ वा १६ बार मन्त्र जपता हुआ नाभिमें गुरुदेवका ध्यान करते हुए श्वास खींचकर पूरक नामक प्राणायाम करे । फिर दक्षिणाङ्गुष्ठसे दक्षिण नासापुटको दबाकर १६ वा ६४ बार मन्त्र जप करते हुए वायुको स्तम्भितकर हृदयमें गुरुदेवका ध्यान करते हुए कुम्भक नामक प्राणायाम करे । फिर वाम नासापुटसे दक्षिण अनामिकाको हटाकर ८ वा ३२ बार मन्त्र जपते हुए तथा मस्तकमें गुरुदेवका ध्यान करते हुए श्वास निकाल रेचक नामक प्राणायाम करे । प्रथम प्रकार ही तृतीय प्रकारका प्राणायाम होता है । प्रतिपादित प्राणायामत्रय करके फिर मालाका यथाविधि संस्कार कर—

ह्रीं माले माले महामाले सर्वसिद्धिस्वरूपिणि । चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदा भव ओं कामेश्वर्यै नमः ।

—इस मन्त्रसे अक्षतादि लेकर पूजा करके 'ऐं' इस गुरु-मन्त्रका अष्टोत्तरशत वा अष्टाधिकसहस्र जपकर—

ओं त्वं माले सर्वदेवानां पूजिता शुभदा मता ।

शुभं कुरुष्व मे भद्रे यशो वीर्यञ्च धेहि मे ॥

—इस मन्त्रसे मालाको प्रणामकर मस्तकपर रक्खे । इसके बाद पुरुष गुरुदेवके पक्षमें—

ओं गुह्यातिगुह्यगोप्ता त्वं गृहाणास्मत्कृतं जपम् ।

सिद्धिर्भवतु मे देव त्वत्प्रसादान्महेश्वर ॥

अष्टोत्तरशतं वा अष्टाधिकसहस्रसंख्यकं तेजोरूप 'ऐं' इति गुरुमन्त्रजपमहं गुरवे समर्पयामि नमः ।

—इससे गुरुदेवके दाहिने हाथमें समर्पण करे । स्त्रीगुरुपक्षमें—

ओं गुह्यातिगुह्यगोप्त्री त्वं गृहाणास्मत्कृतं जपम् ।

सिद्धिर्भवतु मे देवि त्वत्प्रसादान्महेश्वरि ॥

अष्टोत्तरशतं वा अष्टाधिकसहस्रसंख्यकं तेजोरूप 'ऐं' इति गुरुमन्त्रजपमहं गुरवे समर्पयामि नमः ।

—इससे गुरुदेवके वाम हस्तमें अर्पण करे ।

उसके बाद—

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।

तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।

चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुरेव परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

—इन तीनों मन्त्रोंसे—

स्त्रीगुरुपक्षमें—

नमस्ते देवदेवेशि नमस्ते हरपूजिते ।

ब्रह्मविद्यास्वरूपायै तस्यै नित्यं नमो नमः ॥

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।

उन्मीलितं यया चक्षुस्तस्यै नित्यं नमो नमः ॥

—इन दोनों मन्त्रोंसे शिरस्थ सहस्रदलकमलकर्णिकागत परम गुरुदेवको प्रणामकर तथा उनसे आज्ञा लेकर सांसारिक कार्यमें लगना चाहिये ।

गुरु-तत्त्व

संसारका कोई भी कार्य अनुभवी गुरु या अनुभवी पथप्रदर्शकके बिना सहज ही सफल नहीं होता । केवल पुस्तकें पढ़नेसे काम नहीं चलता; जो मनुष्य उस कामको करके सफल हो चुका हो, उसकी सलाह आवश्यक होती है और कठिन कार्य हो तो कुछ दिन उसके पास रहकर विनय और सेवासे उसे प्रसन्न रखते हुए उससे सीखना पड़ता है । जब लौकिक कार्योंका यह हाल है तब आध्यात्मिक साधनमें तो गुरुकी बड़ी ही आवश्यकता है । वहाँ तो पद-पदपर गिरनेका डर है । इसलिये प्रत्येक साधकको अनुभवी गुरुके शरण होकर अध्यात्मसाधना करनी चाहिये । भारतीय साधनामें गुरु-परम्परा और गुरुकुलोंका बहुत ऊँचा स्थान है, क्योंकि गुरु बिना ज्ञान नहीं होता । गुरु ही आँखें खोलकर, हाथमें मशाल लेकर विघ्नोंसे बचाकर शिष्यको लक्ष्यस्थानतक सुखसे पहुँचाता है । गुरु और ईश्वरमें कोई भेद नहीं, प्रत्युत शिष्यके लिये तो गुरु ईश्वरसे भी बढ़कर है । यही गुरु-तत्त्व है ।

परन्तु आजकल सच्चे गुरु प्रायः नहीं मिलते । असल गुरु सदा ही मुश्किलसे मिलते थे । फिर आजकल तो बहुत-से लोभी-लालची और कामी-कपटी लोग गुरु बन गये हैं, इसलिये गुरुवेश कलङ्कित-सा हो गया है । इसलिये बहुत ही सावधानीसे गुरु बनाना चाहिये । गुरुमें इतने गुण अवश्य होने चाहिये—

'स्वभाव शुद्ध हो, जितेन्द्रिय हो, धनका लालच जिसे हो ही नहीं, वेदशास्त्रोंका ज्ञाता हो, सत्य-तत्त्वको पा चुका हो, परोपकारी हो, दयालु हो, नित्य जप-तपादि साधनोंको स्वयं (चाहे लोक-संग्रहार्थ ही) करता हो, सत्यवादी हो, शान्तिप्रिय हो, योगविद्यामें निपुण हो, जिसमें शिष्यके पाप-नाश करनेकी शक्ति हो, जो भगवान्‌का भक्त हो, स्त्रियोंमें अनासक्त हो, क्षमावान् हो, धैर्यशाली हो, चतुर हो, अव्यसनी हो, प्रियभाषी हो, निष्कपट हो, निर्भय हो, पापोंसे बिल्कुल परे हो, सदाचारी हो, सादगीसे रहता हो, धर्मप्रेमी हो, जीवमात्रका सुहृद् हो और शिष्यको पुत्रसे बढ़कर प्यार करता हो ।'

जिनमें ये गुण न हों और निम्नलिखित अवगुण हों, उन्हें गुरु नहीं बनाना चाहिये—

'जो संस्कारहीन हो, वेदशास्त्रोंको जानता-मानता न हो, कामिनी-काञ्चनमें आसक्त हो, लोभी हो, मान, यश और पूजा चाहता हो, वैदिक और स्मार्त कर्मोंको न करता हो, क्रोधी हो, शुष्क या कटुभाषण करता हो, असत्य बोलता हो, निर्दयी हो, पकड़कर पैसा लेता हो, कपटी हो, शिष्यके धनकी ओर दृष्टि रखता हो, मत्सर करता हो, नशेबाज, जुआरी या अन्य किसी प्रकारका व्यसनी हो, कृपण हो, दुष्टबुद्धि हो, बाहरी चमत्कार दिखलाकर लोगोंके चित्त हरता हो, नास्तिक हो, ईश्वर और गुरुकी निन्दा करता हो, अभिमानी हो, बुरी सङ्गतिमें रहता हो, भीरु हो, पातकी हो, देवता, अग्नि और गुरुमें श्रद्धा न रखता हो, सन्ध्या-तर्पण, पूजा और मन्त्र आदिके ज्ञानसे रहित हो, आलसी हो, विलासी हो, धर्महीन हो, संन्यासी होकर त्यागी न हो, और गृहस्थ होकर गृहिणी-रहित हो, शक्तिहीन हो और वृषलीपति हो।'

स्त्रियोंको किसी भी अन्य पुरुषसे दीक्षित होनेकी या किसी पर पुरुषको गुरु बनानेकी आवश्यकता नहीं है। सिद्धमन्त्र स्वामी अपनी पत्नीको दीक्षा दे सकता है। दीक्षा न दे तो भी पति उसका परम गुरु ही है। विधवा स्त्री केवल श्रीपरमात्माको ही गुरु समझकर उन्हींका सेवन करे।

जो धन और कामिनीका लोभी मालूम हो, ऐसे गुरुसे तो सदा दूर ही रहना चाहिये।

इससे यह नहीं समझना चाहिये कि आजकल सद्गुरु हैं ही नहीं, उत्कट इच्छा और सच्ची चाह होनेपर संसारसागरसे तारनेवाले सद्गुरु अवश्य ही मिलते हैं।

दीक्षा-तत्त्व

(लेखक—गोस्वामी श्रीलक्ष्मणाचार्यजी)

प्रचोदिता येन पुरा सरस्वती
वितन्वताजस्य सतीं स्मृतिं हृदि।
स्वलक्षणा प्रादुरभूत्किलास्यतः
स मे ऋषीणामृषभः प्रसीदताम्॥
तेने ब्रह्म हृदा य आदिकवये मुह्यन्ति यत्सूरयः।

(श्रीमद्भागवत)

यो वै वेदांश्च प्रहिणोति तस्मै।

(उपनिषद्)

उपर्युक्त पवित्र वचनोंके अनुसार भगवान्‌ने ब्रह्माजीको हृदयके द्वारा (अपने हृदयसे उनके हृदयमें, वाणी और श्रोत्रद्वारा नहीं) वेदकी शिक्षा दी। यही सर्वप्रथम पवित्र दीक्षा है। साक्षात्कृतधर्मा महर्षिगण पहले इसी प्रकार दीक्षा दिया करते थे। जैसा कि कुलार्णवतन्त्रमें लिखा है—

यथा कूर्मः स्वतनयान्ध्यानमात्रेण पोषयेत्।
वेधदीक्षोपदेशस्तु मानसः स्यात्तथाविधः॥

नीतिशास्त्रमें भी इसका खुलासा प्रकारान्तरसे किया है—

दर्शनध्यानसंस्पर्शैर्मत्सी कूर्मी च पक्षिणी।
शिशुं पालयते नित्यं तथा सज्जनसङ्गतिः॥

वेदमें एक मन्त्र ऐसा है जिसको गुरु अपने शिष्यसे कहकर अपनी उच्च शुद्ध मानसिकादि वृत्तियोंको शिष्यमें दीक्षाके समय स्थापित करता है

मम व्रते ते हृदयं दधामि मम चित्तमनु चित्तं ते अस्तु। मम वाचमेकमना जुषस्व बृहस्पतिष्ट्वा नियुनक्तु मह्यम्।

ये सारी क्रियाएँ प्राचीन कालमें यथार्थरूपमें होती थीं; तभी तो ध्रुवजीने छः महीनेहीमें भगवान्‌का साक्षात्कार कर लिया, प्रह्लादजी गर्भमें ही दीक्षित होकर परम भक्त हो गये, परशुराम और विश्वामित्र गर्भमें आनेसे भी पहले संस्कृत (दीक्षित) होनेसे ही अतुल तेजस्वी हुए। यह सब योगका प्रभाव है। इसीसे दीक्षा योगका अङ्ग है और योगीकी निज वस्तु है। पर कलियुगमें यह असम्भव है, इससे आजकल उपदेशमात्र ही होता है।

यह दीक्षा पाँच प्रकारकी है—क्रियावती, वर्णमयी, कलावती, वेधमयी, साम्प्रदायिकी। जिसमें गुरु शिष्य, मन्त्र, देश और काल इनका शोधन करके कुण्ड, मण्डप तथा वेदीका निर्माण करके, स्वस्तिवाचनादिपूर्वक पञ्चरात्रागम-विधिसे उपदेश करें उसको क्रियावती दीक्षा कहते हैं।

जिसमें पुरुषप्रकृतिरूप अकारसे लेकर क्षकार-पर्यन्त (अक्ष) वर्णोंको पुरुषप्रकृतिरूप शिष्यके देहमें सृष्टिक्रमसे न्यास करके और संहारक्रमसे उन्हीं वर्णोंको शिष्यके शरीरमें लय करके तथा तत्त्वोंके साथ शिष्यके चैतन्यको परमात्मामें मिलाकर, शिष्यको सकल तत्त्वोंसे युक्त और सकल कल्मषोंसे मुक्त समझकर आगमोक्त विधि-से उपदेश किया जाय उसको वर्णमयी कहते हैं।

जिसमें पैरोंसे लेकर घुटनोंतक प्रतिष्ठाकलाको, नाभिसे कण्ठपर्यन्त विद्याकलाको, कण्ठसे ललाटपर्यन्त शान्तिकलाको, ललाटसे ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्त शान्त्यतीता-कलाको शिष्यके देहमें भावना करके और फिर क्रमसे निवृत्तिकलाको प्रतिष्ठाकलामें, प्रतिष्ठाकलाको विद्याकलामें, विद्याकलाको शान्तिकलामें, शान्तिकलाको शान्त्यतीता-कलामें संहार करके, शिष्यके शरीरको शुद्ध समझकर, परमात्मासे उत्पन्न हुई सारी कलाओंको फिर शुद्ध शिष्य-देहमें मिलाकर विधिपूर्वक उपदेश किया जाय उसको कलावती कहते हैं। इसीके अन्तर्गत स्पर्शदीक्षा, वाग्दीक्षा और दृग्दीक्षा हैं।

वेधी दीक्षामें शिष्यके मूलाधारचक्रसे क्रमपूर्वक स्वाधिष्ठानचक्र, मणिपूरकचक्र, अनाहतचक्र, विशुद्ध-चक्र, आज्ञाचक्रपर्यन्त चतुर्दलकमल, षट्दलकमल, दशदलकमल, द्वादशदलकमल, षोडशदलकमल और द्विदलकमलोंके पत्रोंमें वकारसे लेकर सकारतक चार (अक्षर), बकारसे लेकर लकारतक छः, डकारसे लेकर फकारतक दस, ककारसे लेकर ठकारतक बारह, अकारादि सोलह स्वर, और फिर ह-क्ष ये दो अक्षर स्थापन करे। तथा मूलाधारादि चक्रोंमें कुण्डलिनी और कमलोंमें ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर, सदाशिव, बिन्दु और नादका ध्यान और उत्तरोत्तर इनका मिलान तथा वेध करे। फिर जीवात्मा और कुण्डलिनीको सर्वोपरि विराजमान परमतत्त्व प्रणवप्रतिपाद्य श्रीभगवान्‌में मिलाकर और वेध कर उपदेश करे। इसकी यथार्थ विधिक्रिया करनेसे शिष्य पूर्ण बोधवान्, भूत, भविष्यत्‌का जाननेवाला होता है। पर इसका पूर्ण योगी ही कर सकते हैं। यह सब संक्षेपमें ही यहाँ लिखा गया है और सो भी केवल स्वरूपमात्रके दिखानेके लिये। विशेष जिज्ञासा हो तो आचार्योंसे जानना चाहिये। क्योंकि कुण्डलिनीका जाग्रत करना, कमलोंका खिलाना, चक्रादि-का वेध करना सहज कार्य नहीं है।

अब साम्प्रदायिकी दीक्षाका विचार किया जाता है। इसमें पूर्वोक्त चारों दीक्षाओंका सार ले लिया गया है। और यह भगवत्प्रेमको बढ़ानेवाली है। तथा इसीका किसी-न-किसी रूपमें सब वैष्णवाचार्योंमें प्रचार है। इसमें शिष्यको विरक्त होकर भगवद्भक्तिकामनासे शब्दब्रह्म पर-ब्रह्मके ज्ञाता परमभागवत गुरुके आश्रय करनेकी पहले आवश्यकता है। शिष्य दीक्षासे पूर्वदिन शरीरशुद्धि-निमित्त प्रायश्चित्त और उपवास करे। दूसरे दिन गाजे-बाजेके साथ गुरुके मन्दिरमें जाय। वहाँ गुरुको यथासाध्य वस्त्राभूषण, रत्न आदि भेंट करे। गुरु सर्वतोभद्रमण्डलका स्थापन कर उसपर कलशस्थापन करे, उसपर कूर्चस्थापन करे, फिर शिष्य वरणसामग्रीको गुरुके चरणोंपर रखकर गुरुका वरण करे। फिर गुरु आवरणसहित भगवान्‌का पूजन करके भगवत्प्रसादी संस्कृत तुलसीकी कण्ठीको शिष्य-के गलेमें बाँधे। फिर शिष्यके ऊर्ध्वपुण्ड्र तिलक लगावे। तिलकमें भगवन्मन्दिरकी भावना और मध्य बिन्दुमें भगवान्‌की भावना है। कोई-कोई तिलकमें भगवच्चरणकी भावना करते हैं। और कोई-कोई तिलकको ओंकारका रूप मानते हैं। प्रथम दण्ड अकार, दूसरी ओरका दण्ड उकार, मध्यका बिन्दु मकार। फिर चक्रादि मुद्राओंको धारण करावे। इन मुद्राओंमें भी श्रीभगवान्‌के चरणोंमें जो चक्रादि चिह्न हैं उनकी भावना है। ये मुद्रा दो प्रकारकी हैं— शीतल मुद्रा और तप्त मुद्रा। स्वसम्प्रदायानुसार इनको धारण करे। फिर अश्वत्थपत्रपर भगवत्सम्बन्धी नाम लिख-कर शिष्यके दक्षिण कानमें कहे। फिर मन्त्र सुनावे। उसका संक्षिप्त प्रकार यह है। पहले शिष्यके नेत्रोंको नवीन वस्त्रसे बाँधे। फिर शिष्यके दाहिने हाथको पकड़कर पूर्वस्थापित कलशके समीप लाकर कलशस्थित भगवान्‌के चरणोंमें शिष्यसे पुष्पाञ्जलि समर्पण करावे, फिर नेत्र खोल दे (इससे भीतरके नेत्र खुलनेकी भी शिष्य भावना करे)। फिर शिष्य शुद्धासनपर बैठकर गुरुके सम्मुख हाथ जोड़-कर 'अज्ञानतिमिरान्धस्य' इत्यादि गुरुस्तुति करे। फिर गुरु शिष्यसे कलशस्थ भगवान्‌का पूजन करावे और भूतशुद्धि-से शिष्यके देहकी शुद्धि करे। देनेवाले मन्त्रका ऋष्यादि-न्यास करके कुम्भस्थ जलसे शिष्यका मार्जन करे। शिष्य आचमन करे। फिर गुरु अपना और शिष्यका सिर वस्त्रसे ढककर श्रीभगवान्‌का ध्यान करते हुए और अपने हृदय तथा मुखसे निकलती हुई और शिष्यके हृदयमें प्रवेश होती हुई तेजोमयी विद्याकी भावना करके, गुरुके दक्षिण

चरणको अपने दक्षिण हाथसे तथा वाम चरणको बायें हाथसे पकड़े हुए शिष्यके दाहिने कानमें तीन बार मन्त्रका उपदेश करे और एक बार बायें कानमें। फिर शिष्य गुरुके चरणोंमें साष्टांग प्रणाम करे। फिर एक सौ आठ, अट्ठाईस, आठ बार इच्छानुसार मन्त्रका जप करे। और गुरु, देवता, मन्त्र तथा आत्माकी एकताकी भावना करे। उस दिनसे भगवच्छरणागतिका व्रत करे। देह-गेहादिकी अहंता-ममताको त्यागकर श्रीभगवान्‌में ममता और तद्दास्यमें अहंताको दृढ करे। फिर गुरु और वैष्णवोंका दान, मान, भोजन आदिसे सत्कार करे। इसके अनन्तर शिष्यका पूर्णाभिषेक किया जाता है जिससे दीक्षाविधि पूर्ण होती है और शिष्यको भी दूसरोंको दीक्षित करनेका अधिकार हो जाता है। और उसे गोस्वामीपदवीकी प्राप्ति होती है। जैसा कि योगिनीतन्त्रमें लिखा है—

कृते पूर्णाभिषेके तु गोस्वामित्वमवाप्नुयात्।
गावो मन्त्रा वत्सेषां निग्रहानुग्रहक्षमः॥

यह साम्प्रदायिकी दीक्षाकी विधि है। इतनी भी शक्ति न हो तो केवल गुरुकी शरणमें आकर उनका पूजन कर उनसे तुलसीकी कण्ठी, ऊर्ध्वपुण्ड्र, मुद्रा और नाम लेकर मन्त्र ग्रहण करे और भगवद्भक्त बने।

प्राणायामविषयक मेरा अनुभव

(लेखक—स्वामी श्रीकृष्णानन्दजी)

इस अनादि संसारमें चार प्रकारके मनुष्य हैं—पामर, विषयी, मुमुक्षु और मुक्त। पामर धर्माधर्मको नहीं मानते, विषयी नीतिपूर्वक इहलोक और परलोकके विषयसुखके लिये सकाम कर्म करते हैं, मुमुक्षु विषयोंसे उपराम होकर आत्यन्तिक कल्याणकी जिज्ञासा करते हैं, और मुक्त वे हैं जिन्होंने पारमार्थिक कल्याणको प्राप्त कर लिया है। इनमेंसे पामर, विषयी और मुक्तकी प्रवृत्ति पारमार्थिक कल्याणके लिये नहीं होती। क्योंकि पामरोंकी सत्यासत्यविषयक बुद्धि जाग्रत नहीं है, विषयीकी सकाम कर्मोंमें ही अलंबुद्धि है और मुक्त जिज्ञासासे अतीत है। अतः केवल मुमुक्षु पुरुष ही अविचल श्रेयकी प्राप्तिकी कामना करते हैं। पूर्वजन्मके शुभाशुभ कर्मोंकी विभिन्नताके अनुसार मुमुक्षु पुरुषोंकी भी वासना और रुचिमें अन्तर होता है। इसीलिये शास्त्रकारोंने अधिकारिभेदसे ज्ञान, कर्म, भक्ति, योगादि अनेक विभिन्न मार्गोंका उपदेश किया है। इनमें राजयोगकी इच्छा करनेवालोंमें जो लोग विक्षेपवृत्तिवाले हैं उन साधकोंके लिये हठयोगका उपदेश किया गया है।

हठयोगका लक्षण शास्त्रकारोंने इस प्रकार किया है—

हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते॥

'फुफ्फुसमेंसे उच्छ्वासरूपसे बाहर आनेवाले वायुको प्राण और 'ह' कहते हैं, उष्ण होनेके कारण इसका नाम 'सूर्य' भी है। बाहरसे जो वायु श्वासरूपसे भीतर फुफ्फुसोंमें खींचा जाता है वह अपान और 'ठ' है, शीतल होनेके कारण उसे 'चन्द्र' नाम भी देते हैं। इसी सूर्य और चन्द्र अर्थात् प्राणापानकी क्रियाके नियमित संयोगको हठयोग कहते हैं।' इस हठयोगका फल राजयोगकी प्राप्ति है। इसलिये कहा है—

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।
(हठयोगप्रदीपिका)

हठयोगके चार अङ्ग हैं—आसन, प्राणायाम, मुद्रा और नादानुसन्धान। आसनोंके द्वारा नाड़ियाँ मुलायम होती हैं और शरीरके रोगोंकी निवृत्ति होती है। पश्चात् प्राणायामादि अङ्गोंकी साधनाका अभ्यास किया जाता है। यहाँपर प्राणायामके अधिकारीपर विचार करना है।

ब्रह्मचारी, नियमित आहार-विहारवाले, मितभाषी, सत्यवादी, श्रद्धालु, अक्रोधी, बीड़ी, तमाखू, भाँग, गाँजा आदि मादक वस्तुओंका सेवन नहीं करनेवाले मुमुक्षु ही प्राणायामके अधिकारी हैं। उन्हें सद्गुरुकी सन्निधिमें रहकर अभ्यास करना चाहिये। ब्रह्मचर्यहीन, व्यवहारमें अधिक प्रवृत्त रहनेवाले, सूर्यके तापमें भ्रमण करनेवाले, अग्निसेवी, अधिक श्रम करनेवाले, व्याकरणादि शास्त्रोंका अध्ययन करनेवाले, पराधीन और यम-नियमका पालन नहीं करनेवाले, जन्मसिद्ध रोगी और दुर्बल हृदयवाले प्राणायामके अधिकारी नहीं हो सकते। ऐसे मुमुक्षुओंमें भी जो बालक और युवक (सातसे लेकर चालीस सालतककी

आयुवाले) हैं, जिनके शरीरमें रक्ताभिसरणकी क्रिया बलवती है और जिनके हृदय, फुफ्फुसादि अवयवोंमें जन्मगत कोई न्यूनता नहीं है, वे ही प्राणायामके अधिकारी हैं। प्राचीन कालमें साधकोंको पहले उपासनाकी सिद्धि करवायी जाती थी। तब गुरु योगाभ्यास कराते थे। इससे विघ्नकी सम्भावना कम रहती थी। इतना संरक्षण होनेपर भी यदि दुष्ट प्रारब्ध-दोषसे कदाचित् कोई विघ्न उपस्थित हो जाता था तो अनुभवी आचार्य अनुग्रह करके अपने दृढ संकल्पद्वारा उस विघ्नसे अपने शिष्यको तुरन्त बचा लेते थे। परन्तु कालप्रभावसे आजकल ऐसे योगी दिखायी नहीं देते। आजकल जो यथार्थमें सिद्ध योगी हैं वे तो संसारसम्बन्धसे बिल्कुल अलग रहते हैं। और जो अपनेको योगी प्रसिद्ध करते हैं उनमें अधिकांश ऐसे देखनेमें आते हैं जो बोलनेमें तो बड़े कुशल हैं, परन्तु यथार्थ अनुभवसे रहित हैं। इसलिये हठयोगके साधकोंको सद्गुरुकी पहिचानमें भी बहुत बाधा आती है। इस विषयमें मुझे पूज्यपाद ब्रह्मलीन स्वामी परमानन्दजी तीर्थका कहा हुआ एक प्रसङ्ग याद आता है। उसे मैं कल्याणके योग-जिज्ञासु पाठकोंके हितके लिये यहाँ लिखता हूं।

एक समय स्वामी परमानन्दजीको एक प्रसिद्ध ब्रह्मचारीजी मिले जो हठयोगमें अपनेको कुशल कहते थे। आपने स्वामीजीसे कहा, 'स्वामीजी! यदि आप मेरे आश्रमपर एक वर्ष रहें तो मैं आपको योगाभ्यास सिखा दूँ।' स्वामीजीने उत्तर दिया कि 'महाराज! मुझे आपकी दया चाहिये, मैंने यह नियम कर लिया है कि जिस योगी महापुरुषके शिष्यके शिष्य सिद्धावस्थाको प्राप्त हो गये हों, मैं उनसे योग सीखूँगा। तात्पर्य यह कि आप बीस वर्षोंसे सिद्ध योगी तो कहलाते हैं, परन्तु अबतक आप एक भी शिष्य तैयार नहीं कर सके; तब मुझे आप योग सिखला देंगे, यह मैं कैसे मानूँ?' इसी रीतिसे साधकोंको पहले देख लेना चाहिये कि जिनसे योग सीखना हो उन्होंने किससे सीखा है, वे कैसे योगी थे, और इन्होंने अबतक अपने कितने शिष्योंको योग सिखाकर सिद्ध बनाया है, इनका जीवन पूर्ण सरल है या नहीं। इन सब बातोंपर पहले सोच-विचार करके तब सद्गुरुकी शरण स्वीकार करनी चाहिये। यद्यपि किसीकी टीका करना मैं अच्छा नहीं मानता तथापि अधिकारियोंके हितके लिये मैं अपना कुछ थोड़ा-सा अनुभव और लिखता हूँ जिससे साधक योगविषयक ग्रन्थलेखक, लेख लिखनेवाले या व्याख्यान देनेवालोंकी बातोंमें आकर कष्ट तथा हानि न उठावें।

लगभग तीन वर्ष पहले मैं नासिक गया था। उस समय वहाँ एक ब्रह्मचारीजी आये थे। आपको अनेक बड़े-बड़े अफसरलोग सिद्ध योगी मानकर पूजते हैं। आप कफप्रकोपसे पीड़ित थे। आपने प्राणायामके सम्बन्धमें एक ग्रन्थ भी लिखा है। परन्तु उस ग्रन्थमें कुछ दोष प्रमाणित करनेपर आप निरुत्तर हो गये।*

एक महात्माजी हठयोगके विषयमें लेख लिखा करते हैं। आप ग्रेज्युएट हैं। संस्कृत और वेदान्तके पण्डित हैं तथापि योगी नहीं हैं। आपसे मैं अनेक समय मिला हूँ। एकाध मास साथ भी रहा हूँ, आपके लेख जिन योगाभ्यासियोंने पढ़े होंगे वे तो उनका मर्म समझ गये होंगे। परन्तु योगाभ्यास नहीं जाननेवालोंमें तो आपके विषयमें भ्रम होना सहज ही है।

एक विद्वान् गृहस्थ अपनेको सिद्ध मानते हैं उनको मैं जानता हूँ। आपकी धर्मपत्नीने दस वर्षोंमें पाँच सन्तानोंको जन्म दिया है। आपके मस्तिष्क, नेत्र, दाँत, फुफ्फुस और मूत्राशयमें विकृति हो गयी है। तथापि आप योगीरूपसे पूजे जाते हैं। योगविषयक साधकोंको लंबे-लंबे उपदेश देते हैं। अभीतक किसीको आपने योगाभ्यास नहीं सिखाया है।

प्रिय साधको! ऐसे महानुभावोंके ग्रन्थ, व्याख्यान या लेखोंसे मोहित होकर गर्तमें न गिरें। सिद्ध योगीका शरीर वृद्धावस्थामें कदाचित् निर्बल हो जाय और अवयवोंकी शक्ति चाहे क्षीण हो जाय, परन्तु वे व्याधिग्रस्त कभी नहीं होंगे। यदि अभ्यास बन्द करनेके पश्चात् रोग हो गया हो, और पुनः अभ्यास करके या सङ्कल्पबलसे रोगको दूर न हटाया हो, तो ऐसा हो भी सकता है। परन्तु

* वर्तमान समयमें बहुत-से पाश्चात्य शिक्षाप्राप्त विद्वान् अपनेको सब विषयोंमें निष्णात मान बैठते हैं, किसी अपरिचित विषयका कुछ भी संस्कार न होनेपर भी इस विषयमें लम्बी-चौड़ी हाँकने और लिखने लगते हैं। इसी श्रेणीके कुछ ग्रेज्युएटोंने भी योग नहीं जाननेपर भी योगके ग्रन्थोंपर और योगपर अपनी सम्मति दी है।

उनसे भी योगाभ्यास न सीखे। कारण, जिसने अपने रोगको नहीं हटाया, वे शिष्यका रक्षण कैसे कर सकेंगे? अतएव जो क्रियापरायण, उत्साही, निर्लोभी, निष्कामी, मान न चाहनेवाले, सरल स्वभाववाले और पूर्ण सत्यवादी हों, उन्हींसे योग सीखना चाहिये।

मुझे भी पाठक कोई बड़ा साधक या सिद्ध न समझें। मैं तो अभीतक साधक हूँ। तथापि इसलिये लेख लिख रहा हूँ कि मुझसे कम बोधवाले साधकोंको सद्गुरुसे अभ्यास करनेके समय मेरा लेख शायद कुछ सहायता पहुँचावे। लगभग दस वर्ष पहले १५० पृष्ठोंकी एक नोटबुक मैंने लिखी थी और उस समय मेरे पास अनेक ग्रन्थ थे। इस समय मेरे पास वह लिखी हुई नोटबुक या कोई ग्रन्थ नहीं है। और आठ वर्षसे मेरा क्रिया करना भी बन्द है जिससे इस लेखमें अनेकों आवश्यक सूचनाओंका छूट जाना सम्भव है। परन्तु जितना लिखा है, वह शास्त्रसम्मत और अनुभूत है। तथापि साधक लेख पढ़कर बिना गुरुसे पूछे कोई क्रिया न करें, यह मेरी प्रार्थना है।

जिन साधकोंने आसनोंका अभ्यास करके नाडी-समूहको मृदु बना लिया हो, वही प्राणायामके अभ्यासके अधिकारी हैं। उपनिषदों और अनेक ग्रन्थकारोंने लिखा है—

अथासने दृढे योगी प्राणायामं समभ्यसेत्।

जबतक पद्मासन, सिद्धासनादि मुख्य आसनोंमेंसे कोई एक दृढ़ न हुआ हो, किसी एक आसनसे लगातार दो-तीन घंटेतक अचल न बैठा जाय, तबतक आसनोंका ही अभ्यास बढ़ावे। आसन दृढ़ होनेपर प्राणायाम प्रारम्भ करे। प्राणायामका अभ्यास आरम्भ करनेके लिये वसन्त और शरद् ऋतु अनुकूल हैं। दूसरी ऋतुओंमें आरम्भ करनेमें विघ्नकी सम्भावना रहती है। वसन्त ऋतुमें स्वाभाविक ही अन्तःस्थित कफ प्रकुपित होकर बाहर निकलने लगता है। और शरद् ऋतुमें पित्तप्रकोप होता है। इससे कफदोष शीघ्र जल जाता है। इस हेतुसे ये दोनों ऋतुएँ हितकर हैं। असलमें तो अपनी प्रकृतिका विचार करके ही अभ्यास प्रारम्भ करें। इसी प्रकार जिस देश या स्थानमें स्वाभाविक नित्य कफकी वृद्धि होती हो, ऐसे देश या स्थानमें रहकर योगाभ्यास न करे।

प्राणायामके अभ्यासके लिये निर्वात, स्वच्छ और उपद्रवरहित स्थान होना चाहिये। खुली हवामें प्राणायाम न करे। कारण, वायुके प्रचण्ड आघात लगते रहेंगे, तो प्रस्वेद बाहर नहीं आ सकेगा। प्रस्वेद आनेसे ही नाडियोंकी शुद्धि होती है। इसी प्रकार शरीरपर तैल मर्दन भी न करे, तैल मर्दनसे नाडियोंमें स्थित मल दृढ हो जाता है। वह बाहर जल्दी नहीं निकल सकता। प्राणायामके समय जो प्रस्वेद आवे, उसे शरीरपर मल देना चाहिये। ऐसा करनेसे शरीरमेंसे प्राणतत्त्वका निकलना रुक जाता है और शरीर भी मुलायम बनता है।

प्राचीन ग्रन्थकारोंने प्राणायामका अभ्यास दिनमें चार बार—प्रातःकाल, मध्याह्न, सायंकाल और अर्धरात्रिके समय नियमपूर्वक करनेकी आज्ञा दी है। और एक-एक बारमें दस प्राणायामसे आरम्भ करके प्रतिदिन पाँच-पाँच बढ़ाते हुए पन्द्रह दिनोंके बाद अस्सी-अस्सी प्राणायाम करनेको लिखा है। इस प्रकार अस्सी प्राणायाम एक बार करनेसे एक दिनमें ३२० प्राणायाम होते हैं। ये तीन सौ बीस प्राणायाम उत्तम करते हों, तो इसमें छः घंटेसे अधिक समय लगेगा। इतना परिश्रम वर्तमान कालके साधकोंके लिये अनुकूल नहीं होगा। ऐसी मेरी समझ है। इसलिये वर्तमान समयमें साधक दस प्राणायामसे आरम्भ करके चालीसतक बढ़ावें। और उत्तम प्राणायाममें प्रवेश होनेके बाद सिर्फ पचीस प्राणायाम करें। कदाचित् किसी समय थकावट मालूम हो तो एकाध दिन चौथाई प्राणायाम कनिष्ठ प्रकारका करके फुफ्फुसको विश्राम दे दें। प्राणायाममें लोभ बिल्कुल न करें। प्राणायामका अभ्यास शान्तिपूर्वक करनेका है। कुम्भकका समय शीघ्रतासे बढ़ानेमें हानि होनेकी सम्भावना है।

प्राणायामका अभ्यास दिनमें दो बार करे। प्रातःकाल सूर्योदयसे पहले शौचसे निवृत्त होकर और सन्ध्याको सूर्यास्तके पश्चात् दो घंटे बाद। गरमीका मौसिम हो तो अभ्यास कुछ और देरसे प्रारम्भ करे। प्रकृतिदोष, अजीर्ण या थकावटके समय रात्रिका अभ्यास बहुत थोड़ा करे। अन्यथा फुफ्फुसकोष निर्बल हो जायँगे और अपनी शक्तिसे वायुको बाहर नहीं फेंक सकेंगे।

प्राणायामके समय शरीरको सीधा तना हुआ रक्खे नहीं। फुफ्फुसकोषोंको शिथिल रक्खें। फुफ्फुसकोष शिथिल रहनेसे वे वायुको अधिक प्रमाणमें धारण कर सकेंगे, जिससे कुम्भक अधिक प्रमाणमें टिक सकेगा। फुफ्फुसकोष कड़े रहेंगे तो पूरक अधिक मात्रामें नहीं होगा और

वायुके वेगके आघातसे वे निर्बल भी होंगे जिससे फुफ्फुसकोषोंमें वायु भरा रहेगा, जो दूषित होकर डकार-रूपसे बार-बार निकलता रहेगा। ऐसी स्थिति अति हानिकर मानी जाती है। कदाचित् ऐसा प्रसङ्ग उपस्थित हो तो प्राणायामका अभ्यास बिल्कुल बन्द करके आसनोंका और विपरीतकरणी मुद्रा (शीर्षासन) का अभ्यास करें। ऐसा करनेसे फुफ्फुसकोष पुनः बलवान् हो जायँगे। इसके बाद नादानुसन्धान, त्राटकादिद्वारा राजयोगमें प्रवेश करें। प्राणायाम न करें।

प्राणायाम करनेके समय मूलबन्ध तो आरम्भसे अन्ततक दृढ लगा ही रहना चाहिये। गुदाके ऊपरके भागको दृढतापूर्वक सङ्कुचित रखना यह मूलबन्ध है। इस मूलबन्धसे अपानतत्त्व ऊपरकी ओर आकर्षित होगा। यदि मूलबन्ध दृढ होगा तो मलमूत्रका त्याग नियमित रीतिसे होता रहेगा। मलावरोध नहीं होगा। रक्ताभिसरणक्रिया बलवती बननेसे नाद खुल जायँगे। नाड़ियाँ मलदोषके जल जानेसे शुद्ध हो जायँगी। कुण्डलिनी जाग्रत् होगी अर्थात् अपानतत्त्व प्राणतत्त्वके साथ मिलकर मस्तिष्कमें प्रवेश करने लगेगा। यदि मूलबन्ध दोषवाला होगा तो फुफ्फुसोंको आघात पहुँचता रहेगा, जिससे वे निर्बल बनते जायँगे। जैसे आल्मारीके किंवाड़में कील लगानेके समय बढ़ई एक तरफसे कील ठोंकते हैं और दूसरी तरफसे दृढ आधार रखते हैं। नहीं तो किंवाड़के सन्धिस्थान ढीले पड़ जाते हैं और सारी आल्मारीको नुकसान पहुँचता है। इसी प्रकार मूलबन्ध ठीक न होनेसे फुफ्फुस और शरीरको हानि पहुँचती है। मलावरोध हो जाता है, मल बकरीकी मींगनीकी तरहका बन जाता है। और शरीरमें थकावट मालूम होती है।

पूरक करके तुरन्त जालन्धरबन्ध लगाना चाहिये। मस्तिष्कको झुकाकर चिबुक (ठोड़ी) को कण्ठ और धड़के सन्धिस्थानमें इस प्रकार लगावे कि जिससे कण्ठस्थित विशुद्ध चक्रपर दबाव पड़े। इसे जालन्धरबन्ध कहते हैं। यह बन्ध सम्यक् प्रकारसे लगनेपर कण्ठस्थित श्वासमार्गका निरोध होता है, जिससे कुम्भकके समय फुफ्फुसकोषोंमेंसे वायु उछलकर घण्टिकाके ऊपरके भागमें आघात नहीं करती। जालन्धरबन्धसे समस्त शरीरके ज्ञानतन्तु बलवान् होते हैं। कारण, जालन्धरबन्ध (विशुद्धचक्र) का सम्बन्ध पादाङ्गुष्ठ, गुल्फ, जानु (घुटने), ऊरु (जङ्घा), सीवनी, लिङ्ग, नाभि, हृदय, ग्रीवा (विशुद्धचक्रसे नीचेका भाग), कण्ठदेश (विशुद्धचक्रसे ऊपरका भाग), लम्बिका (घण्टिका), नासिका, भ्रू, कपाल, मूर्धा (कानके पीछेका भाग), और ब्रह्मरन्ध्र, इन सोलह आधार-स्थानोंके साथ है। यद्यपि ज्ञानतन्तुका केन्द्रस्थान मस्तिष्क है, विशुद्धचक्र नहीं है, तथापि नीचेके अवयवोंका नियमन केन्द्रस्थानके अनुकूल करना और नीचेके अवयवोंका सन्देश ऊपर केन्द्रस्थानमें भेजना, ये दोनों कार्य विशुद्धचक्र करता है। अतः प्राणायामके समय मस्तिष्कको वायुका आघात न पहुँचना जालन्धरबन्धपर ही निर्भर करता है। इससे स्पष्ट है कि जालन्धरबन्ध सुदृढ रहनेसे मस्तिष्क और समस्त ज्ञानतन्तुका रक्षण होता है। जालन्धरबन्ध दूषित होगा, तो अनेक स्थानोंमें विकृति होने लगेगी। खास करके नासिका, नेत्र, मस्तिष्क और कण्ठस्थानमें विकार होगा, किसी-किसीको वातप्रकोपजन्य व्याधि भी हो जाती है।

जालन्धरबन्धका अभ्यास करना हो तो पाँच मिनिटसे आरम्भ कर शनैः-शनैः समय बढ़ाना चाहिये। एक साथ अधिक समयतक जालन्धरबन्ध किया जायगा तो गलेके पीछेके भागकी नसमें दर्द हो जायगा। यदि ऐसा हो जाय, तो गोघृत अथवा नीलगिरी तेल (Oil Eucalyptus) की मालिश करनी चाहिये। दो-एक दिन विश्राम करनेपर दर्द मिट जायगा।

कुम्भकके बाद रेचक करते समय पहले उड्डीयानबन्ध लगाकर जालन्धरबन्ध खोल देना चाहिये। उदरस्थित अन्त्रोंके पीठकी ओर सङ्कोच करनेको उड्डीयानबन्ध कहते हैं। अन्त्रसङ्कोचसे फुफ्फुसोंके कोषोंका भी सङ्कोच होने लगता है, जिससे फुफ्फुसकोष बलवान् होते हैं। इससे त्रिधातुओंके विकारसे उत्पन्न सब रोग नष्ट हो जाते हैं। त्रिधातु सम अवस्थावाले बनते हैं। सुषुम्नामार्ग शुद्ध होकर प्राणतत्त्व ऊर्ध्वगमन करता है। उड्डीयानबन्धको शास्त्रकारोंने 'मृत्युमातङ्गकेसरी' अर्थात् मृत्युरूप हस्तीको पछाड़नेवाला केसरीसिंह बतलाया है। तीनों बन्धोंमें उड्डीयानको उत्तम माना है। उड्डीयानबन्ध दोषयुक्त होगा तो फुफ्फुस और आमाशय निर्बल बन जायगा।

इस प्रकार प्राणायामके अभ्यासमें तीनों बन्धोंका उपयोग है। अतः पहलेसे इनका सुदृढ अभ्यास कर लेना चाहिये।

कुम्भकको इतना ही करना चाहिये जितनेमें रेचक धीरे-धीरे किया जा सके। पूरक इस प्रकार करना चाहिये जैसे नलीद्वारा धीरे-धीरे जल खींचा जाता है। पूरक शीघ्रतापूर्वक करनेसे दो प्रकारकी हानि होती है—एक तो इससे फुफ्फुसकोषोंको आघात पहुँचता है और दूसरे कुम्भक अधिक समयतक टिकता नहीं। परन्तु इससे विशेष हानि नहीं होती। रेचक क्रियाको भी शीघ्रतापूर्वक करनेसे फुफ्फुसों और नाड़ियोंमें क्षोभ उत्पन्न होकर फुफ्फुस, हृदय, नासिका, नेत्र, कर्ण, मस्तिष्क प्रभृति अवयवोंको हानि पहुँचेगी। अतः रेचककी क्रिया आन्तरिक बलसे खूब धीरे-धीरे करनी चाहिये। और उसके बाद १-२ सेकण्ड कुम्भक करके तब पुनः पूरक करना चाहिये। बाह्य कुम्भकसे फुफ्फुसकोष अधिक बलवान् बनते हैं।

कुम्भकके समयभेदसे प्राणायाम तीन प्रकारका होता है—उत्तम, मध्यम और कनिष्ठ। उत्तम प्राणायाममें कुम्भक ५० सेकण्डका होता है, मध्यममें ३३ सेकण्डका, और कनिष्ठ प्राणायाममें १६⅔ सेकण्डका होता है। पूरकसे द्विगुण समय रेचकका और रेचकसे द्विगुण समय कुम्भकका होना चाहिये। परन्तु अधिक लाभदायक और ठीक नियम नीचे तालिकामें दिया जाता है—

प्राणायाम	पूरक	कुम्भक	रेचक	बाह्य कुम्भक से० में
१ कनिष्ठ—	४	१६⅔	८	१
२ मध्यम—	६	३३⅓	१०से१२	२
३ उत्तम—	८	५०	१२से१६	३

उत्तम प्राणायाममें प्रवेश करनेके बाद भस्त्राप्राणायामके अभ्याससे कुम्भकका समय शीघ्र बढ़ने लगता है और रेचकका समय कुछ कम हो जाता है; क्योंकि फुफ्फुसका कुछ वायु प्राणतत्त्वमें रूपान्तरित हो जाता है। कुम्भकका अभ्यास ५ मिनटसे अधिक हो जाय तो दो बार पूरक करनेके बाद रेचक करना चाहिये। प्राणायाममें पूरकद्वारा जो वायु ग्रहण किया जाता है, वह फुफ्फुसमें जाता है, शरीरके अन्य स्थानोंमें कदापि नहीं जाता। जो दुष्ट वायु आमाशयमें उत्पन्न होता है वह डकाररूपसे निकलता जाता है। जो आँतमें उत्पन्न होता है वह गुदाद्वारा निकल जाता है। यह वायु आहारसे उत्पन्न होता है; फुफ्फुसोंमें नहीं जाता। शास्त्रकारोंने जो पाँच प्रकारके वायु बताये हैं वे सब प्राणतत्त्व हैं। प्राणतत्त्व और वायु दोनोंमें अन्तर है। प्राणतत्त्व वायुका रूपान्तर है।

जैसे मिट्टीमेंसे रूपान्तर होकर सुन्दर फल, फूल और प्राणिमात्रके शरीर बने हैं, वैसे ही वायुके सूक्ष्म अंश (सत्त्व) से प्राणतत्त्व बना है। मिट्टीसे बननेके कारण शरीरको पञ्चभूत या मिट्टीरूप कहा जाता है। वैसे ही प्राणतत्त्व वायुका सत्त्वरूप होनेसे वायु कहलाता है। प्राणतत्त्व और बाह्य विद्युत् दोनोंको एक जाति कहा जाय तो अनुचित नहीं होगा। इस प्राणतत्त्वका दूसरा भेद अपानतत्त्व प्राणतत्त्वके साथ मिलकर सुषुम्नाद्वारा मस्तिष्कमें चढ़ता है। जब वह पूर्व मार्गसे चढ़ता है तब बन्द नेत्रसे भ्रू-स्थानमें प्रकाशरूप प्रतीत होता है। नील, लाल, श्वेत, पीला ऐसे भिन्न-भिन्न रंग दीखते हैं। इस रीतिसे प्राणोंको ऊर्ध्वगति करनेकी क्रियाको ही कुण्डलिनीकी जागृति कहते हैं। यही अवस्था आगे बढ़नेपर उन्मनी अवस्था और समाधि कहाती है।

उत्तम प्राणायाममें प्रवेश होनेके पश्चात् प्राणतत्त्व सुषुम्नाद्वारा मस्तिष्कमें चढ़ने लगता है। आरम्भमें वह पिपीलिका (चींटी) के समान धीरे-धीरे सूक्ष्म परिमाणमें ऊपर चढ़ता है। पश्चात् तीनों ग्रन्थिभागके आगे नाड़ीके शेष भागकी शुद्धि होनेपर मेंढककी गतिसे कूदकर ऊपर चढ़ने लगता है। और भस्त्राप्राणायामद्वारा कुम्भक बढ़नेसे ग्रन्थियोंके भेदन होनेपर विहङ्गम (पक्षी) की तरह उड़कर शीघ्र प्राणतत्त्व सहस्रदलकमलमें प्रवेश करता है। जब प्राणतत्त्व मस्तिष्कमें जाने लगता है तब मस्तिष्कमें भारीपन मालूम होता है। कुछ दिनोंके बाद मस्तिष्कका शोधन हो जाता है और सहनशीलता भी बढ़ जाती है, जिससे कष्ट मालूम नहीं होता है। एकाध वर्षके बाद जब प्राणतत्त्व अधिक वेगसे गति करने लगता है, तब मनकी एकाग्रता होकर आनन्दका अनुभव होने लगता है।

प्राणायामके अभ्यासके बाद शान्तिके लिये शवासन करना चाहिये और साथ-साथ नादानुसन्धान करना चाहिये। विश्रामके बाद गुनगुनाते हुए जलसे स्नान करके संध्यामें सन्ध्या-वन्दन करना चाहिये। तत्पश्चात् भोजन करके शान्तिपूर्वक शास्त्र-श्रवणादि करना चाहिये। रात्रिको भोजन करना मना है। हाँ, अभ्यासके बाद आवश्यकतानुसार गरम किया हुआ दूध ठंडा करके लेना चाहिये।

शास्त्रकारोंने प्राणायामके ९ प्रकार बतलाये हैं—अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली,

भस्त्रा, भ्रामरी, मूर्छा और प्लाविनी। इनमें उत्तम प्राणायाममें प्रवेश होनेतक अनुलोम-विलोम हितकारी है। अनुलोम-विलोमसे दोनों पार्श्वोंकी नसोंका शोधन दोनों फुफ्फुसोंमें समानरूपसे बलवृद्धि तथा रोगोंका नाश होकर त्रिधातुमें समता आती है।

अनुलोम-विलोम—पद्मासन वा सिद्धासनमें बैठकर मूलबन्ध लगाकर वाम नासापुटसे थोड़ा रेचक करके पूरक करना चाहिये। पश्चात् जालन्धरबन्ध लगाकर कुम्भक करना चाहिये, अन्तमें जालन्धरबन्धको खोलकर और उड्डीयानबन्ध लगाकर दक्षिण नासापुटसे शनैः-शनैः रेचक करना चाहिये। पुनः एक सेकण्ड बाह्य कुम्भक करके दक्षिण पुटसे पूरक करना चाहिये। फिर आन्तरिक बलके अनुसार कुम्भक करके वाम स्वरसे रेचक करना चाहिये। इस प्रकार दो प्राणायाम हो जाते हैं। पुनः एक सेकण्ड बाह्य कुम्भक करके पूर्वानुसार आवृत्ति करनी चाहिये। इस प्रकार एक साथ १० प्राणायाम करना चाहिये। फिर प्रतिदिन ५-५ प्राणायाम बढ़ाकर एक सप्ताहमें उसकी संख्या ४० कर देनी चाहिये। कुम्भकके समय अपने इष्टदेवके मन्त्रका जप करना चाहिये। कुम्भक कभी कम, कभी अधिक, यों अनियमित नहीं करना चाहिये। प्राणायामके समय शरीरको शिथिल, सरल और अचल रखना चाहिये। नेत्र बन्द रखने चाहिये। दक्षिण नासापुटसे रेचक और पूरक करना हो तो दाहिने हाथकी अनामिका और कनिष्ठिकाको बायें नासापुटपर रक्खे। उसी प्रकार वाम नासापुटसे रेचक और पूरक करना हो तो दाहिने हाथके अङ्गुष्ठसे दक्षिण पुटको बन्द करे।

यदि आरम्भमें १६½ सेकण्डतक कुम्भक न हो सके तो इससे भी कम समयतक कुम्भक करना चाहिये। अधिक देरतक कुम्भक करनेका हठ नहीं करना चाहिये। कुम्भकका समय सेकण्डके हिसाबसे धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। इस प्रकार लगभग ३-४ महीनेमें मध्यम प्राणायाममें प्रवेश हो जायगा और उसके बाद तीन-चार महीने अभ्यास करनेपर उत्तम प्राणायाममें प्रवेश हो जायगा। तत्पश्चात् अन्य कुम्भकोंका अभ्यास देश, काल और प्रकृतिके अनुसार विचारकर करना चाहिये। उत्तम प्राणायामके बाद खेचरीका अभ्यास भी हो सकता है। खेचरीके अभ्याससे कुम्भक जल्दी बढ़ता है।

कोई-कोई आचार्य चालीस प्राणायामका अभ्यास नियमित हो जानेपर कनिष्ठ कुम्भकके समयसे ही महामुद्रा, महाबन्ध और महावेधका अभ्यास कराते हैं। महावेधसे प्राणतत्त्वका शीघ्र ऊर्ध्वगमन होता है; परन्तु यह बलवान् शरीरवालोंके लिये हितकर है, निर्बलोंके लिये हानिकर है। मुद्राओंकी रीति लेखवृद्धिके कारण यहाँ नहीं दी है।

प्रातःसायं दोनों समय समान क्रिया करनी चाहिये। परन्तु थकावट हो तो रात्रिके समय कम अभ्यास करे। आसन और विपरीतकरणी मुद्रा करना हो तो प्राणायामसे पहले सुबह करे। सायंकालको आसन और विपरीतकरणीका अभ्यास न करे। विपरीतकरणी रात्रिको करना हानिकर भी माना गया है।

सूर्यभेदी—पहले थोड़ा रेचक करके सूर्यनाडी (दाहिने नासापुट) से पूरक करना चाहिये। फिर कुम्भक करके चन्द्रनाडी (बायें नासापुट) से रेचक करना चाहिये। पूर्ववत् जालन्धरादि बन्ध इस प्राणायाममें भी लगाना आवश्यक होता है। इस प्रकारके प्राणायामको सूर्यभेदन प्राणायाम कहते हैं। अनुलोम-विलोममें दोनों नासापुटोंसे पूरक और रेचक होता है, परन्तु इसमें एक ही पुटसे अर्थात् दक्षिणसे पूरक और वामसे रेचक होता है। यही दोनोंमें अन्तर है।

दक्षिण फुफ्फुसका सम्बन्ध यकृत्से होनेके कारण इस प्राणायामसे शरीरमें पित्तवृद्धि होती है तथा उष्णता बढ़ती है जिससे वात और कफका प्रकोप शान्त होता है। कपालदेशमें सञ्चित श्लेष्म, वातवहा नाडियोंके विकार, रक्तदोष, त्वचादोष, उदरकृमि, प्रस्वेदसे उत्पन्न कृमि, कुष्ठादि रोगोंसे उत्पन्न कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। इस प्राणायामको गर्मीके दिनोंमें करना अनुकूल नहीं है। तथा पित्तप्रधान प्रकृतिके लोगोंके लिये भी हितकर नहीं है।

उज्जायी—मुखको कुछ झुकाकर कण्ठसे हृदयपर्यन्त शब्द करते हुए वायुको फुफ्फुसमें प्रविष्ट करे। इस प्रकार दोनों नासापुटसे अल्प परिमाणमें वायुको खींचे। फिर पूरक करनेके बाद ४-५ सेकण्ड कुम्भक करके इडा नाडीसे रेचक करे। इस प्राणायाममें पूरक, कुम्भक और रेचक तीनों स्वल्प परिमाणमें ही किये जाते हैं। इसमें जालन्धरादि बन्धोंका लगाना उतना आवश्यक नहीं होता। बैठे, चलते, खड़े हुए या सोकर (शवासनमें) इस प्राणायामका अभ्यास किया जा सकता है। जब शारीरिक विकारके कारण दूसरे प्राणायाम न हो सकें या समय अनुकूल न हो तो एक घंटेके लगभग उज्जायी-प्राणायाम करना चाहिये।

इस प्राणायामसे कफप्रकोप, उदररोग, जलोदर, शोथ, मन्दाग्नि, अजीर्ण, मांस, मेदादि धातुओंके विकार और मलावरोधजनित समस्त रोग दूर हो जाते हैं तथा अग्नि प्रदीप्त होता है।

सीत्कारी—दाँतोंके बीच जिह्वाको बाहर ओष्ठतक निकालकर ओष्ठोंको फुलाकर मुखसे सीत्कार करते हुए वायुका आकर्षण करना सीत्कारी प्राणायाम कहलाता है। इस प्राणायाममें वायु जिह्वाके सहारे भीतर प्रवेश करता है। इसमें ४-५ सेकण्ड कुम्भक करके दोनों नासापुटोंसे शनैः-शनैः रेचक करना चाहिये। इसमें भी बन्धोंका लगाना आवश्यक नहीं होता। परन्तु यदि अधिक देरतक कुम्भक करना हो तो बन्धका लगाना आवश्यक हो जाता है।

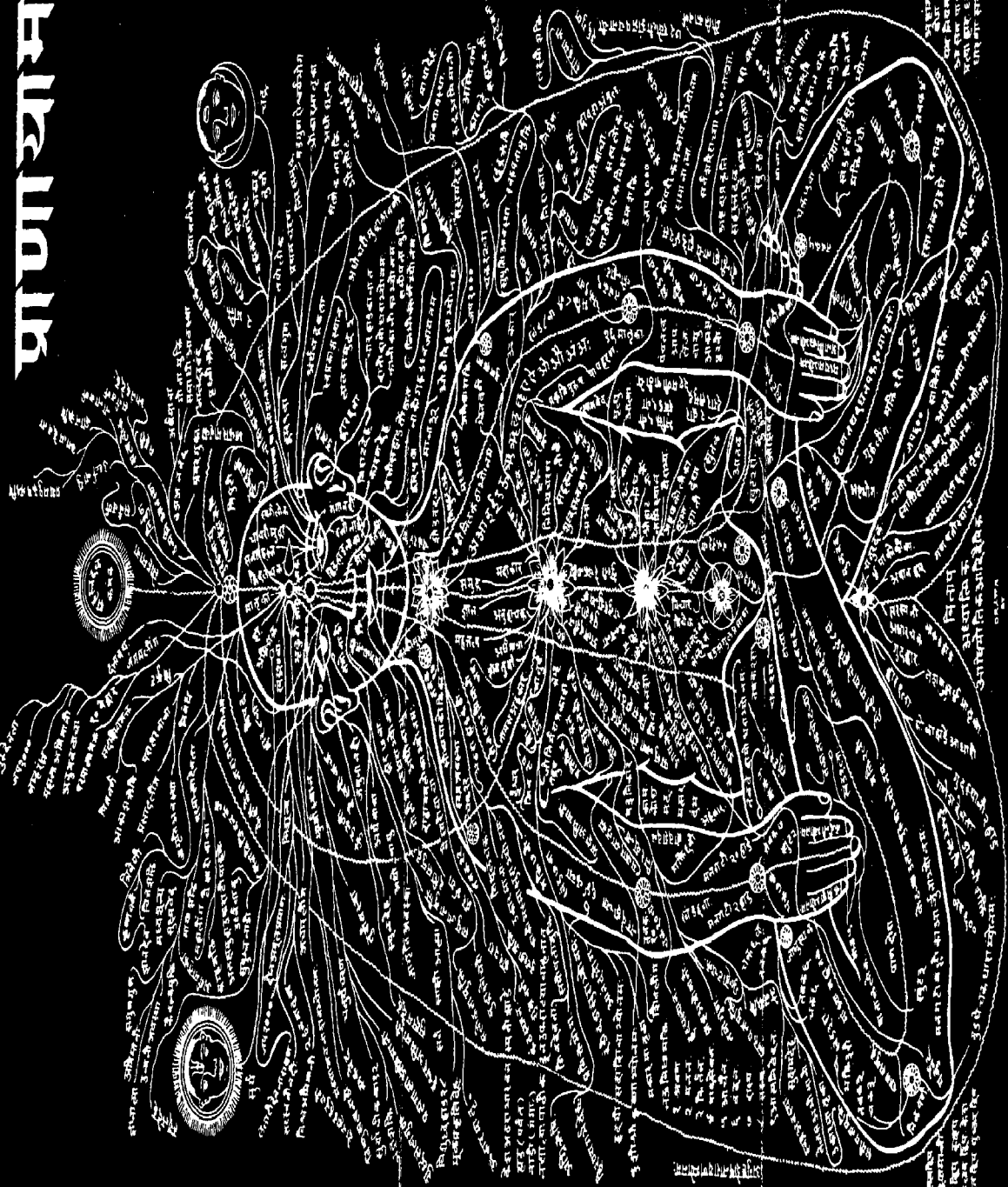
इस प्राणायामसे यकृत्में पित्तके उत्पन्न करनेकी क्रियातक हो जाती है। इससे क्षुधा, तृषा, निद्रा और आलस्यादिका त्रास कम हो जाता है। पित्तप्रकोप शमन होता है, शरीर तेजस्वी बनता है। पूरकके वायुसे प्राणतत्त्वको बल मिलता है, अतः शरीरमें निर्बलता नहीं आती।

शीतली—जिह्वाको ओष्ठसे एक अङ्गुल बाहर निकालकर '◡' इस प्रकार पक्षीकी चोंचके समान आकृति बनाकर बाहरसे वायुका आकर्षण करे। फिर कुछ कुम्भक करके दोनों नासापुटोंसे धीरे-धीरे रेचक करे। यह शीतली प्राणायाम कहलाता है। इससे गुल्म, प्लीहा, उदररोग, अतिसार, पेचिश, पित्तवृद्धि, दाह, अम्लपित्त, रक्तपित्त, क्षुधा, तृषा, उन्माद आदि रोग शमन होते हैं। प्रातःसायं आधे घंटेतक इस प्राणायामका अभ्यास करना चाहिये। शीतकालमें और कफप्रकृतिके मनुष्यके लिये यह प्राणायाम हितकर नहीं है।

भस्त्रा—पद्मासनसे बैठकर बायें नासापुटसे प्राणवायुका वेगसे पूरक करे, और बिना कुम्भक किये ही आवाज करते हुए दक्षिण नासापुटसे रेचक करे। लोहारकी माथीके समान वेगपूर्वक इस विधिसे आठ बार पूरक-रेचक करनेके बाद नवीं बार पूरक करके कुम्भक करे और दृढ़ जालन्धरबन्ध लगावे। फिर दक्षिण नासापुटसे शनैः-शनैः रेचक करे। रेचक करनेसे पहले ही जालन्धरबन्ध खोल दे और उड्डीयानबन्ध लगा ले। पश्चात् तीन सेकण्ड बाह्य कुम्भक करके उपर्युक्त विधिसे ८ बार वाम पुटसे रेचक करे। फिर नवीं बार दक्षिण पुटसे पूरक करके कुम्भक करे। तत्पश्चात् नियमानुसार रेचक करे। ये दो प्राणायाम हुए। इस प्रकार सव्यापसव्य १२ प्राणायाम करने चाहिये।

इस प्राणायामसे कुम्भक बहुत बढ़ जाता है, परन्तु यह प्राणायाम अधिक नहीं करना चाहिये क्योंकि अधिक करनेसे फुफ्फुसकोषपर आघात होनेका पूरा भय है। इस प्राणायामसे त्रिधातुविकृतिसे उत्पन्न सब रोग नष्ट हो जाते हैं। अग्नि प्रदीप्त होता है। सुषुम्नास्थित सब मल नष्ट हो जाते हैं। ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि तीनोंका भेदन होकर सुषुम्नामेंसे प्राणतत्त्व विहङ्गमगतिसे ऊर्ध्वगमन करने लगता है।

भ्रामरी—सिद्धासन लगाकर नेत्र बन्द कर ले और भ्रूमें लक्ष्य रक्खे तथा जालन्धरबन्ध लगा ले। इस प्राणायामके समय जालन्धरबन्ध बराबर लगा रहना चाहिये। फिर दोनों नासापुटसे भ्रमरके नादके समान स्वरसहित पूरक करे। पश्चात् ३ सेकण्ड कुम्भक करके शनैः-शनैः आवाजसहित रेचन करे। इस प्रकार १४४ प्राणायाम करे। सुनते हैं भ्रामरी और मूर्छा कुम्भकका बौद्धसम्प्रदायमें अधिक प्रचार है। इस कुम्भकमें पाँच अवस्थाएँ हैं। प्रथमावस्थामें कुछ दिन पूरक करके पश्चात् कुम्भकके समय महामुद्रा की जाती है। नियमपूर्वक तीन सेकण्डका कुम्भक होनेपर पुनः सिद्धासन लगाकर रेचक किया जाता है। पहले बायें पैरसे, पीछे दाहिने पैरसे, पश्चात् दोनों पैर फैलाकर महामुद्रा करके इस प्राणायामका अभ्यास किया जाता है। दूसरे प्राणायामोंके साथ की जानेवाली महामुद्रामें और भ्रामरीके साथकी इस महामुद्रामें कुछ अन्तर है। इस महामुद्राको कोई-कोई साधक ४८ से ७२ तक करते हैं। इसलिये एक वर्षके पश्चात् जानुसे ६ इंच आगे और गुल्फसे १० इंच ऊपरके भागमें कपाल लग जाता है।

पहली अवस्थाकी सिद्धि होनेके बाद दूसरी अवस्थामें खेचरी करके ६ सेकण्डका कुम्भक होता है। और एक समय विधिके अनुसार मस्तिष्कको बायेंसे दाहिनी तरफ घुमाकर जालन्धरबन्ध लगाकर रेचक किया जाता है। इस रीतिसे १४४ कुम्भकमें १४४ बार मस्तिष्कके घुमानेकी क्रिया करनी पड़ती है। इस प्रकार तीसरी, चौथी और पाँचवीं अवस्थामें कुम्भक बढ़ाया जाता है, तथा मस्तिष्क भी अधिक समय घुमाया जाता है। मस्तिष्क घुमानेकी

क्रियासे मस्तिष्कमें प्राणतत्त्व चारों ओर चक्कर लगाता हुआ प्रतीत होता है। इस प्राणायामकी क्रियाके बाद नाद बहुत जोरसे उठता है। इसलिये मनकी एकाग्रता शीघ्र होती है।

मूर्च्छा—भ्रामरी प्राणायामका अभ्यास पूर्ण होनेपर सिद्धासनमें बैठकर दोनों नासापुटसे पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगाना चाहिये। पश्चात् दोनों कान, नेत्र, नासिका और मुँहपर क्रमशः अङ्गुष्ठ, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिकाको रखकर ६ सेकण्ड कुम्भक करे। पश्चात् नासिकाके छिद्रपरसे अनामिकाको शिथिल कर जालन्धर-बन्ध रखते हुए ही शनैःशनैः दोनों नासापुटोंसे रेचक करे। दूसरे प्राणायामोंके साथ मूर्छा प्राणायाम करनेसे कुम्भक अधिक होता है। परन्तु रेचक दोनों नासापुटोंसे किया जाता है। अधिक कुम्भकके लिये उड्डीयानबन्ध लगाया जाता है तथा रेचकके समय जालन्धरबन्ध खोल दिया जाता है।

इस प्राणायाममें रेचकके समय बन्द नेत्रसे भ्रूस्थानमें प्राणतत्त्वका श्वेत, नीला, काला और लाल प्रकाश देखनेमें आता है। इस प्राणायामको एक बार कर लेनेपर भ्रामरी-वाले सिद्धासनसे बैठकर, तथा अन्य प्राणायामवाले शवासन-में लेटकर भी नादानुसन्धान करते हैं।

इन आठ प्रकारके प्राणायामोंके विषयमें मुझे जैसी जानकारी तथा अनुभव है वैसा यहाँ वर्णन किया गया है। नवें प्राणायाम प्राचीनोंके विषयमें सुना है, परन्तु मेरा कुछ निजी अनुभव नहीं रहनेके कारण यहाँ कुछ नहीं लिखा गया। मनुष्य अल्पज्ञ है, अतः बुद्धि-दोषसे प्रमाद-वश कुछ लिखनेमें भूल हो गयी हो तो पाठक कृपया क्षमा करेंगे। ॐ शम्

प्राणायामका शरीरपर प्रभाव

(लेखक—स्वामी श्रीकुवलयानन्दजी कैवल्यधाम)

योगसाधनामें प्राणायामका स्थान

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।
आचार्याणां तु केषाञ्चिदन्यत्कर्म न सम्मतम्[1]॥

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।[2] (पा० यो० सू० २। ५२)

तपो न परं प्राणायामात्, ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य।[3] (व्यासभाष्य)

योगसाधनाके आठ अङ्ग[4] हैं, जिनमें प्राणायाम चौथा है। आसन इसके पहले आता है और प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि पीछे। योगका उद्देश्य है शारीरिक एवं मानसिक समता[5] स्थापित करना, जिससे आत्मा शरीर और मनके दासत्वसे छूटकर अपनी अपरिच्छिन्न आनन्द-मयी स्थितिको प्राप्त हो जाय। आसन शारीरिक क्रिया है और प्रत्याहार, धारणा आदि मानसिक साधन हैं। प्राणायामकी क्रिया उक्त दोनों प्रकारके साधनोंके बीचका

१. कुछ योगाचार्योंको प्राणायामके सिवा कोई दूसरा मल-शोधक साधन अभिप्रेत नहीं है। क्योंकि उनके मतमें प्राणा-यामसे ही शरीरके सारे मल सूख जाते हैं।

२. इससे (प्राणायामके साधनसे) ज्ञानरूप प्रकाशको रोक रखनेवाला आवरण नष्ट हो जाता है।

३. प्राणायामसे बढ़कर कोई दूसरा तप नहीं है। इससे सारे मल धुल जाते हैं और ज्ञानरूप दीपशिखा प्रदीप्त हो जाती है।

४. योगके आठ अङ्ग ये हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि—'यमनियमासनप्राणायाम-प्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि' (पा० यो० सू० २। २९)

५. श्रीमद्भगवद्गीतामें इस शारीरिक एवं मानसिक समताके लिये 'साम्य' एवं 'समता' शब्दोंका प्रयोग किया गया है। उदाहरणतः—

'योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।' (६। ३३)

—यहाँ 'योग' और 'साम्य' ये दो शब्द स्पष्टरूपसे पातञ्जल-योगकी ही ओर सङ्केत करते हैं। भगवद्गीताके छठे अध्यायमें

'शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।' (११)

—इत्यादिसे लेकर २६ वें श्लोकतक पातञ्जलयोगका ही वर्णन किया गया है। दूसरे अध्यायके 'समत्वं योग उच्यते' (४८) इस श्लोकपादमें भी अर्जुनको अपनी शारीरिक एवं मानसिक समताको स्थिर रखते हुए कर्तव्य कर्म करनेका उपदेश दिया गया है। वास्तवमें तो भगवद्गीताके ये सारे ही उद्धरण मानसिक साम्यको ही बतलाते हैं। परन्तु मानसिक साम्यमें शारीरिक साम्य पहले ही आ जाता है, क्योंकि शरीर और मन निरन्तर एक दूसरेपर प्रभाव डालते रहते हैं। इसीलिये हमने 'साम्य' और 'समत्व' दोनों ही शब्दोंको शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकारकी समताके अर्थमें लिया है।

साधन है। यह शारीरिक भी है और मानसिक भी, क्योंकि इससे शरीर और मन दोनोंका निग्रह होता है। योगसाधनामें प्राणायामका विशेष महत्त्व है। शारीरिक दृष्टिसे प्राचीन कालके योगियोंने प्राणायामको इतना गौरव दिया है कि उनमेंसे कुछ लोगोंके मतमें तो शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये तथा उसमें जितने प्रकारके मल इकट्ठे हो सकते हैं उनको निकाल बाहर करनेके लिये किसी और मलशोधक क्रियाकी आवश्यकता ही नहीं है। उनके मतमें योगसाधनाके लिये जिस शारीरिक समताकी आवश्यकता है वह अकेले प्राणायामसे ही स्थापित हो सकती है। हमने लेखके प्रारम्भमें हठयोगप्रदीपिकाका जो श्लोक उद्धृत किया है उसका यही तात्पर्य है। यदि हम प्राणायामपर आधुनिक दृष्टिसे विचार करें, जैसा कि हमारा प्रस्तुत निबन्धमें करनेका विचार है, तो हमें पता लगेगा कि प्राणायामसे हमारा सारा शरीर ओजस्वी हो सकता है और इस प्रकार हम शारीरिक समता प्राप्त करने तथा उसे कायम रखनेमें समर्थ हो सकते हैं। इसके लिये हमारे पास पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण हैं। मानसिक समता स्थापित करनेमें भी प्राणायामको सहायक माना गया है। आधुनिक मानसशास्त्रकोविदोंका मत है कि काम, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, ईर्ष्या, घृणा, शोक, अनुताप आदि मनोविकार ही मानसिक शान्तिको भङ्ग करनेमें प्रबल हेतु हैं। ये विकार हमारे मनके उस स्तरमें उत्पन्न होते हैं जहाँ चेतनता अथवा ज्ञान अर्धजाग्रत रहता है। प्राणायामके द्वारा हमारे मस्तिष्कके स्नायुजालपर तथा हमारे मनके बोधपूर्वक व्यापारोंपर ही हमारा अधिकार नहीं हो जाता, बल्कि उससे उपर्युक्त स्तरके भी द्वार खुल जाते हैं, जहाँ हमारा ज्ञान अर्धजाग्रत रहता है, और उस स्तरपर हमारा अधिकार हो जाता है। यही कारण है कि प्राणायामका साधक अपने मनोविकारोंको दबाकर मानसिक समता स्थापित करनेमें समर्थ होता है। भगवान् पतञ्जलिका जो सूत्र ऊपर लेखके प्रारम्भमें ही उद्धृत किया गया है तथा उसपर जो व्यासभाष्यकी अवतरणिका दी गयी है उसका यही आशय है। ऊपरके उद्धरणोंमें इस मानसिक साम्यमें हलचल पैदा करनेवाले कारणोंको 'मल' कहा गया है, क्योंकि वे प्रकाशरूप आत्माको आच्छन्न कर देते हैं। इन मनोमलोंको धोने तथा आत्माको अपने निज स्वरूपमें स्थित करनेके लिये भगवान् पतञ्जलिने प्राणायामको ही साधन बतलाया है और भाष्यकार व्यासजीने भी उनका समर्थन किया है। यहाँ इस बातको जानकर पाठकोंको कौतूहल होगा कि आधुनिक स्नायुचिकित्सक (neuropath) डा० वॉल्गेसीने (Dr. Volgyesi) जो यूरपभरमें अपनी स्नायुचिकित्साके लिये प्रसिद्ध हैं, अपने 'A Message to the Neurotic World' (स्नायुरोगोंसे पीड़ित जनताके लिये एक सन्देश) नामक ग्रन्थमें जनताके हितके लिये इस बातको स्पष्टरूपसे स्वीकार किया है कि मनोविकारोंका दमन करने और मानसिक तथा शारीरिक समताको प्राप्त करनेके लिये प्राणायाम एक बहुत बड़ा साधन है।

प्रस्तुत निबन्धका विषय 'प्राणायामका शरीरपर प्रभाव' है; किन्तु हमने केवल यह बतानेके लिये कि प्राणायामसे केवल शरीरको ही लाभ नहीं पहुँचता, संक्षेपमें इस बातकी ओर भी सङ्केत कर दिया है कि उसका मनपर कैसा प्रभाव पड़ता है। अब हम प्राणायामसे होनेवाले शारीरिक लाभोंका विस्तारसे वर्णन करनेको प्रस्तुत होते हैं। परन्तु ऐसा करनेके पूर्व हम प्राणायामप्रक्रियाकी कुछ मुख्य-मुख्य बातोंका दिग्दर्शन कराना उचित समझते हैं।

प्राणायामकी प्रक्रिया

शारीरिक दृष्टिसे प्राणायाममें केवल श्वासोपयोगी अङ्गोंका ही सञ्चालन एवं व्यापार होता है। प्राणायामका अर्थ है श्वासकी गतिको कुछ कालके लिये रोक लेना। साधारण स्थितिमें श्वासोंकी चाल इस प्रकारकी होती है—पहले श्वासका भीतर जाना, फिर रुकना, फिर बाहर निकलना, फिर रुकना, फिर भीतर जाना, फिर रुकना, फिर बाहर निकलना इत्यादि। प्राणायाममें श्वास लेनेका यह सामान्य क्रम टूट जाता है। श्वास (वायुके भीतर जानेकी क्रिया) और प्रश्वास (बाहर जानेकी क्रिया) दोनों ही गहरे और लम्बे होते हैं और श्वासोंका विराम

---

१. ये मनोविकार मनुष्यके परमार्थमार्गमें बाधक हैं। इस सम्बन्धमें भगवद्गीताके निम्नलिखित श्लोक द्रष्टव्य हैं—

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।
... ...॥
धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम्॥
आवृतं ज्ञानमेतेन ... । कामरूपेण ... ॥ (३। ३७—३९)

यह काम ही क्रोध है और रजोगुणसे उत्पन्न होता है। जिस प्रकार अग्निको धूआँ ढक देता है और मैलापन दर्पणको धुँधला कर देता है, उसी प्रकार यह काम ज्ञानके प्रकाशको आच्छादित कर देता है। श्रीशङ्कराचार्य इस श्लोकके भाष्यमें इस ज्ञानके आवरणको 'अप्रकाशात्मा' कहते हैं और उसके द्वारा आवृत ज्ञानको 'प्रकाशात्मा' कहते हैं।

अर्थात् रुकना तो इतनी अधिक देरतक होता है कि उसके सामने सामान्य स्थितिमें हम जितने कालतक रुकते हैं वह तो नहींके समान और नगण्य ही है। योगकी भाषामें श्वास खींचनेको 'पूरक' कहते हैं, बाहर निकालनेको 'रेचक' और रोक रखनेको 'कुम्भक' कहते हैं। प्राणायाम कई प्रकारके होते हैं और जितने प्रकारके प्राणायाम हैं उन सबमें पूरक, रेचक और कुम्भक भी भिन्न-भिन्न प्रकारके होते हैं। पूरक मुँहसे करना चाहिये अथवा नासिकासे, और नासिकासे करनेमें हम दाहिने छिद्रका अथवा बायेंका अथवा दोनोंका ही उपयोग कर सकते हैं। रेचक दोनों नासारन्ध्रोंसे अथवा एकसे ही करना चाहिये। कुम्भक पूरकके भी पीछे हो सकता है और रेचकके भी, अथवा दोनोंके ही पीछे न हो तो भी कोई आपत्ति नहीं। पूरक, कुम्भक और रेचकके इन्हीं भेदोंको लेकर प्राणायामके अनेक प्रकार हो गये हैं[1]।

पूरक, कुम्भक और रेचक कितनी-कितनी देरतक होना चाहिये, इसका भी हिसाब रक्खा गया है। यह आवश्यक माना गया है कि जितनी देरतक पूरक किया जाय उससे चौगुना समय कुम्भकमें लगाना चाहिये और दूना समय रेचकमें, अथवा दूसरा हिसाब यह है कि जितना समय पूरकमें लगाया जाय उससे दूना कुम्भकमें और उतना ही रेचकमें लगाया जाय। प्राणायामकी सामान्य प्रक्रियाका दिग्दर्शन कराकर अब हम प्राणायामसम्बन्धी उन खास बातोंपर विचार करेंगे जिनसे हम यह समझ सकेंगे कि प्राणायामका हमारे शरीरपर कैसा प्रभाव पड़ता है।

पूरक करते समय जब कि साँस अधिक-से-अधिक गहराईके साथ भीतर खींची जाती है, तथा कुम्भकके समय भी, जिसमें बहुधा साँसको भीतर रोकना होता है, आगेकी पेटकी नसोंको सिकोड़कर रक्खा जाता है। उन्हें कभी फुलाकर आगेकी ओर नहीं बढ़ाया जाता, जैसा कि पाश्चात्य लोग बहुधा राय दिया करते हैं। रेचक भी, जिसमें साँसको अधिक-से-अधिक गहराईके साथ बाहर निकालना होता है, पेट और छातीको जोरसे सिकोड़नेसे ही बनता है। कुम्भक करते समय मूलबन्ध साधनेके लिये तो गुदाको सिकोड़ना पड़ता है और उड्डीयानबन्धके लिये पेटको भीतरकी ओर खींचा जाता है तथा जालन्धरबन्धके लिये ठोडीसे छातीको दबाया जाता है। प्राणायामके अभ्यासके लिये कोई-सा उपयुक्त आसन चुन लिया जाता है जिसमें सुखपूर्वक पालथी मारी जा सके और मेरुदण्ड सीधा रह सके।

एक विशेष प्रकारका प्राणायाम होता है जिसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं, उसे खास तौरपर बतलानेकी आवश्यकता है। उसके दो भाग होते हैं, जिनमेंसे दूसरे भागकी प्रक्रिया वही है जो ऊपर कही गयी है। पहले भागमें साँसको जल्दी-जल्दी बाहर निकालना होता है, यहाँतक कि एक मिनटमें २४० साँस बाहर आ जाते हैं। योगमें एक श्वासकी क्रिया होती है जिसे कपालभाति कहते हैं। भस्त्रिकाके पहले भागमें ठीक वैसी ही क्रिया की जाती है।

यहाँतक हम सामान्यरूपसे प्राणायामकी प्रक्रियाकी उन मुख्य-मुख्य बातोंको बतला चुके जिनसे हम, योग-साधनाके इस अंशका हमारे शरीरपर कैसा प्रभाव पड़ता है, समझ सकें। परन्तु प्राणायामसम्बन्धी शरीरविज्ञानको समझनेके पूर्व हमें सामान्य शरीरविज्ञानपर सरसरी तौरपर एक दृष्टि डालनी होगी, जिससे हम प्राणायामसम्बन्धी शरीर-विज्ञानको अच्छी तरहसे समझ सकें।

सामान्य शरीरविज्ञान

सामान्य शरीरविज्ञानमें मानवशरीरके अन्दर काम करनेवाले भिन्न-भिन्न अङ्गसमूहोंके व्यापारोंका विचार किया जाता है। इन अङ्गसमूहोंमें प्रधान ये हैं—स्नायु-जाल (nervous system), ग्रन्थिसमूह (glandular system), श्वासोपयोगी अङ्गसमूह (respiratory system), रक्तवाहक अङ्गसमूह (circulatory system) और आहारका परिपाक करनेवाला अङ्ग-समूह (digestive system)।

सर्वप्रथम स्नायुजालका ही विचार करें। इसे हम एक बड़े बिजलीघरकी उपमा दे सकते हैं जहाँ बिजली पैदा होती है और जिसमें बहुत-से तार लगे रहते हैं जो उस बिजलीघरसे सम्बद्ध प्रत्येक कारखानेकी भिन्न-भिन्न मशीनोंको विद्युत्-प्रवाह पहुँचाते हैं। मस्तिष्क (brain), मेरुदण्ड (spinal cord) और उससे सम्बद्ध अन्य स्नायु, इन्हींको बिजलीघर समझना चाहिये। मस्तिष्कमें अथवा

[1] भगवान् पतञ्जलिने आभ्यन्तर, बाह्य और दो प्रकारके केवल प्राणायाम, इस प्रकार प्राणायामके चार भेद बतलाये हैं। स्वात्मारामने सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी इन आठ प्रकारके प्राणायामोंका उल्लेख किया है। यह कहना असत्य नहीं होगा कि प्राणायामके अन्य भेद पतञ्जलि अथवा स्वात्माराम सूरिद्वारा उल्लिखित प्राणायामोंके ही भिन्न-भिन्न अङ्गोंको अनेक प्रकारसे सजाकर तैयार किये हुए रूप हैं।

साधन है। यह शारीरिक भी है और मानसिक भी, क्योंकि इससे शरीर और मन दोनोंका निग्रह होता है। योगसाधनामें प्राणायामका विशेष महत्त्व है। शारीरिक दृष्टिसे प्राचीन कालके योगियोंने प्राणायामको इतना गौरव दिया है कि उनमेंसे कुछ लोगोंके मतमें तो शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये तथा उसमें जितने प्रकारके मल इकट्ठे हो सकते हैं उनको निकाल बाहर करनेके लिये किसी और मलशोधक क्रियाकी आवश्यकता ही नहीं है। उनके मतमें योगसाधनाके लिये जिस शारीरिक समताकी आवश्यकता है वह अकेले प्राणायामसे ही स्थापित हो सकती है। हमने लेखके प्रारम्भमें हठयोगप्रदीपिकाका जो श्लोक उद्धृत किया है उसका यही तात्पर्य है। यदि हम प्राणायामपर आधुनिक दृष्टिसे विचार करें, जैसा कि हमारा प्रस्तुत निबन्धमें करनेका विचार है, तो हमें पता लगेगा कि प्राणायामसे हमारा सारा शरीर ओजस्वी हो सकता है और इस प्रकार हम शारीरिक समता प्राप्त करने तथा उसे कायम रखनेमें समर्थ हो सकते हैं। इसके लिये हमारे पास पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण हैं। मानसिक समता स्थापित करनेमें भी प्राणायामको सहायक माना गया है। आधुनिक मानसशास्त्रकोविदोंका मत है कि काम, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, ईर्ष्या, घृणा, शोक, अनुताप आदि मनोविकार[1] ही मानसिक शान्तिको भङ्ग करनेमें प्रबल हेतु हैं। ये विकार हमारे मनके उस स्तरमें उत्पन्न होते हैं जहाँ चेतनता अथवा ज्ञान अर्धजाग्रत रहता है। प्राणायामके द्वारा हमारे मस्तिष्कके स्नायुजालपर तथा हमारे मनके बोधपूर्वक व्यापारोंपर ही हमारा अधिकार नहीं हो जाता, बल्कि उससे उपर्युक्त स्तरके भी द्वार खुल जाते हैं, जहाँ हमारा ज्ञान अर्धजाग्रत रहता है, और उस स्तरपर हमारा अधिकार हो जाता है। यही कारण है कि प्राणायामका साधक अपने मनोविकारोंको दबाकर मानसिक समता स्थापित करनेमें समर्थ होता है। भगवान् पतञ्जलिका जो सूत्र ऊपर लेखके प्रारम्भमें ही उद्धृत किया गया है तथा उसपर जो व्यासभाष्यकी अवतरणिका दी गयी है उसका यही आशय है। ऊपरके उद्धरणोंमें इस मानसिक साम्यमें हलचल पैदा करनेवाले कारणोंको 'मल' कहा गया है, क्योंकि वे प्रकाशरूप आत्माको आच्छन्न कर देते हैं। इन मनोमलोंको धोने तथा आत्माको अपने निज स्वरूपमें स्थित करनेके लिये भगवान् पतञ्जलिने प्राणायामको ही साधन बतलाया है और भाष्यकार व्यासजीने भी उनका समर्थन किया है। यहाँ इस बातको जानकर पाठकोंको कौतूहल होगा कि आधुनिक स्नायुचिकित्सक (neuropath) डा० वॉल्गेसीने (Dr. Volgyesi) जो यूरपभरमें अपनी स्नायुचिकित्साके लिये प्रसिद्ध हैं, अपने 'A Message to the Neurotic World' (स्नायुरोगोंसे पीडित जनताके लिये एक सन्देश) नामक ग्रन्थमें जनताके हितके लिये इस बातको स्पष्टरूपसे स्वीकार किया है कि मनोविकारोंका दमन करने और मानसिक तथा शारीरिक समताको प्राप्त करनेके लिये प्राणायाम एक बहुत बड़ा साधन है।

प्रस्तुत निबन्धका विषय 'प्राणायामका शरीरपर प्रभाव' है; किन्तु हमने केवल यह बतानेके लिये कि प्राणायामसे केवल शरीरको ही लाभ नहीं पहुँचता, संक्षेपमें इस बातकी ओर भी सङ्केत कर दिया है कि उसका मनपर कैसा प्रभाव पड़ता है। अब हम प्राणायामसे होनेवाले शारीरिक लाभोंका विस्तारसे वर्णन करनेको प्रस्तुत होते हैं। परन्तु ऐसा करनेके पूर्व हम प्राणायामप्रक्रियाकी कुछ मुख्य-मुख्य बातोंका दिग्दर्शन कराना उचित समझते हैं।

प्राणायामकी प्रक्रिया

शारीरिक दृष्टिसे प्राणायाममें केवल श्वासोपयोगी अङ्गोंका ही सञ्चालन एवं व्यापार होता है। प्राणायामका अर्थ है श्वासकी गतिको कुछ कालके लिये रोक लेना। साधारण स्थितिमें श्वासोंकी चाल इस प्रकारकी होती है— पहले श्वासका भीतर जाना, फिर रुकना, फिर बाहर निकलना, फिर रुकना, फिर भीतर जाना, फिर रुकना, फिर बाहर निकलना इत्यादि। प्राणायाममें श्वास लेनेका यह सामान्य क्रम टूट जाता है। श्वास (वायुके भीतर जानेकी क्रिया) और प्रश्वास (बाहर जानेकी क्रिया) दोनों ही गहरे और लम्बे होते हैं और श्वासोंका विराम

---

[1] ये मनोविकार मनुष्यके परमार्थमार्गमें बाधक हैं। इस सम्बन्धमें भगवद्गीताके निम्नलिखित श्लोक द्रष्टव्य हैं—

> काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।
> ... ...॥
> धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च।
> यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम्॥
> आवृतं ज्ञानमेतेन...। कामरूपेण...॥ (३।३७–३९)

यह काम ही क्रोध है और रजोगुणसे उत्पन्न होता है। जिस प्रकार अग्निको धुआं ढक देता है और मैलापन दर्पणको धुंधला कर देता है, उसी प्रकार यह काम ज्ञानके प्रकाशको आच्छादित कर देता है। श्रीशङ्कराचार्य इस श्लोकके भाष्यमें इस ज्ञानके आवरणको 'अप्रकाशात्मा' कहते हैं और उसके द्वारा आवृत ज्ञानको 'प्रकाशात्मा' कहते हैं।

अर्थात् रुकना तो इतनी अधिक देरतक होता है कि उसके सामने सामान्य स्थितिमें हम जितने कालतक रुकते हैं वह तो नहींके समान और नगण्य ही है। योगकी भाषामें श्वास खींचनेको 'पूरक' कहते हैं, बाहर निकालनेको 'रेचक' और रोक रखनेको 'कुम्भक' कहते हैं। प्राणायाम कई प्रकारके होते हैं और जितने प्रकारके प्राणायाम हैं उन सबमें पूरक, रेचक और कुम्भक भी भिन्न-भिन्न प्रकारके होते हैं। पूरक मुँहसे करना चाहिये अथवा नासिकासे, और नासिकासे करनेमें हम दाहिने छिद्रका अथवा बायेंका अथवा दोनोंका ही उपयोग कर सकते हैं। रेचक दोनों नासारन्ध्रोंसे अथवा एकसे ही करना चाहिये। कुम्भक पूरकके भी पीछे हो सकता है और रेचकके भी, अथवा दोनोंके ही पीछे न हो तो भी कोई आपत्ति नहीं। पूरक, कुम्भक और रेचकके इन्हीं भेदोंको लेकर प्राणायामके अनेक प्रकार हो गये हैं[1]।

पूरक, कुम्भक और रेचक कितनी-कितनी देरतक होना चाहिये, इसका भी हिसाब रक्खा गया है। यह आवश्यक माना गया है कि जितनी देरतक पूरक किया जाय उससे चौगुना समय कुम्भकमें लगाना चाहिये और दूना समय रेचकमें, अथवा दूसरा हिसाब यह है कि जितना समय पूरकमें लगाया जाय उससे दूना कुम्भकमें और उतना ही रेचकमें लगाया जाय। प्राणायामकी सामान्य प्रक्रियाका दिग्दर्शन कराकर अब हम प्राणायामसम्बन्धी उन खास बातोंपर विचार करेंगे जिनसे हम यह समझ सकेंगे कि प्राणायामका हमारे शरीरपर कैसा प्रभाव पड़ता है।

पूरक करते समय जब कि साँस अधिक-से-अधिक गहराईके साथ भीतर खींची जाती है, तथा कुम्भकके समय भी, जिसमें बहुधा साँसको भीतर रोकना होता है, आगेकी पेटकी नसोंको सिकोड़कर रक्खा जाता है। उन्हें कभी फुलाकर आगेकी ओर नहीं बढ़ाया जाता, जैसा कि पाश्चात्य लोग बहुधा राय दिया करते हैं। रेचक भी, जिसमें साँसको अधिक-से-अधिक गहराईके साथ बाहर निकालना होता है, पेट और छातीको जोरसे सिकोड़नेसे ही बनता है। कुम्भक करते समय मूलबन्ध साधनेके लिये तो गुदाको सिकोड़ना पड़ता है और उड्डीयानबन्धके लिये पेटको भीतरकी ओर खींचा जाता है तथा जालन्धरबन्धके लिये ठोडीसे छातीको दबाया जाता है। प्राणायामके अभ्यासके लिये कोई-सा उपयुक्त आसन चुन लिया जाता है जिसमें सुखपूर्वक पालथी मारी जा सके और मेरुदण्ड सीधा रह सके।

एक विशेष प्रकारका प्राणायाम होता है जिसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं, उसे खास तौरपर बतलानेकी आवश्यकता है। उसके दो भाग होते हैं, जिनमेंसे दूसरे भागकी प्रक्रिया वही है जो ऊपर कही गयी है। पहले भागमें साँसको जल्दी-जल्दी बाहर निकालना होता है, यहाँतक कि एक मिनटमें २४० साँस बाहर आ जाते हैं। योगमें एक श्वासकी क्रिया होती है जिसे कपालभाति कहते हैं। भस्त्रिकाके पहले भागमें ठीक वैसी ही क्रिया की जाती है।

यहाँतक हम सामान्यरूपसे प्राणायामकी प्रक्रियाकी उन मुख्य-मुख्य बातोंको बतला चुके जिनसे हम, योग-साधनाके इस अंशका हमारे शरीरपर कैसा प्रभाव पड़ता है, समझ सकें। परन्तु प्राणायामसम्बन्धी शरीरविज्ञानको समझनेके पूर्व हमें सामान्य शरीरविज्ञानपर सरसरी तौरपर एक दृष्टि डालनी होगी, जिससे हम प्राणायामसम्बन्धी शरीरविज्ञानको अच्छी तरहसे समझ सकें।

सामान्य शरीरविज्ञान

सामान्य शरीरविज्ञानमें मानवशरीरके अन्दर काम करनेवाले भिन्न-भिन्न अङ्गसमूहोंके व्यापारोंका विचार किया जाता है। इन अङ्गसमूहोंमें प्रधान ये हैं—स्नायुजाल (nervous system), ग्रन्थिसमूह (glandular system), श्वासोपयोगी अङ्गसमूह (respiratory system), रक्तवाहक अङ्गसमूह (circulatory system) और आहारका परिपाक करनेवाला अङ्गसमूह (digestive system)।

सर्वप्रथम स्नायुजालका ही विचार करें। इसे हम एक बड़े बिजलीघरकी उपमा दे सकते हैं जहाँ बिजली पैदा होती है और जिसमें बहुत-से तार लगे रहते हैं जो उस बिजलीघरसे सम्बद्ध प्रत्येक कारखानेकी भिन्न-भिन्न मशीनोंको विद्युत्-प्रवाह पहुँचाते हैं। मस्तिष्क (brain), मेरुदण्ड (spinal cord) और उससे सम्बद्ध अन्य स्नायु, इन्हींको बिजलीघर समझना चाहिये। मस्तिष्कसे अथवा

---

१. भगवान् पतञ्जलिने आभ्यन्तर, बाह्य और दो प्रकारके केवल प्राणायाम, इस प्रकार प्राणायामके चार भेद बतलाये हैं। स्वात्मारामने सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी इन आठ प्रकारके प्राणायामोंका उल्लेख किया है। यह कहना असत्य नहीं होगा कि प्राणायामके अन्य भेद पतञ्जलि अथवा स्वात्माराम मुनिद्वारा उल्लिखित प्राणायामोंके ही भिन्न-भिन्न अङ्गोंको अनेक प्रकारसे सजाकर तैयार किये हुए रूप हैं।

मेरुदण्डसे निकलनेवाली शिराएँ ही इस मानवशरीररूपी कारखानेकी कलोंको बिजली पहुँचानेवाले तार हैं। बिजलीसे चलनेवाले प्रत्येक व्यवस्थित कारखानेमें प्रत्येक छोटी-बड़ी मशीन और उन मशीनोंका एक-एक पुर्जा बिजलीघरसे तारोंद्वारा लाये हुए विद्युत्प्रवाहसे सञ्चालित होता है। इसी प्रकार इस मानवशरीररूपी कारखानेके प्रत्येक अङ्गका सञ्चालन मस्तिष्क तथा मेरुदण्डसे निकलनेवाली शिराओंके द्वारा पहुँचायी हुई स्फूर्तिसे होता है। यदि बिजली देनेवाले मूलस्रोत (बिजलीघर) में ही कोई खराबी हो जाय अथवा तारोंमें प्रवाहित होनेवाले विद्युत्प्रवाहमें हो किसी प्रकारकी रुकावट आ जाय तो शरीरकी सारी क्रियाएँ बन्द हो जायँगी। इसी प्रकार यदि मस्तिष्क तथा स्नायुओंमें कोई विकार हो जाय अथवा शिराएँ इतनी निर्बल हो जायँ कि वे स्फूर्ति न पहुँचा सकें तो शरीरकी क्रिया बन्द हो जायगी। इस प्रकार शरीरकी क्रियाओंके बन्द हो जानेका क्या परिणाम होगा, यह सामान्य पाठकोंकी समझमें नहीं आ सकता। हमारी पाचनक्रिया, हमारा रक्तसञ्चार, यहाँतक कि हमारा श्वासोच्छ्वास भी उसी स्फूर्तिसे सञ्चालित एवं नियन्त्रित होता है जो इन-इन क्रियाओंसे सम्बन्धित अङ्गोंको मस्तिष्क तथा मेरुदण्डसे प्राप्त होती है। यदि नाडियोंद्वारा सञ्चारित स्फूर्ति प्रवाहित ही न हो अथवा प्रवाहित होकर भी अपने निर्दिष्ट स्थानतक न पहुँचे तो जीवनकी सारी क्रियाएँ बन्द हो जायँगी और कोई आश्चर्य नहीं कि जीवनकी ज्योति भी विलीन हो जाय। स्नायुजालका यह सर्वोपरि माहात्म्य है।

ऊपर बिजलीघरका जो दृष्टान्त दिया गया है उसके सम्बन्धमें एक बात और ध्यानमें रखनेकी है। वह यह है कि बिजलीघरमें बिजली पैदा होती रहे और तार उसे अपने-अपने निर्दिष्ट केन्द्रोंको पहुँचाते रहें, परन्तु यदि बिजलीके प्रवाहमें यथेष्ट शक्ति नहीं है तो उस बिजलीके द्वारा सञ्चालित मशीनें चल नहीं सकेंगी। मशीनको चलानेके लिये बिजलीमें ताकत भी पूरी होनी चाहिये। मानवशरीररूपी कारखानेमें यह बिजलीकी शक्ति endocrine glands नामक ग्रन्थिसमूहसे स्रवित होनेवाले द्रव पदार्थोंपर निर्भर करती है। सारा स्नायुजाल अच्छी हालतमें होनेपर भी यदि उपर्युक्त द्रव पदार्थ पर्याप्त मात्रामें न मिलें और जिस प्रकारके होने चाहिये वैसे न हों तो स्नायुगत स्फूर्ति और आगे चलकर स्वयं स्नायुसमूह क्षीण हो जायगा। परिणाम यह होगा कि शरीरकी क्रियाएँ और प्राणोंका व्यापार सब मन्द और क्षीण पड़ जायँगे। उदाहरणके लिये इनमेंसे एक ग्रन्थि-Thyroid को ही लीजिये। उपर्युक्त endocrine नामक ग्रन्थियोंमें यह सबसे अधिक प्रसिद्ध है, यद्यपि स्त्रियों और पुरुषों दोनोंकी जननेन्द्रियसम्बन्धी ग्रन्थियाँ, तथा वह ग्रन्थि जिससे नाक और कफ स्रवित होता है (pituitary gland) और इसी प्रकारकी अन्य ग्रन्थियाँ भी कम महत्त्वकी नहीं हैं। किसी भी स्वस्थ मनुष्यकी Thyroid ग्रन्थि यदि निकाल ली जाय तो उसकी आँखें पीली पड़ने लगेंगी, गाल पिचकने लगेंगे, मांसपेशियाँ ढीली अथवा क्षीण हो जायँगी, बाल पकने लगेंगे और वह मनुष्य अवस्थासे पूर्व ही वृद्ध हो जायगा। Thyroid को फिरसे लगा दो और उस मनुष्यके अन्दर जवानीकी नयी उमंगें पुनः लहराने लगेंगी। बुढ़ापेके सारे चिह्न मिट जायँगे, वह मनुष्य सीधा चलने लगेगा, सारी वस्तुएँ सुन्दर मालूम होने लगेंगी और जीवन फिरसे सुखमय बन जायगा। इससे यह स्पष्ट हो गया होगा कि endocrine ग्रन्थिसमूहका शरीरविज्ञानमें उतना ही महत्त्व है जितना स्नायुजालका है।

मानवशरीरविज्ञानके अध्ययनसे यह बात स्पष्ट समझमें आ जाती है कि इन दोनों अङ्गसमूहोंको, जो मानवशरीरके अत्यन्त उपयोगी एवं मूल्यवान् अवयव हैं, पर्याप्त मात्रामें रुधिर मिलता रहे। इसके लिये वे रक्तवाहक अङ्गसमूहके आश्रित हैं और जो रुधिर मिले वह अच्छा मिले इसके लिये वे श्वासोपयोगी एवं पाकोपयोगी अङ्गसमूहके अधीन हैं। रक्तवाहक अङ्गसमूहमें इतने अङ्ग हैं—हृदय, हृदयसे अन्य अङ्गोंको रक्त ले जानेवाली (arteries) तथा अन्य अङ्गोंसे वापिस हृदयको रक्त ले आनेवाली (veins) नाडियाँ तथा उक्त दोनों प्रकारकी नाडियोंको जोड़नेवाली अति सूक्ष्म शिराएँ। इस अङ्गसमूहका कार्य है मानवशरीरके अङ्ग-प्रत्यङ्गमें रक्त पहुँचाना। स्नायुजाल तथा Endocrine ग्रन्थिसमूहको यदि यथेष्ट परिमाणमें रक्त न मिले तो उनका व्यापार ही शिथिल हो जायगा और परिणाम वही होगा जो ऊपर बताया जा चुका है।

इसी प्रकार रक्तवाहक अङ्गोंमेंसे जो रक्त प्रवाहित हो रहा है वह यदि शुद्ध और उत्तम न हो तो उक्त अङ्गोंके स्वस्थ रहनेसे भी कोई लाभ नहीं है। उदाहरणतः, रक्तमें यदि विषैले तत्त्व भरे हुए हैं तो रक्तवाहक अङ्गोंका ठीक तरहसे काम करना भी अपार्थ ही है। अतः रक्त भी उत्तम होना चाहिये, और इसके लिये शरीर श्वासोपयोगी एवं पाकोपयोगी अङ्गोंके आश्रित है।

उत्तम रक्त वह है जिसमें Oxygen नामक प्राणवर्धक तत्त्व पर्याप्त मात्रामें हो और जिसमें अङ्गोंको परिपुष्ट करनेवाले तत्त्व भी हों। Oxygen हमें उस वायुसे मिलता है जिसे हम साँसके द्वारा भीतर ले जाते हैं और पुष्टिकारक तत्त्व उस अन्न-जलसे जिसे हम आहारके रूपमें ग्रहण करते हैं। हमारे श्वासोपयोगी अङ्ग जितने स्वस्थ होंगे उतना ही ऑक्सिजन हमारा रक्त ग्रहण कर सकेगा। श्वासकी क्रिया दोषयुक्त होनेसे रक्तमें ऑक्सिजन पर्याप्त मात्रामें नहीं पहुँच सकेगा और जो अङ्ग इस प्रकारके रक्तसे पुष्ट होंगे वे क्रमशः निर्बल और क्षीण हो जायँगे। इसी तरह हम कितने ही स्वादिष्ट एवं पुष्टिकारक पदार्थ खायें-पियें; किन्तु यदि हमारा पाकोपयोगी अङ्गसमूह ठीक काम नहीं कर रहा है तो उनका परिपाक नहीं होगा और फलतः उनका रस बनकर हमारे शरीरको पुष्ट नहीं कर सकेगा, और उसमेंका बहुत-सा अंश व्यर्थ जायगा जिससे रक्तको पुष्टिकारक तत्त्व बहुत ही स्वल्प परिमाणमें मिलेगा। अतः यदि हम चाहते हैं कि हमें सदा शुद्ध एवं उत्तम रक्त मिलता रहे तो इस बातकी आवश्यकता है कि हमारे श्वासोपयोगी और पाकोपयोगी अङ्ग ठीक तौरसे काम करते रहें।

यदि हमारे श्वासोपयोगी अङ्गसमूह और आमाशय ठीक काम नहीं करेंगे तो ऑक्सिजन तथा पुष्टिकारक तत्त्वोंके न मिलनेसे हमारा रक्त केवल विगुण ही होगा अर्थात् उत्तम नहीं होगा सो बात नहीं है, अपि तु उसमें निरर्थक तत्त्व भर जायँगे जो विषैले होते हैं। हम इसका खुलासा आगे करेंगे। शरीरमें Carbon dioxide नामक गैस निरन्तर बनता रहता है। जिसका रक्तसञ्चार ठीक है उसकी रक्तवाहक नाड़ियाँ इस विषैले गैसको फेफड़ोंमें ले जाती हैं और वहाँ उसे नष्ट कर देती हैं। परन्तु यदि रक्तसञ्चार ठीक नहीं हुआ तो यह निरर्थक तत्त्व भिन्न-भिन्न अङ्गोंमें जमा होकर विष फैलायेगा। इसी प्रकार जिन पदार्थोंको हम खाते-पीते हैं उनके हजम हो जानेपर बहुत-सा निस्सार तत्त्व बच रहता है जो मलके रूपमें बाहर निकल जाता है। हम जो कुछ खाते-पीते हैं उसका परिपाक जितना ही कम होता है और उसका रस जितना ही कम बनता है उतना ही अधिक अंश उसका निरर्थक जाता है। और यदि हमारी आँतें जो शरीररचनाकी दृष्टिसे आमाशयकी नलीके अन्तर्गत ही हैं ठीक तरहसे काम नहीं करतीं तो यह मल बड़ी आँतमें जिसे अंग्रेजीमें colon कहते हैं, अथवा छोटी आँतमें भी कई दिनतक ठहर जाता है और उससे अनेक प्रकारके भयङ्कर विषैले गैस पैदा हो जाते हैं। ये विषैले गैस आँतोंके भीतरसे रक्तके प्रवाहमें घुस जाते हैं और रक्तको विषाक्त कर देते हैं और वह विषाक्त रक्त समस्त अङ्गोंमें सञ्चरित होकर सारे शरीरको दूषित कर देता है।

हम ऊपर बता चुके हैं कि किस प्रकार फेफड़ों और आँतोंके द्वारा मलको बाहर निकालनेका काम होता है। गुर्दा भी इसी प्रकारका काम करता है। कुछ निरर्थक तत्त्व जो स्वभावसे ही विषैले होते हैं मूत्रके साथ शरीरके बाहर निकल आते हैं। यदि गुर्देका काम ठीक तरहसे न हो तो ये विषैले तत्त्व शरीरके भीतर ही रह जाते हैं और विशेषकर शरीरकी सन्धियोंमें आश्रय पा जाते हैं। जिन लोगोंको गठियेका रोग होता है उनका गुर्दा अवश्य खराब होता है इससे यह स्पष्ट हो गया कि रक्तका अच्छा होना फेफड़ों और आमाशयकी निर्दोषतापर निर्भर है। और विषैले तत्त्वोंसे मुक्त होनेके लिये उसे मलको बाहर निकालनेवाले अङ्गोंपर निर्भर करना पड़ता है।

यहाँतक हम मानवशरीरके भीतर कार्य करनेवाले मुख्य-मुख्य अङ्गसमूहोंकी कुछ मोटी-मोटी बातें समझ चुके। अब हम इस बातका विचार करेंगे कि इन अङ्गसमूहोंके कार्यपर प्राणायामका कैसा प्रभाव पड़ता है।

प्राणायामका शरीरपर प्रभाव

मलको बाहर निकालनेवाले अङ्गोंमें हम देखते हैं कि आँतें और गुर्दा तो पेटके अन्दर हैं और फेफड़े छातीके अन्दर हैं। साधारण तौरपर साँस लेनेमें उदरकी मांसपेशियाँ क्रमशः ऊपर और नीचेकी ओर जाती हैं, जिससे आँतों और गुर्देमें भी निरन्तर हलचल और हलकी-हलकी मालिश होती रहती है। प्राणायाममें पूरक एवं रेचक तथा कुम्भक करते समय यह हलचल और मालिश और भी स्पष्टरूपसे होने लगती है। इससे यदि कहीं रक्त जमा हो गया तो इस हलचलके कारण उसपर जोर पड़नेसे वह हट सकता है। यही नहीं, आँतों और गुर्देके व्यापारको नियन्त्रणमें रखनेवाले स्नायु और मांसपेशियाँ भी सुदृढ़ हो जाती हैं। इस प्रकार आँतों और गुर्देको प्राणायाम करते समय ही नहीं, बल्कि शेष समयमें भी लाभ पहुँचता है। स्नायु और मांसपेशियाँ जो एक बार मजबूत हो जाती हैं वे फिर चिरकालतक मजबूत ही बनी रहती हैं और प्राणायामसे अधिक स्वस्थ हो जानेपर आँतें और गुर्दा अपना कार्य और भी सफलताके साथ करने लगते हैं।

यही हाल फेफड़ोंका है। श्वासकी क्रिया ठीक तरहसे चलती रहे, इसके लिये आवश्यकता है श्वासोपयोगी मांसपेशियोंके सुदृढ़ होनेकी और फेफड़ोंके लचकदार होनेकी।

शारीरिक दृष्टिसे प्राणायामके द्वारा इन मांसपेशियों और फेफड़ोंका संस्कार होता है। छातीको दिनमें कई बार अधिक-से-अधिक फुलानेसे और फेफड़ोंको अधिक-से-अधिक फैलानेसे इन अङ्गोंको अपना कार्य सन्तोषप्रद रीतिसे करनेकी उत्तम शिक्षा मिलती है। आँतों और गुर्देके समान फेफड़ोंको भी थोड़ी देरतक साधनेसे उन्हें दिनके शेष भागमें भी अच्छी तरहसे काम करनेके लिये बल मिल जाता है और Carbon dioxide नामक दूषित गैसका भी भलीभाँति निराकरण हो जाता है। इस प्रकार प्राणायाम आँतों, गुर्दे तथा फेफड़ोंके लिये, जो शरीरसे मलको निकाल बाहर करनेके तीन प्रधान अंग हैं, बड़ी मूल्यवान् कसरत है। आहारका परिपाक करनेवाले और रस बनानेवाले अङ्गोंपर भी प्राणायामका अच्छा असर पड़ता है। अन्न-जलके परिपाकमें आमाशय, उसके पृष्ठभागमें स्थित Pancreas नामक ग्रन्थि और यकृत् मुख्यरूपसे कार्य करते हैं और प्राणायाममें इन सबकी कसरत होती है। क्योंकि प्राणायाममें उदर और वक्षःस्थलके बीचका स्नायु, जिसे अंग्रेजीमें Diaphragm कहते हैं, और पेटकी मांसपेशियाँ, ये दोनों ही बारी-बारीसे खूब सिकुड़ते हैं और फिर ढीले पड़ जाते हैं जिससे उपर्युक्त पाकोपयोगी अङ्गोंकी एक प्रकारसे मालिश हो जाती है। जिन्हें अग्निमान्द्य और बद्धकोष्ठताकी शिकायत रहती है, उनमेंसे अधिक लोगोंके जिगरमें सदा ही रक्त जमा रहता है और फलतः उसकी क्रिया दोषयुक्त होती है। इस रक्तसञ्चयको हटानेके लिये प्राणायाम एक उत्तम साधन है। प्राणायामसे अस्वस्थ Pancreas को बड़ी अच्छी उत्तेजना मिलती है और उसके दोष दूर होते हैं। हमने अपने चिकित्सासम्बन्धी अनुभवमें कई रोगियोंके पेटसम्बन्धी रोगोंको मुख्यतया प्राणायामके अभ्याससे निर्मूल होते देखा है। पाकोपयोगी अङ्गोंके ठीक तरहसे काम करनेपर रस भी खूब बनता है और रक्तमें आवश्यक पुष्टिकारक तत्त्वोंकी प्रचुरता हो जाती है।

किसी भी मनुष्यके स्वास्थ्यके लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि उसकी नाड़ियोंमें प्रवाहित होनेवाले रक्तको ऑक्सिजन प्रचुर मात्रामें मिलना रहे। योगशास्त्रमें बतायी हुई पद्धतिके अनुसार प्राणायाम करनेसे रक्तको जितना अधिक ऑक्सिजन मिल सकता है उतना अन्य किसी व्यायामसे नहीं मिल सकता। इसका कारण यह नहीं है कि प्राणायाम करते समय मनुष्य बहुत-सा ऑक्सिजन पचा लेता है, बल्कि उसके श्वासोपयोगी अङ्गसमूहका इतना अच्छा व्यायाम हो जाता है कि उससे मनुष्यको चौबीस घंटे मदद मिलती है। यह लोगोंका भ्रममात्र है कि प्राणायाममें ऑक्सिजन हमें बहुत अधिक मात्रामें मिलता है। हम समझायेंगे कि उन लोगोंकी यह धारणा भ्रममूलक क्यों है। किसी भी प्राणायामकी पूरी एक आवृत्ति करनेमें कम-से-कम एक मिनट तो लगना ही चाहिये। सामान्यरूपसे साँस लेते समय एक साधारण मनुष्य एक मिनटमें लगभग ७००० घन सेंटीमीटर (अर्थात् ४२७ घन इञ्च) वायु अपने भीतर ले जाता है। वही मनुष्य प्राणायामके समय एक मिनटमें अधिक-से-अधिक ३७०० घन सेंटीमीटर (अर्थात् करीब २२२ घन इञ्च) वायु भीतर ले जा सकेगा। इस प्रकार जितनी हवा हम साधारण परिस्थितिमें भीतर ले जाते हैं उससे कहीं कम हम प्राणायाम करते समय ले जायँगे, और उसी परिमाणमें हम ऑक्सिजन भी कम पचा सकेंगे। अपने 'योगमीमांसा' नामक ग्रन्थमें हम अनुभवमूलक प्रमाणोंके आधारपर यह निर्विवादरूपसे सिद्ध कर चुके हैं कि हम जितना ऑक्सिजन पचाते हैं उसकी मात्रा श्वास रोकनेके कालपर निर्भर नहीं करती। इसलिये जब हम श्वासको आधे ही मिनटके लिये रोकते हैं उस समय भी साधारण परिस्थितिकी अपेक्षा हम बहुत अधिक ऑक्सिजन नहीं पचा जाते। इस प्रकार यह धारणा कि प्राणायामके समय हम अधिक ऑक्सिजन पचाते हैं भ्रमात्मक है, यह बात स्पष्ट हो जाती है।

तब रक्तको ऑक्सिजनसे समृद्ध करनेके लिये प्राणायाम करनेसे क्या लाभ है? इस प्रश्नका उत्तर हम नीचे देते हैं। यद्यपि जितने कालतक मनुष्य प्राणायाम करता है उतने समयतक वह ऑक्सिजन कम पचाता है, तथापि प्राणायामके अभ्याससे उसके श्वासोपयोगी अङ्ग ऐसे सध जाते हैं कि दिनके शेष भागमें भी श्वासकी क्रिया बहुत उत्तम ढंगसे चलती है और जितना ऑक्सिजन वह सामान्य तौरपर पचाता उससे कहीं अधिक वह दिनभरमें पचा लेगा।

जो लोग अपने श्वासकी क्रियाको ठीक करनेके लिये किसी प्रकारका अभ्यास नहीं करते वे अपने फेफड़ोंके कुछ अंशोंसे ही साँस लेते हैं, शेष अंश निकम्मे रहते हैं। इस प्रकार निकम्मे रहनेवाले अंश बहुधा फेफड़ोंके अग्रभाग होते हैं। इन अग्रभागोंमें ही जो निकम्मे रहते हैं और जिनमें वायुका सञ्चार अच्छी तरहसे नहीं होता, राजयक्ष्माके भयंकर कीटाणु बहुधा आश्रय पाकर बढ़ जाते हैं। यदि प्राणायामके द्वारा फेफड़ोंके प्रत्येक अंशसे काम लिया जाने लगे और उनका प्रत्येक छिद्र दिनमें कई बार शुद्ध हवासे धुल जाया करे तो फिर इन कीटाणुओंका आक्रमण असम्भव हो जायगा।

योगके दयालु आचार्योंने प्राणायामके रूपमें हमें एक ऐसा तीक्ष्ण शस्त्र पकड़ा दिया है जिसके द्वारा हम श्वास-सम्बन्धी रोगोंको सफलताके साथ दबा सकते हैं। कैसे दुःखकी बात है कि हम भारतवासी इस शस्त्रको उपयोगमें नहीं ले रहे हैं। हमें हजारों और लाखोंकी संख्यामें श्वाससम्बन्धी रोगोंके शिकार होकर कालके गालमें जाना कबूल है, पर हम प्राणायाम-जैसे अव्यर्थ साधनका प्रयोग नहीं करेंगे। हा दुर्दैव! अकेले बम्बई नगरमें प्रतिदिन जितने मनुष्य कालके गालमें जाते हैं उनमेंसे तिहाईसे अधिक मनुष्य श्वाससम्बन्धी रोगोंसे मरते हैं। अभी हालकी स्वास्थ्य-सम्बन्धी विज्ञप्तिसे पता लगता है कि बंगालमें एक ही सालके भीतर एक लाख मनुष्य राजयक्ष्मासे पीड़ित होकर मृत्युके ग्रास बन गये। मुझे पक्का विश्वास है कि यदि इस देशके प्रत्येक शिक्षणालयमें छात्रोंको अनिवार्यरूपसे प्राणायामकी शिक्षा दी जाय और जितना द्रव्य इस भयानक रोगकी चिकित्साके निमित्त व्यय किया जाता है उसका एक अंश भी इस रोगनिवारणके कार्यमें लगाया जाय तो यह भयङ्कर जनसंहार अवश्य बहुत कुछ कम हो जाय।

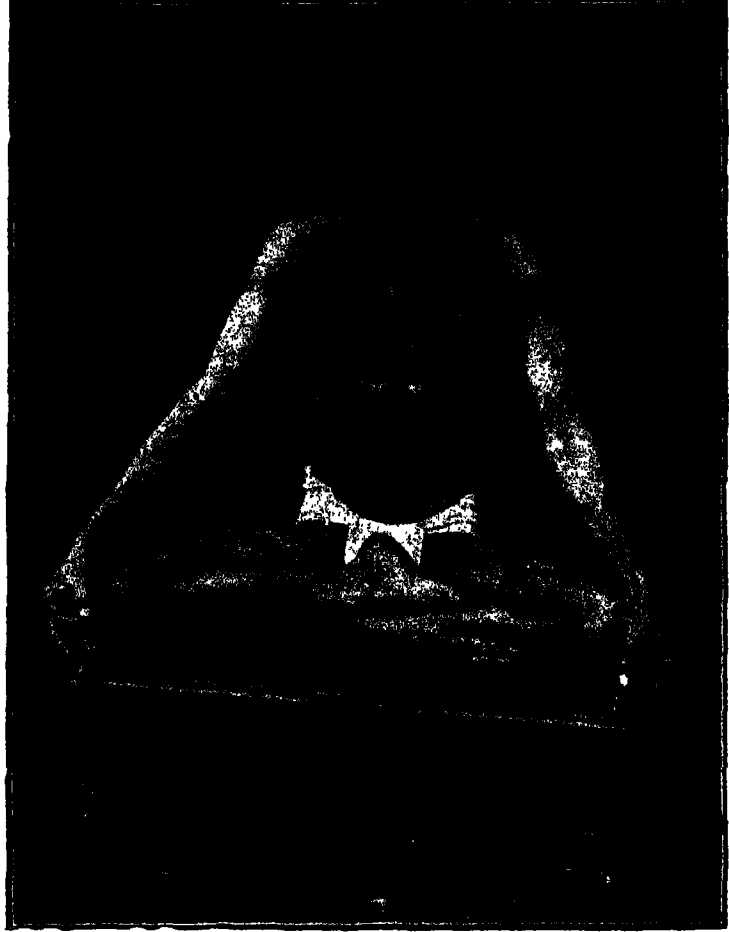
पुनः हम अपने प्रस्तुत विषयपर आते हैं। हम देखते हैं कि प्राणायामके कारण पाकोपयोगी, श्वासोपयोगी एवं मलको बाहर निकालनेवाले अङ्गोंकी क्रिया ठीक होनेसे रक्त अच्छा बना रहेगा। यही रक्त विभक्त होकर शरीरके भिन्न-भिन्न अङ्गोंमें पहुँच जायगा। यह कार्य रक्तवाहक अङ्गोंका, खासकर हृदयका है। पाश्चात्त्य वैज्ञानिक भी इस बातको मान गये हैं कि दीर्घ श्वास लेनेका अभ्यास करनेसे हृदयपर हलकी-सी मालिश हो जाती है। प्राणायाम-की क्रियामें हृदयके चारों ओर दबाव पड़नेसे जो परिवर्तन होते हैं उन्हें हमने कैवल्यधामकी प्रयोगशालामें ध्यानपूर्वक देखा है। और हमें यह जानकर प्रसन्नता हुई कि योगमें प्राणायामकी जो प्रक्रिया बतलायी गयी है वह पाश्चात्त्य पद्धतिके अनुसार दीर्घ श्वास लेनेकी अपेक्षा इस मालिशमें अधिक सहायक होती है। इस विषयको अच्छी तरहसे समझनेके लिये हम पाठकोंसे अनुरोध करेंगे कि वे हमारे 'योगमीमांसा' नामक अंग्रेजी ग्रन्थको देखें। रक्तसञ्चारसे सम्बन्ध रखनेवाला प्रधान अङ्ग हृदय है और प्राणायामके द्वारा उसके अधिक स्वस्थ हो जानेसे समस्त रक्तवाहक अङ्ग अच्छी तरहसे काम करने लगते हैं।

परन्तु बात यहीं समाप्त नहीं हो जाती। भस्त्रिका-प्राणायाममें, खासकर उस हिस्सेमें जो कपालभातिसे मिलता-जुलता है, वायवीय स्पन्दन प्रारम्भ होकर मानवशरीरके प्रायः प्रत्येक सूक्ष्म-से-सूक्ष्म अङ्गको, यहाँतक कि नाड़ियों एवं सूक्ष्म शिराओंतकको हिला देते हैं। इस प्रकार प्राणायामसे सारे रक्तवाहक अङ्गसमूहकी कसरत एवं मालिश हो जाती है और वह ठीक तरहसे काम करनेके योग्य बन जाता है।

अब हम स्नायुजाल तथा Endocrine ग्रन्थि-समूहके विषयमें कुछ कहेंगे। रक्तकी उत्तमता और उसके समस्त स्नायुओं और ग्रन्थियोंमें उचित मात्रामें विभक्त होनेपर ही इनकी स्वस्थता निर्भर है। प्राणायाममें, खासकर भस्त्रिकाप्राणायाममें, रक्तकी गति बहुत तेज हो जाती है और रक्त भी उत्तम हो जाता है (यह बात किसी शरीरविज्ञानसम्बन्धी प्रयोगशालामें प्रमाणित की जा सकती है)। इस प्रकार प्राणायामसे Endocrine ग्रन्थिसमूहको भी उत्तम और पहलेकी अपेक्षा प्रचुर रक्त मिलने लगता है, जिससे वे पहलेकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ हो जाती हैं। इसी रीतिसे हम मस्तिष्क, मेरुदण्ड, मस्तककी तथा मेरुदण्डकी नाड़ियों तथा अन्य सम्बन्धित नाड़ियोंको स्वस्थ बना सकते हैं।

इस सम्बन्धमें निम्नलिखित बातें अधिक ध्यान देने योग्य हैं। हम ऊपर बता चुके हैं कि शारीरिक शक्तिका मूल-स्रोत मस्तिष्क है। मस्तिष्कके बाद दूसरा नम्बर मेरुदण्ड और उससे सम्बन्धित स्नायुओंका है। इन सभी स्नायुओंके, चाहे वे मस्तकके हों, चाहे मेरुदण्डके, मुख्य भाग इन केन्द्रीभूत अवयवोंके अन्दर उत्पन्न हुई शक्तिके वाहकमात्र हैं। अतः इस बातको देखना आवश्यक है कि मस्तिष्क, मेरुदण्ड और उससे सम्बन्धित स्नायुओंपर प्राणायामका कैसा प्रभाव पड़ता है।

सभी शरीरविज्ञानविशारदोंका इस विषयमें एक मत है कि साँस लेते समय मस्तिष्कमेंसे दूषित रक्त प्रवाहित होता है और शुद्ध रक्त उसमें सञ्चरित होता है। यदि साँस गहरी हो तो दूषित रक्त एक साथ बह निकलता है और हृदयसे जो शुद्ध रक्त वहाँ आता है वह और भी सुन्दर आने लगे। प्राणायामकी यह विधि है कि उसमें साँस गहरे-से-गहरा लिया जाय, इसका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्कसे दूषित रक्त सारा बह जाता है और हृदयका शुद्ध रक्त उसे अधिक मात्रामें मिलता है। योग उड्डीयानबन्धको हमारे सामने प्रस्तुत कर इस स्थितिको और भी स्पष्ट कर देनेकी चेष्टा करता है। इस उड्डीयान-बन्धसे हमें इतना अधिक शुद्ध रक्त मिलता है जितना किसी श्वाससम्बन्धी व्यायामसे हमें नहीं मिल सकता। प्राणायामसे जो हमें तुरन्त बल और नवीनता प्राप्त होती है उसका यही वैज्ञानिक कारण है।

मेरुदण्ड एवं उससे सम्बन्धित स्नायुओंके सम्बन्धमें हम देखते हैं कि इन अङ्गोंके चारों ओर रक्तकी गति साधारणतया मन्द होती है। प्राणायामसे इन अङ्गोंमें रक्तकी गति बढ़ जाती है और इस प्रकार इन अङ्गोंको स्वस्थ रखनेमें प्राणायाम सहायक होता है। हम अभी बतायेंगे कि यह सब कैसे होता है। योगमें कुम्भक करते समय मूल, उड्डीयान और जालन्धर—तीन प्रकारके बन्ध करनेका उपदेश दिया गया है। इन बन्धोंका एक कालमें अभ्यास करनेसे (चित्र देखिये) पृष्ठवंशका, जिसके अन्दर मेरुदण्ड स्थित है, तथा तत्सम्बन्धित स्नायुओंका उत्तम रीतिसे व्यायाम हो जाता है। इन बन्धोंके करनेसे पृष्ठवंशको यथास्थान रखनेवाली मांसपेशियाँ, जिनमें तत्सम्बन्धित स्नायु भी रहते हैं, क्रमशः फैलती हैं और फिर सिमिट जाती हैं जिससे इन पेशियों तथा मेरुदण्ड एवं तत्सम्बन्धित स्नायुओंमें रक्तकी गति बढ़ जाती है। बन्ध यदि न किये जायँ तो भी प्राणायामकी सामान्य प्रक्रिया ही ऐसी है कि उससे पृष्ठवंशपर ऊपरकी ओर हलका-सा खिंचाव पड़ता है, जिससे मेरुदण्ड तथा तत्सम्बन्धित स्नायुओंको स्वस्थ रखनेमें सहायता मिलती है।

मूल, उड्डीयान और जालन्धरबन्ध

स्नायुजालके स्वास्थ्यपर अच्छा प्रभाव डालनेके लिये तो सबसे उत्तम प्राणायाम भस्त्रिका है। इस प्राणायाममें श्वासकी गति तेज होनेसे शरीरके प्रत्येक सूक्ष्म-से-सूक्ष्म अङ्गकी, जिसमें स्नायुजाल भी शामिल है, मालिश हो जाती है। विस्तारभयसे हम इस सम्बन्धमें अधिक न कहकर केवल इतना ही कहना पर्याप्त समझते हैं कि प्राणायामका स्नायुजालपर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है और स्नायुओंको स्वस्थ रखनेके लिये यह सर्वोत्तम व्यायाम है।

यहाँतक हम यह बता चुके कि प्राणायामका मानवशरीरके अन्दर कार्य करनेवाले मुख्य-मुख्य अङ्गोंपर अच्छा प्रभाव पड़ता है। यह भी सिद्ध किया जा सकता है कि इनसे अतिरिक्त अङ्गोंपर भी प्राणायामका उतना ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। इससे यह बात प्रमाणित होती है कि प्राणायाम हमारे शरीरको स्वस्थ रखनेके लिये सर्वोत्तम व्यायाम है। वास्तवमें भारतके प्राचीन योगाचार्य प्राणायामको शरीरकी प्रत्येक आभ्यन्तर क्रियाको स्वस्थ रखनेका एकमात्र साधन मानते थे[1]। उनमेंसे कुछ तो प्राणायामको शरीरका स्वास्थ्य ठीक रखनेमें इतना सहायक मानते हैं कि वे इसके लिये अन्य किसी साधनकी आवश्यकता ही नहीं समझते। हम भी

१. लेखके प्रारम्भमें दिया हुआ 'हठयोगप्रदीपिका' का श्लोक देखिये।

अपने निजी अनुभवसे निःसङ्कोच होकर यह कह सकते हैं कि कोई भी व्यायाम प्राणायामके शतांशकी भी बराबरी नहीं कर सकता। वास्तवमें प्राणायामसे शरीरकी आभ्यन्तर क्रियाओंका नियन्त्रण ही नहीं होता अपि तु इस शरीरयन्त्रको जीवन देनेवाले प्रत्येक व्यापारपर अधिकार हो जाता है।

प्राणायामके सम्बन्धमें विरोधपरिहार

पश्चिमके कुछ शरीरविज्ञानविशारद उन सभी व्यायामोंका विरोध करते हैं जिनमें गहरी साँस लेनेका अभ्यास किया जाता है।[९] उनके इस विरोधकी आलोचना किये बिना इस लेखको समाप्त करना उचित नहीं होगा। इन शरीरविज्ञानविशारदोंके नेता डा० लिंडहार्ड (Dr. Lindhard) हैं, जो कोपेनहैगन (Copenhagen) विश्वविद्यालय (Denmark) के Gymnastic Physiological Laboratorium (व्यायाम एवं शरीरविज्ञानसम्बन्धी प्रयोगशाला) मे अध्यापनका कार्य करते हैं, और डेनमार्क देशके States Gymnastic Institute (राजकीय व्यायामशाला) के प्रधान हैं। इन शरीरविज्ञानविशारदोंका विरोध संक्षेपमें यह है—

१. हमारे फेफड़ोंके छिद्र उतना ही ऑक्सिजन ग्रहण करते हैं जितनेकी उन्हें आवश्यकता होती है। जब शरीर निश्चेष्ट होता है तब इन छिद्रोंकी आवश्यकता सामान्य श्वास-प्रश्वाससे पूर्ण होती है। ऐसी दशामें शरीरके अन्दर ऑक्सिजनको आवश्यकतासे अधिक मात्रामें ले जाना शरीरविज्ञानके सिद्धान्तोंके प्रतिकूल ही नहीं अपि तु युक्तिविरुद्ध भी है।

२. बड़े फेफड़े और श्वाससम्बन्धी व्यायाम राजयक्ष्मा आदि फेफड़ेके रोगोंके परिपन्थी न होकर उलटे सहायक होते हैं।

पहली आपत्ति तो प्राणायामके विषयमें घट ही नहीं सकती। ऊपर इस बातको खूब स्पष्ट कर दिया गया है कि प्राणायामके अधिकांश भेदोंमें ऑक्सिजन अधिक मात्रामें हमारे शरीरमें नहीं जाता। अकेले भस्त्रिकाप्राणायामकी बात अलग है। उसके पहले अंशमें, जो कपालभातिसे मिलता-जुलता है, अवश्य ही ऑक्सिजन अधिक मात्रामें हमारे शरीरके अन्दर जाता है। परन्तु ऑक्सिजनकी यह अधिक मात्रा तुरन्त उपयोगमें लानेके लिये होती है। इसके बाद जो कुम्भक और रेचक कुछ देरतक अर्थात् कुछ मिनटतक किये जाते हैं उस समय भीतरके (सूक्ष्म) श्वासोच्छ्वासको यथावस्थित रखनेके लिये और ऑक्सिजनके अभावसे छिद्र निराहार एवं निर्जीव न हो जायँ, इसलिये भी इतना ऑक्सिजन आवश्यक होता है।

दूसरी आपत्तिके सम्बन्धमें यह मानना पड़ेगा कि प्राणायामसे फेफड़े बड़े हो जाते हैं। परन्तु जो लोग यह कहते हैं कि बड़े फेफड़े राजयक्ष्माके विरोधी न होकर उलटे सहायक होते हैं, वे लोग आधुनिक चिकित्सकोंके अनुभवकी भी अवहेलना करते हैं। डा० श्मीट (Dr. Schmidt) ने अपने "Physiology of Exercise" (व्यायामविज्ञान) नामक ग्रन्थमें (जिसके लिखनेमें उक्त विद्वान्को दो एम० डी० तथा एक पी० एच० डी० उपाधिधारी विद्वान्का सहयोग भी प्राप्त हुआ है) यह साफ शब्दोंमें लिखा है कि ऐसे फेफड़ोंके ही राजयक्ष्माका शिकार बननेकी सम्भावना रहती है जो पूरी तरहसे बढ़ नहीं पाये हैं। पूरे तौरसे बढ़े हुए फेफड़े इस रोगके शिकार नहीं बन सकते। डा० मेकेंज़ी एम० डी० (Dr. Makenzie, M. D.) ने, जो पेन्सिल्वेनिया (Pennsylvania) विश्वविद्यालयमें शारीरिक शिक्षा (Physical Education) और व्यायामचिकित्सा (Physical Therapy) के अध्यापक हैं, अपने "Exercise in Education and Medicine" (शिक्षा एवं चिकित्सामें व्यायाम) नामक उत्तम ग्रन्थमें निम्नलिखित वाक्य लिखा है—

ओछे सीनेके बालक, जिन्हें साँस लेनेमें कष्ट होता है, जिनके अन्दर राजयक्ष्माके पूर्व चिह्न प्रकट हो गये हैं तथा जो राजयक्ष्मासे पीड़ित हैं, उन्हें भी व्यायाम (श्वासके व्यायाम) से सबसे अधिक लाभ होता है।[१०] डा० बटलर (Dr. Butler) और डा० रोजेन्थल (Dr. Rosenthal)

९. अवश्य ही प्राणायामकी विधि योरोपीय पद्धतियोंके श्वाससम्बन्धी व्यायामोंकी विधिसे बहुत भिन्न है। तथापि प्राणायामकी श्वाससम्बन्धी व्यायाममें ही गणना करनी होगी। साथ ही यह भी देखना है कि गहरा श्वास लेनेमें जो दोष बताये गये हैं वे वास्तवमें ठीक है या नहीं।

१०. "Those who get the most benefit from the exercises (Respiratory exercises) are narrow-chested children—those who have difficulty in respiration the pretuberculous and even the tuberculous."

ने भी अपने अनुभवसे डा० मेकेंज़ीका समर्थन किया है। डा० बटलरने क्षयरोगकी प्रारम्भिक अवस्थाके कई रोगियोंका हाल लिखा है जिन्हें श्वाससम्बन्धी व्यायामसे लाभ हुआ। डा० रोज़ेन्थलने प्रारम्भिक यक्ष्मजनित पार्श्वशूलसे पीडित १९ रोगियोंका सविस्तर वृत्तान्त लिखा है जिन्हें श्वाससम्बन्धी व्यायामसे बहुत लाभ हुआ। इन सब प्रमाणोंके सामने रहते हुए यह कहना कि श्वाससम्बन्धी व्यायाम उलटा फेफड़ोंके यक्ष्मरोगमें सहायक है, निरी मूर्खता है। डा० लिंडहार्ड आदि विद्वानोंके लिये तो श्वाससम्बन्धी व्यायाममात्रको बुरा कहना और भी अविवेकताका सूचक है, खासकर जब डा० लिंडहार्ड इस बातको स्वीकार करते हैं कि इन व्यायामोंके सम्बन्धमें अभीतक यह प्रमाणित नहीं हुआ है कि उनसे साक्षात् रूपमें हानि होती है। अपने 'Theory of Gymnastics' (व्यायामका सिद्धान्त) नामक उत्तम ग्रन्थके पृष्ठ २५२ पर श्वाससम्बन्धी व्यायामोंकी कड़ी समालोचना करनेके पश्चात् वे लिखते हैं—

'जिन श्वाससम्बन्धी व्यायामोंकी इतनी प्रशंसा की जाती है उनकी निन्दा पढ़कर लोग यह आपत्ति कर सकते हैं कि अभीतक यह प्रमाणित नहीं हुआ है कि उनसे स्पष्टरूपमें अहित होता है। यह बात सर्वथा सत्य है।'[११]

श्वाससम्बन्धी व्यायामोंसे श्वासोपयोगी अङ्गसमूहको तो लाभ होता ही है, किन्तु उनका असली महत्त्व तो इस बातको लेकर है कि उनसे अन्य अङ्गसमूहोंको भी, खासकर स्नायुजालको विशेष लाभ पहुँचता है। इन व्यायामोंको लेकर शरीरविज्ञानविशारदोंमें जो यह युद्ध छिड़ा हुआ है वह इस बातको समझ लेनेपर शान्त हो जायगा। इन लोगोंको एक बात और याद रखनी चाहिये। वह यह है कि पाश्चात्त्य पद्धतिके श्वाससम्बन्धी व्यायाम अभीतक प्रारम्भिक अवस्थामें हैं और बहुधा भ्रममूलक सिद्धान्तोंपर अवलम्बित हैं। यदि पाश्चात्त्य देशनिवासी यथार्थ विधिसे श्वाससम्बन्धी व्यायाम करना चाहते हैं तो उन्हें योगपद्धतिके अनुसार प्राणायाम करना चाहिये।

प्राणायामका हमारे शरीरपर कैसा प्रभाव पड़ता है, इस बातको सच्चे रूपमें प्रकट करनेके उद्देश्यसे ही हमने इस विषयपर यह प्रबन्ध लिखा है। इस लेखको पढ़कर कोई बिना किसी प्रामाणिक ग्रन्थ अथवा प्रामाणिक गुरुकी सहायताके प्राणायाम करना शुरू न कर दें। प्राणायाम दुधारे खाँड़के समान है। इससे लाभ और हानि दोनों हो सकते हैं, बल्कि इससे लाभ उठानेकी अपेक्षा इसका दुरुपयोग करना सहज है।

अन्तर्वेदना

(रचयिता—श्रीचन्द्रनाथजी मालवीय 'वारीश')

करुणा करोगे करुणोंपर करुण बन,
करुणेश! शेष करुणाको तब देखूँगा।
करुणाके आकर कहाते करुणाकर हो,
आकर करोड़ों कर जोड़े जब देखूँगा॥
करुणाकी माया, काया कवि-कल्पनाकी हुई,
कल्पों कलपते गया, आज अब देखूँगा।
करुणा करो न! कोटि करुण चुए हैं कण,
करुणा-निधान! करुणाको कब देखूँगा॥

११. 'To this condemnation of the much lauded breathing exercises it will probably be objected that it has not yet been proved that they work direct harm. This is perfectly true.'

स्वर-विज्ञान और बिना औषध रोगनाशके उपाय

(लेखक—परिव्राजकाचार्य परमहंस श्रीमत्स्वामी निगमानन्दजी सरस्वती*)

विश्वपिता विधाताने मनुष्यके जन्मके समयमें ही देहके साथ एक ऐसा आश्चर्यजनक कौशलपूर्ण अपूर्व उपाय रच दिया है जिसे जान लेनेपर सांसारिक, वैषयिक किसी भी कार्यमें असफलताका दुःख नहीं हो सकता । हम इस अपूर्व कौशलको नहीं जानते, इसी कारण हमारा कार्य असफल हो जाता है, आशा भंग हो जाती है, हमें मनस्ताप और रोग भोगना पड़ता है । यह विषय जिस शास्त्रमें है, उसे स्वरोदय-शास्त्र कहते हैं। यह स्वरशास्त्र जैसा दुर्लभ है, स्वरज्ञ गुरुका भी उतना ही अभाव है । स्वरशास्त्र प्रत्यक्ष फल देनेवाला है। मुझे पद-पदपर इसका प्रत्यक्ष फल देखकर आश्चर्यचकित होना पड़ा है । समग्र स्वरशास्त्रको ठीक-ठीक लिपिबद्ध करना बिल्कुल असम्भव है। केवल साधकोंके कामकी कुछ बातें यहाँ संक्षेपमे दी जा रही हैं ।

स्वरशास्त्र सीखनेके लिये श्वास-प्रश्वासकी गतिके सम्बन्धमें सम्यक् ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है ।

कायानगरमध्ये तु मारुतः क्षितिपालकः ।

'देहरूपी नगरमें वायु राजाके समान है ।' प्राणवायु 'निःश्वास' और 'प्रश्वास' इन दो नामोंसे पुकारा जाता है। वायु ग्रहण करनेका नाम निःश्वास और वायुके परित्याग करनेका नाम प्रश्वास है। जीवके जन्मसे मृत्युके अन्तिम क्षणतक निरन्तर श्वास-प्रश्वासकी क्रिया होती रहती है । और यह निःश्वास नासिकाके दोनों छेदोंसे एक ही समय एक साथ समानरूपसे नहीं चला करता, कभी बायें और कभी दाहिने पुटमें चलता है। कभी-कभी एकाध घड़ीतक एक ही समय दोनों नाकोंसे समानभावसे श्वास प्रवाहित होता है। बायें नासापुटके श्वासको इड़ामें चलना, दाहिनी नासिकाके श्वासको पिंगलामें चलना और दोनों पुटोंसे एक समान चलनेपर उसे सुषुम्नामें चलना कहते हैं । एक नासापुटको दबाकर दूसरेके द्वारा श्वासको बाहर निकालनेपर यह साफ मालूम हो जाता है कि एक नासिकासे सरलतापूर्वक श्वास-प्रवाह चल रहा है, और दूसरा नासापुट मानो बन्द है; अर्थात् उससे दूसरी नासिकाकी तरह सरलतापूर्वक श्वास बाहर नहीं निकलता । जिस नासिकासे सरलतापूर्वक श्वास बाहर निकलता हो, उस समय उसी नासिकाका श्वास कहना चाहिये । किस नासिकासे श्वास बाहर निकल रहा है, इसको पाठक उपर्युक्त प्रकारसे समझ सकते हैं । क्रमशः अभ्यास होनेपर बहुत आसानीसे मालूम होने लगता है कि किस नासिकासे निःश्वास प्रवाहित होता है । प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदयके समयसे ढाई-ढाई घड़ीके हिसाबसे एक-एक नासिकासे श्वास चलता है । इस प्रकार रात-दिनमें बारह बार बायीं और बारह बार दाहिनी नासिकासे क्रमानुसार श्वास चलता है । किस दिन किस नासिकासे पहले श्वास-क्रिया होती है, इसका एक निर्दिष्ट नियम है । यथा—

आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे ।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुस्त्रीणि त्रीणि क्रमोदये ॥

(पवनविजयस्वरोदय)

शुक्लपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन-तीन दिनकी बारीसे चन्द्र अर्थात् बायीं नासिकासे, तथा कृष्णपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन-तीन दिनकी बारीसे सूर्यनाड़ी अर्थात् दाहिनी नासिकासे पहले श्वास प्रवाहित होता है । अर्थात् शुक्लपक्षकी प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया; सप्तमी, अष्टमी, नवमी; त्रयोदशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा—इन नौ दिनोंमें प्रातःकाल सूर्योदयके समय पहले बायीं नासिकासे, तथा चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी; दशमी, एकादशी, द्वादशी—इन छः दिनोंको प्रातःकाल पहले दाहिनी नासिकासे श्वास चलना आरम्भ होता है और वह ढाई घड़ीतक रहता है । उसके बाद दूसरी नासिकासे श्वास जारी होता है । कृष्णपक्षकी प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया; सप्तमी, अष्टमी, नवमी;

* परमहंसजी महाराजके 'योगी गुरु' नामक बंगला ग्रन्थसे यह लेख उनके आज्ञानुसार लेकर छापा गया है। आपके और भी अनेकों ग्रन्थ बहुत ही उपादेय हैं । पुस्तकें 'सारस्वतमठ', पो० कोकिलामुख, जोरहाट (आसाम) से मिल सकती हैं ।

त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावस्या—इन नौ दिनोंमें सूर्योदयके समय पहले दाहिनी नासिकासे तथा चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी; दशमी, एकादशी, द्वादशी—इन छः दिनोंमें सूर्यके उदयकालमें पहले बायीं नासिकासे श्वास आरम्भ होता है और ढाई घड़ीके बाद दूसरी नासिकासे चलता है। इस प्रकार नियमपूर्वक ढाई-ढाई घड़ीतक एक-एक नासिकासे श्वास चलता है। यही मनुष्य-जीवनमें श्वासकी गतिका स्वाभाविक नियम है।

वहेत्तावद् घटीमध्ये पञ्चतत्त्वानि निर्दिशेत्।

(स्वरशास्त्र)

प्रतिदिन रात-दिनकी ६० घड़ियोंमें ढाई-ढाई घड़ीके हिसाबसे एक-एक नासिकासे निर्दिष्ट क्रमसे श्वास चलनेके समय क्रमशः पञ्चतत्त्वोंका उदय होता है। इस श्वास-प्रश्वासकी गतिको समझकर कार्य करनेपर शरीर स्वस्थ रहता है और मनुष्य दीर्घजीवी होता है; फलस्वरूप सांसारिक, वैषयिक सब कार्योंमें सफलता मिलनेके कारण सुखपूर्वक संसार-यात्रा पूरी होती है।

वाम नासिकाका श्वासफल

जिस समय इडा नाडीसे अर्थात् बायीं नासिकासे श्वास चलता हो उस समय स्थिर कर्मोंको करना चाहिये। जैसे अलंकारधारण, दूरकी यात्रा, आश्रममें प्रवेश, राजमन्दिर तथा महल बनाना तथा द्रव्यादिका ग्रहण करना। तालाब, कुआँ आदि जलाशय तथा देवस्तम्भ आदिकी प्रतिष्ठा करना। इसी समय यात्रा, दान, विवाह, नया कपड़ा पहनना, शान्तिकर्म, पौष्टिक कर्म, दिव्यौषध-सेवन, रसायनकार्य, प्रभुदर्शन, मित्रता-स्थापन एवं बाहर जाना आदि शुभ कार्य करने चाहियें। बायीं नाकसे श्वास चलनेके समय शुभ कार्य करनेपर उन सब कार्योंमें सिद्धि मिलती है। परन्तु वायु, अग्नि और आकाशतत्त्वके उदयके समय उक्त कार्य नहीं करने चाहियें।

दक्षिण नासिकाका श्वासफल

जिस समय पिंगला नाडी अर्थात् दाहिनी नाकसे श्वास चलता हो उस समय कठिन कर्म करने चाहिये। जैसे—कठिन क्रूर विद्याका अध्ययन और अध्यापन, स्त्रीसंसर्ग, नौकादिआरोहण, तान्त्रिकमतानुसार वीरमन्त्रादिसम्मत उपासना, वैरीको दण्ड, शास्त्राभ्यास, गमन, पशुविक्रय, ईंट, पत्थर, काठ तथा रत्नादिका घिसना और छीलना, संगीत-अभ्यास, यन्त्र-तन्त्र बनाना, किले और पहाड़पर चढ़ना, हाथी, घोड़ा तथा रथ आदिकी सवारी सीखना, व्यायाम, षट्कर्मसाधन, यक्षिणी, बेताल तथा भूतादिसाधन, औषधसेवन, लिपिलेखन, दान, क्रय-विक्रय, युद्ध, भोग, राजदर्शन, स्नानाहार आदि।

सुषुम्नाका श्वासफल

दोनों नाकोंसे श्वास चलनेके समय किसी प्रकारका शुभ या अशुभ कार्य नहीं करना चाहिये। उस समय कोई भी काम करनेसे वह निष्फल होगा। उस समय योगाभ्यास और ध्यान-धारणादिके द्वारा केवल भगवान्को स्मरण करना उचित है। सुषुम्ना नाडीसे श्वास चलनेके समय किसीको भी शाप या वरप्रदान करनेपर वह सफल होता है।

श्वास-प्रश्वासकी गति जानकर, तत्त्वज्ञानके अनुसार, तिथि-नक्षत्रके अनुसार, ठीक-ठीक नियमपूर्वक सब कर्मोंको करनेपर आशाभङ्गजनित मनस्ताप नहीं भोगना पड़ता। परन्तु यहाँ विस्तृतरूपसे इन सब बातोंका वर्णन करनेपर एक बड़ी भारी पुस्तक तैयार हो जायगी। बुद्धिमान पाठक इस संक्षिप्त अंशको पढ़कर यदि ठीक-ठीक कार्य करेंगे तो निश्चय ही सफलमनोरथ होंगे।

रोगोत्पत्तिका पूर्वज्ञान और उसका प्रतिकार

पहले हम कह चुके हैं कि शुक्लपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन-तीन दिनके अन्तरसे सूर्योदयके समय पहले बायीं नासिकासे और शुक्लपक्षकी प्रतिपदासे तीन-तीन दिनके अन्तरसे सूर्योदयके समय पहले दाहिनी नासिकासे निःश्वास प्रवाहित होनेका स्वाभाविक नियम है। परन्तु—

प्रतिपत्तो दिनान्याहुर्विपरीते विपर्ययः।

प्रतिपदा आदि तिथियोंको यदि निश्चित नियमके विरुद्ध श्वास चले तो समझना चाहिये कि निस्सन्देह कुछ अमङ्गल होगा। जैसे, शुक्लपक्षकी प्रतिपदाको सवेरे नींद टूटनेपर सूर्योदयके समय पहले यदि दाहिनी नाकसे श्वास चलना आरम्भ हो तो उस दिनसे पूर्णिमातकके बीच गर्मीके कारण कोई पीड़ा होगी और कृष्णपक्षकी प्रतिपदा तिथिको सूर्योदयके समय पहले बायीं नाकसे श्वास चलना आरम्भ हो तो उस दिनसे अमावस्यातकके अन्दर कफ या सर्दीके कारण कोई पीड़ा होगी, इसमें सन्देह नहीं।

दो पखवाड़ोंतक इसी प्रकार विपरीत ढंगसे सूर्योदयके समय निःश्वास चलता रहे तो किसी आत्मीय स्वजनको भारी बीमारी होगी अथवा मृत्यु होगी या और किसी प्रकारकी विपत्ति आवेगी। तीन पखवाड़ोंसे ऊपर लगातार गड़बड़ होनेपर निश्चय ही अपनी मृत्यु हो जायगी।

शुक्ल अथवा कृष्णपक्षकी प्रतिपदाके दिन प्रातःकाल यदि इस प्रकार विपरीत ढंगसे निःश्वास चलनेका पता लग जाय तो उस नासिकाको कई दिनोंतक बन्द रखनेसे रोग उत्पन्न होनेकी सम्भावना नहीं रहती। उस नासिकाको इस तरह बन्द रखना चाहिये जिसमें उससे निःश्वास न चले। इस प्रकार कुछ दिनोंतक दिन-रात निरन्तर (स्नान और भोजनका समय छोड़कर) नाक बन्द रखनेसे उक्त तिथियोंके भीतर बिल्कुल ही कोई रोग नहीं होगा।

यदि असावधानीके कारण निःश्वासमें गड़बड़ीसे कोई रोग उत्पन्न हो जाय तो जबतक रोग दूर न हो जाय तब-तक ऐसा करना चाहिये कि जिससे शुक्लपक्षमें दाहिनी और कृष्णपक्षमें बायीं नासिकामें श्वास न चले। ऐसा करनेसे रोग शीघ्र दूर हो जायगा। और यदि कोई भारी रोग होनेकी सम्भावना होगी तो वह भारी न होकर बहुत सामान्य रूपमें होगा और फिर थोड़े ही दिनोंमें दूर हो जायगा। ऐसा करनेसे न तो रोगजनित कष्ट भोगना पड़ेगा और न चिकित्सकको धन ही देना पड़ेगा।

नासिका बन्द करनेका नियम

नाकके छेदमें घुस सके, इतनी-सी पुरानी साफ रूई लेकर उसकी गोल पोटली-सी बना ले और उसे साफ बारीक कपड़ेमें लपेटकर सी ले। फिर इस पोटलीको नाकके छिद्रमें घुमाकर छिद्रको इस प्रकार बन्द कर दे जिसमें उस नाकसे श्वास-प्रश्वासका कार्य बिल्कुल ही न हो। जिन लोगोंको कोई शिरोरोग हो अथवा जिनका मस्तक दुर्बल हो उन्हें रूईसे नाक बन्द न कर, सिर्फ साफ पतले कपड़ेकी पोटली बनाकर उसीसे नाक बन्द करनी चाहिये।

किसी भी कारणसे हो, जितने क्षण या जितने दिन नासिका बन्द रखनेकी आवश्यकता हो उतने क्षण या उतने दिनोंतक अधिक परिश्रमका कार्य, धूम्रपान, जोरसे चिल्लाना, दौड़ना इत्यादि नहीं करना चाहिये। जो लोग तम्बाकूके बिना बिल्कुल न रह सकते हों उन्हें तम्बाकू पीते समय नाकसे पोटली निकाल लेनी चाहिये और फिर तम्बाकू पी लेनेपर नाकके छेदको वस्त्र आदिसे अच्छी तरह पोंछकर उसे पूर्ववत् पोटलीसे बन्द कर देना चाहिये। जब जिस किसी कारणसे नाक बन्द रखनेकी आवश्यकता हो, तभी इन नियमोंका जरूर पालन करना चाहिये। नयी अथवा बिना साफ की हुई मैली रुई कभी नाकमें नहीं डालनी चाहिये।

निःश्वास बदलनेका तरीका

कार्यभेदसे तथा अन्यान्य अनेक कारणोंसे एक नासिकासे दूसरी नासिकामें वायुकी गति बदलनेकी भी आवश्यकता हुआ करती है। कार्यके अनुकूल नासिकासे श्वास चलना आरम्भ होनेतक, उस कार्यको न करके चुपचाप बैठे रहना किसीके लिये भी सम्भव नहीं। अतएव अपनी इच्छानुसार श्वासकी गति बदलनेकी क्रिया सीख लेना नितान्त आवश्यक है। इसकी क्रिया अत्यन्त सहज है, सामान्य चेष्टासे ही श्वासकी गति बदली जा सकती है।

जिस नासिकासे श्वास चलता हो, उसके विपरीत दूसरी नासिकाको अंगूठेसे दबा देना चाहिये और जिससे श्वास चलता हो उसके द्वारा वायु खींचना चाहिये। फिर उसको दबाकर दूसरी नासिकासे वायुको निकालना चाहिये। कुछ देरतक इसी तरह एकसे श्वास लेकर दूसरीसे निकालते रहनेसे अवश्य श्वासकी गति बदल जायगी। जिस नासिकासे श्वास चलता हो उसी करवट सोकर यह क्रिया करनेसे बहुत जल्द श्वासकी गति बदल जाती है और दूसरी नासिका-से श्वास प्रवाहित होने लगता है। इस क्रियाके बिना भी जिस नाकसे श्वास चलता है, केवल उस करवट कुछ समयतक सोये रहनेसे भी श्वासकी गति पलट जाती है।

इस लेखमें जहाँ-जहाँ निःश्वास बदलनेकी बात लिखी जायगी, वहाँ-वहाँ पाठकोंको इसी कौशलसे श्वासकी गति बदलनेकी बात समझनी चाहिये। जो अपनी इच्छानुसार वायुको रोक सकता है और निकाल सकता है वही पवन-पर विजय प्राप्त करता है।

बिना औषधके रोगनिवारण

अनियमित क्रियाके कारण जिस तरह मानवदेहमें रोग उत्पन्न होते हैं, उसी तरह औषधके बिना ही भीतरी क्रियाओंके द्वारा नीरोग होनेके उपाय भगवान्‌के बनाये हुए हैं। हमलोग उस भगवत्प्रदत्त सहज कौशलको नहीं जानते, इसी कारण दीर्घकालतक रोगका दुःख भोगते हैं

तथा व्यर्थ ही वैद्य-डाक्टरोंको धन देते हैं। मैंने देश-पर्यटन करते समय सिद्धयोगी महात्माओंसे बिना औषध रोग-शान्तिके उपाय सीखे थे, फिर पीछे बहुत बार परीक्षा करके मैंने उनका प्रत्यक्ष फल देखा; इसीलिये सर्वसाधारणके उपकारके उद्देश्यसे उनमेंसे कुछ उपायोंको प्रकट कर रहा हूँ। पाठक नीचे लिखे उपायोंको काममें लाकर प्रत्यक्ष फल प्राप्त कर सकते हैं। इन उपायोंको काममें लानेसे न तो बहुत दिनोंतक रोगकी यन्त्रणा सहनी होगी, न अर्थव्यय करना होगा और न दवाइयोंसे अपने पेटको ही भरना होगा। इस स्वरशास्त्रोक्त कौशलसे जब एक बार मनुष्य नीरोग हो जाता है तब फिर उस रोगके पुनः आक्रमण करनेकी आशंका नहीं रहती। मैं पाठकोंसे परीक्षा करनेका अनुरोध करता हूँ।

ज्वर—ज्वरका आक्रमण होनेपर अथवा आक्रमणकी आशङ्का होनेपर जिस नासिकासे श्वास चलता हो, उस नासिकाको बन्द कर देना चाहिये। जबतक ज्वर न उतरे और शरीर स्वस्थ न हो जाय तबतक उस नासिकाको बन्द ही रखना चाहिये। ऐसा करनेसे दस-पन्द्रह दिनोंमें उतरनेवाला ज्वर पाँच ही सात दिनोंमें अवश्य ही उतर जायगा। ज्वरकालमें मन-ही-मन सदा चाँदीके समान श्वेत वर्णका ध्यान करनेसे और भी शीघ्र लाभ होता है।

सिन्दुवारकी जड़ रोगीके हाथमें बाँध देनेसे सब प्रकारके ज्वर निश्चय ही दूर हो जाते हैं।

अँतरिया ज्वर—श्वेत अपराजिता अथवा पलाशके कुछ पत्तोंको हाथसे मलकर, कपड़ेसे लपेटकर एक पोटली बना लेनी चाहिये और जिस दिन ज्वरकी बारी हो उस दिन सवेरेसे ही उसे सूँघने लगना चाहिये। अँतरिया ज्वर बन्द हो जायगा।

सिरदर्द—सिरदर्द होनेपर दोनों हाथोंकी केहुनीके ऊपर धोतीके किनारे अथवा रस्सीसे खूब कसकर बाँध देना चाहिये। इससे पाँच-सात मिनटमें ही सिरदर्द जाता रहेगा। केहुनीपर इतने जोरसे बाँधना चाहिये कि रोगीको हाथमें अत्यन्त दर्द मालूम हो। सिरदर्द अच्छा होते ही बाँहें खोल देनी चाहिये।

एक दूसरे प्रकारका सिरदर्द होता है, जिसे साधारणतः 'अधकपाली' या 'आधासीसी' कहते हैं। कपालके मध्यसे बायीं या दाहिनी ओर आधे कपाल और मस्तकमें अत्यन्त पीड़ा मालूम होती है। प्रायः यह पीड़ा सूर्योदयके समय आरम्भ होती है और दिन चढ़नेके साथ-साथ यह भी बढ़ती जाती है। दोपहरके बाद घटनी शुरू होती है और शामतक प्रायः नहीं ही रहती। इस रोगका आक्रमण होनेपर जिस तरफके कपालमें दर्द हो, ऊपर लिखे अनुसार उसी तरफकी केहुनीके ऊपर जोरसे रस्सी बाँध देनी चाहिये। थोड़ी ही देरमें दर्द शान्त हो जायगा और रोग जाता रहेगा। दूसरे दिन यदि फिर दर्द शुरू हो और रोज एक ही नासिकासे श्वास चलते समय शुरू होता हो तो सिरदर्द मालूम होते ही उस नाकको बन्द कर देना चाहिये और हाथको भी बाँध रखना चाहिये। 'अधकपाली' सिरदर्दमें इस क्रियासे होनेवाले आश्चर्यजनक फलको देखकर आप चकित रह जायँगे।

शिरःपीड़ा—शिरःपीड़ाग्रस्त रोगीको प्रातःकाल शय्यासे उठते ही नासापुटसे शीतल जल पीना चाहिये। इससे मस्तिष्क शीतल रहेगा, सिर भारी नहीं होगा और सर्दी नहीं लगेगी। यह क्रिया विशेष कठिन भी नहीं है। एक बरतनमें ठण्डा जल भरकर उसमें नाक डुबाकर धीरे-धीरे गलेके भीतर जल खींचना चाहिये। क्रमशः अभ्याससे यह क्रिया सहज हो जायगी। शिरःपीड़ा होनेपर चिकित्सक रोगीके आरोग्य होनेकी आशा छोड़ देता है, रोगीको भी भीषण कष्ट होता है; परन्तु इस उपायसे काम लेनेपर निश्चय ही आशातीत लाभ पहुँचेगा।

उदरामय, अजीर्णादि—भोजन, जलपान आदि जब जो कुछ खाना हो वह दाहिनी नाकसे श्वास चलते समय खाना चाहिये। प्रतिदिन इस नियमसे आहार करनेसे वह बहुत आसानीसे पच जायगा और कभी अजीर्णका रोग नहीं होगा। जो लोग इस रोगसे कष्ट पा रहे हैं वे भी यदि इस नियमके अनुसार रोज भोजन करें तो खायी हुई चीज पच जायगी और धीरे-धीरे उनका रोग दूर हो जायगा। भोजनके बाद थोड़ी देर बायीं करवट सोना चाहिये। जिन्हें समय न हो उन्हें ऐसा उपाय करना चाहिये कि जिससे भोजनके बाद दस-पन्द्रह मिनटतक दाहिनी नाकसे श्वास चले। अर्थात् पूर्वोक्त नियमके अनुसार रुईद्वारा बायीं नाक बन्द कर देनी चाहिये। गुरुपाक (भारी) भोजन होनेपर भी इस नियमसे वह शीघ्र पच जाता है।

स्थिरताके साथ बैठकर एकटक नाभिमण्डलमें दृष्टि जमाकर नाभिकन्दका ध्यान करनेसे एक सप्ताहमें उदरामय रोग दूर हो जाता है।

श्वास रोककर नाभिको खींचकर नाभिकी ग्रन्थिको एक सौ बार मेरुदण्डसे मिलानेसे आमादि उदरामयजनित सब तरहकी पीड़ाएँ दूर हो जाती हैं और जठराग्नि तथा पाचनशक्ति बढ़ जाती है।

प्लीहा—रातको बिछौनेपर सोकर और सवेरे शय्या-त्यागके समय हाथ और पैरोंको सिकोड़कर छोड़ देना चाहिये। फिर कभी इस करवट कभी उस करवट टेढ़ा-मेढ़ा शरीर करके सारे शरीरको सिकोड़ना और फैलाना चाहिये। प्रतिदिन चार-पाँच मिनट ऐसा करनेसे प्लीहा-यकृत् (तिल्ली, लीवर) रोग दूर हो जायगा। सर्वदा इसका अभ्यास करनेसे प्लीहा-यकृत् रोगकी पीड़ा कभी नहीं भोगनी पड़ेगी।

दन्तरोग—प्रतिदिन जितनी बार मल-मूत्रका त्याग करो, उतनी बार दाँतोंकी दोनों पंक्तियोंको मिलाकर जरा जोरसे दबाये रक्खो। जबतक मल या मूत्र निकलता रहे तबतक दाँतोंसे दाँत मिलाकर इस प्रकार दबाये रहना चाहिये। दो चार दिन ऐसा करनेसे कमजोर दाँतोंकी जड़ मजबूत हो जायगी। सदा इसका अभ्यास करनेसे दन्तमूल दृढ़ हो जाता है और दाँत दीर्घकालतक काम देते हैं तथा दाँतोंमें किसी प्रकारकी बीमारी होनेका कोई डर नहीं रहता।

स्नायविक वेदना—छाती, पीठ या बगलमें—चाहे जिस स्थानमें स्नायविक वेदना या अन्य किसी प्रकारकी वेदना हो, वेदना मालूम होते ही जिस नासिकासे श्वास चलता हो उसे बन्द कर देना चाहिये; दो-चार मिनट बाद अवश्य ही वेदना शान्त हो जायगी।

दमा या श्वासरोग—जब दमेका जोरका दौरा हो तब जिस नासिकासे निःश्वास चलता हो उसे बन्द करके दूसरी नासिकासे श्वास चला देना चाहिये। दस-पन्द्रह मिनटमें जोर कम हो जायगा। प्रतिदिन इस प्रकार करनेसे महीने-भरमें पीड़ा शान्त हो जायगी। दिनमें जितने ही अधिक समयतक यह क्रिया की जायगी उतना ही शीघ्र यह रोग दूर होगा। दमाके समान कष्टदायक कोई रोग नहीं; दमाका जोर होनेपर यह क्रिया करनेसे बिना किसी दवाके बीमारी अच्छी हो जाती है।

वात—प्रतिदिन भोजनके बाद कंघीसे सिर वाहना चाहिये। कंघी इस प्रकार चलानी चाहिये जिसमें उसके काँटे सिरको स्पर्श करें। उसके बाद वीरासन लगाकर अर्थात् दोनों पैर पीछेकी ओर मोड़कर उनके ऊपर दबाकर १५ मिनट बैठना चाहिये। प्रतिदिन दोनों समय भोजनके बाद इस प्रकार बैठनेसे कितना भी पुराना वात क्यों न हो निश्चय ही अच्छा हो जायगा। इस प्रकार बैठकर पान-तम्बाकू खानेमें भी कोई हर्ज नहीं। अगर स्वस्थ आदमी इस नियमका पालन करे तो उसके वातरोग होनेकी कोई आशङ्का नहीं रहेगी। कहना न होगा कि रबड़की कंघीका व्यवहार नहीं करना चाहिये।

नेत्ररोग—प्रतिदिन सवेरे बिछौनेसे उठते ही सबसे पहले मुँहमें जितना पानी भरा जा सके उतना भरकर दूसरे जलसे आँखोंको बीस बार झपटा मारकर धोना चाहिये।

प्रतिदिन दोनों समय भोजनके बाद हाथ-मुँह धोते समय कम-से-कम सात बार आँखोंमें जलका झपटा देना चाहिये।

जितनी बार मुँहमें जल डालो, उतनी ही बार आँख और मुँहको धोना मत भूलो।

प्रतिदिन स्नानके वक्त तेल मालिश करते समय सबसे पहले दोनों पैरोंके अंगूठोंके नखोंको तेलसे भर देना चाहिये और फिर तेल लगाना चाहिये।

ये कुछ नियम नेत्रोंके लिये विशेष लाभदायक हैं। इनसे दृष्टिशक्ति सतेज होती है, आँखें स्निग्ध रहती हैं और आँखोंमें कोई बीमारी होनेकी सम्भावना नहीं रहती। नेत्र मनुष्यके परमधन हैं। अतएव प्रतिदिन नियमपालनमें कभी आलस्य नहीं करना चाहिये।

वर्षफलका निर्णय

चैत्रमासकी शुक्ल प्रतिपदा तिथिको प्रातःकाल अर्थात् चान्द्रवर्षके शुरू होनेके समय तथा दक्षिणायन और उत्तरायणके प्रारम्भमें विचक्षण व्यक्तियोंको तत्त्वसाधनके भेदाभेदका निरूपण और निरीक्षण करना चाहिये। यदि उस समय चन्द्रनाडी (वाम नासिकासे श्वास) चलती हो और पृथ्वीतत्त्व, जलतत्त्व या वायुतत्त्वका उदय हुआ हो तो समझना चाहिये कि वसुमती सब प्रकारके शस्यसे पूर्ण होगी और देशमें सुकाल होगा। और यदि अग्नितत्त्व या आकाशतत्त्वका उदय हुआ हो तो समझना चाहिये कि पृथ्वीपर भीषण भय और घोर दुर्भिक्ष उपस्थित होगा। उक्त समय यदि सुषुम्ना-नाडीसे श्वास प्रवाहित होता हो

तो सब कार्य नष्ट होंगे, पृथ्वीपर राज्यक्रान्ति, महारोग और पीड़ा-यन्त्रणादि उपस्थित होंगे ।

मेष-संक्रमणके दिन अर्थात् महाविषुव-संक्रान्तिके दिन प्रातःकाल यदि पृथ्वीतत्त्वका उदय हो तो अतिवृष्टि, राज्यवृद्धि, सुभिक्ष, सुख, सौभाग्यकी वृद्धि होगी और पृथ्वी धान्यपूर्ण होगी । जलतत्त्वका उदय होनेपर भी वही फल होगा । यदि अग्नितत्त्वका उदय हो तो दुर्भिक्ष, राष्ट्रविप्लव, अल्पवृष्टि तथा कठिन रोगोंकी उत्पत्ति होगी । वायुतत्त्वका उदय होनेपर उत्पात, उपद्रव, भय, अतिवृष्टि अथवा अनावृष्टि होगी और आकाशतत्त्वका उदय होनेपर मनुष्यको उद्वार, सन्ताप, ज्वर और भय होगा तथा पृथ्वीकी शस्यहानि होगी ।

पूर्णे प्रवेशने श्वासे स्वस्वतत्त्वेन सिद्धिदः ।

(स्वरोदयशास्त्र)

मेष-संक्रान्तिके समय जब जिस ओरकी नासिका वायुसे पूर्ण हो अथवा निःश्वास-वायु प्रवेश करता हो, उसी समय यदि उसी नासिकामें निर्दिष्ट मतानुसार तत्त्वोंका उदय होता हो तो समझना चाहिये कि उस वर्षका फल शुभ होगा; अन्यथा अशुभ होगा ।

यात्रा-प्रकरण

किसी कार्यवश जब किसी स्थानकी यात्रा करनेकी आवश्यकता हो तब जिस ओरकी नाकसे श्वास चलता हो उसी ओरका पैर पहले बढ़ाकर यात्रा करनी चाहिये, इससे शुभ फल प्राप्त होता है ।

वामाचारप्रवाहेन न गच्छेद् पूर्व उत्तरे ।
दक्षनाडीप्रवाहे तु न गच्छेद् याम्यपश्चिमे ॥

(पवनविजयस्वरोदय)

जब बायीं नासिकासे श्वास चलता हो तब पूर्व और उत्तरकी ओर नहीं जाना चाहिये और जब दाहिनी नाकसे श्वास चलता हो तब दक्षिण और पश्चिमकी ओर यात्रा नहीं करनी चाहिये । उन-उन दिशाओंमें उस-उस समय यात्रा करनेसे महाविघ्न उपस्थित होता है, यहाँतक कि यात्रा करनेवालेके पुनः घर लौटनेकी सम्भावनातक भी नहीं रहती ।

यदि सम्पत्-कार्यके लिये यात्रा करनी हो तो इडा नाडी (वाम नासिकासे श्वास) चलनेके समय गमन करनेसे शुभ फल प्राप्त होता है । और यदि किसी विषम अर्थात् क्रूर कर्मका साधन करनेके लिये जानेकी आवश्यकता हो तो जिस समय पिंगला नाडी चलती हो, उस समय यात्रा करनेसे सिद्धि प्राप्त होगी । चतुर व्यक्ति शुक्र और शनिवारको किसी स्थानमें जाते समय जमीनपर सात बार, और दूसरे किसी दिन यात्रा करते समय ग्यारह बार पृथ्वीपर पैर पटककर यात्रा करते हैं; परन्तु बृहस्पतिके दिन किसी कामसे घरसे बाहर निकलनेके समय आधा ही पैर पृथ्वीपर पटककर यात्रा करनेसे वाञ्छित फल प्राप्त होता है । किसी कामसे यदि शीघ्र गमन करनेकी आवश्यकता हो तो चाहे शुभ कार्य हो, चाहे शत्रुके साथ कलह हो, चाहे किसी प्रकारकी क्षतिका निवारण करना हो, यात्रा करनेके लिये तत्काल जिस ओरकी नासिकासे निःश्वास चलता हो, उसी ओरके अङ्गपर हाथ रखना चाहिये और फिर उसी ओरका पैर आगे बढ़ाकर, उस समय यदि चन्द्रनाडी चलती हो तो चार बार और सूर्यनाडी चलती हो तो पाँच बार जमीनपर पैर पटककर गमन करना चाहिये । इस नियमसे यात्रा करनेपर उसके साथ किसीका भी कलह नहीं होता और न उसकी कोई हानि होती है; यहाँतक कि उसके पैरमें एक काँटातक नहीं गड़ता । वह व्यक्ति सब प्रकारकी आपत्ति-विपत्तिसे रहित होकर सुख, स्वच्छन्दता और शान्तिके साथ घर वापस आ जाता है—इस शिववाक्यमें कोई सन्देह नहीं ।

कोई-कोई स्वरतत्त्ववित् पण्डित कहते हैं कि दूर देशकी यात्रा करनेके लिये चन्द्रनाडी ही मंगलजनक है और समीपके स्थानमें गमन करनेके लिये सूर्यनाडी कल्याणप्रद है । सूर्यनाडी—दाहिनी नाकसे श्वास प्रवेश करते समय यदि यात्रा की जा सके तो शीघ्र ही कार्य सिद्ध होता है—

आक्रम्य प्राणपवनं समारोहेत वाहनम् ।
समुत्तरेत् पदं दत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ॥

(स्वरोदयशास्त्र)

किसी प्रकारकी सवारीपर चढ़कर किसी कार्यके लिये गमन करते समय प्राणवायुको खींचकर यात्रा करनी चाहिये; उस समय जो नासिका चलती हो उसी ओरका पग पहले बढ़ाकर सवारीपर चढ़ना चाहिये; ऐसा करनेसे कार्यसिद्धि होती है । किन्तु वायु, अग्नि, आकाशतत्त्वका उदय होनेपर गमन नहीं करना चाहिये ।

स्वरज्ञानानुसार यात्रा करनेपर शुभयोग जाननेके लिये ज्योतिषी महाशयका मुँह नहीं ताकना पड़ता।

गर्भाधान

ऋतुसे चौथे दिनसे लेकर सोलहवें दिनतक गर्भधारणका समय है। ऋतुस्नाता स्त्रीको सूर्य-चन्द्रके संयोगकालमें पृथ्वीतत्त्व या जलतत्त्व उदय होनेपर शङ्खवल्ली और गोदुग्ध पान कर स्वामीके वाम पार्श्वमें शयन कर स्वामीसे पुत्रकी कामना प्रकट करनी चाहिये। सूर्यनाडी और चन्द्रनाडीको एकत्र कर गर्भाधान करनेसे पुत्र उत्पन्न होता है। सूर्य-चन्द्रका संयोग करके अर्थात् रात्रिके समय जब पुरुषकी सूर्यनाडी चलती हो और उसी समय यदि स्त्रीकी चन्द्रनाडी चलती हो तब उस समय गर्भाधान करना चाहिये।

विषमाङ्के दिवारात्रौ विषमाङ्के दिनाधिपः।
चन्द्रनेत्राग्नितत्त्वेषु वन्ध्या पुत्रमवाप्नुयात्॥

(स्वरोदयशास्त्र)

जिस समय सुषुम्नानाडी चलती हो अथवा सूर्यनाडी चलती हो, और उसी समय यदि अग्नितत्त्वका उदय हो तो उस समय ऋतुरक्षा होनेपर वन्ध्या नारी भी पुत्रवती होती है। जिस समय सुषुम्नानाडी दाहिनी नासिकासे प्रवाहित हो उस समय गर्भाधान होनेसे पुत्र उत्पन्न होता है; परन्तु वह हीनाङ्ग और कृश होता है। स्त्री-पुरुषके यदि एक ही नाकसे श्वास चलता हो तो गर्भ नहीं रहता। जलतत्त्व उदय होनेके समय गर्भाधान करनेसे, उस गर्भसे जो सन्तान उत्पन्न होता है वह धनी, सुखी और भोगी होता है और उसकी कीर्ति दिग्दिगन्तमें फैलती है। पृथ्वीतत्त्वका उदय होनेपर गर्भ रहनेपर सन्तान अति धनी, सुखी और सौभाग्यशाली होता है। पृथ्वीतत्त्वके उदयकालमें गर्भ रहनेसे पुत्र, और जलतत्त्वके उदयकालमें गर्भ रहनेसे कन्या पैदा होती है। अग्नि, वायु और आकाशतत्त्वके उदय-कालमें गर्भ रहनेपर गर्भपात हो जाता है अथवा उस गर्भसे सन्तान पैदा होते ही मर जाता है।

कार्यसिद्धिकरण

अगर किसी कार्यकी सिद्धिके लिये किसीके पास जाना हो तो जिस नासिकासे श्वास चलता हो उसी ओरका पैर पहले आगे बढ़ाकर जाना चाहिये। परन्तु वायु, अग्नि अथवा आकाशतत्त्वका उदय होनेपर यात्रा नहीं करनी चाहिये। उसके बाद गन्तव्य स्थानपर पहुँचनेपर जिस नासिकासे श्वास चलता हो उसी ओर उस आदमीको, जिससे काम होनेवाला हो, रखकर बातचीत करनी चाहिये। ऐसा करनेसे कार्य अवश्य सिद्ध होता है। नौकरीकी उम्मेदवारीके लिये यदि जाना हो तो इस नियमसे यात्रा करनेसे मनोरथ पूर्ण होता है।

मुकद्दमा आदिके कार्यमें इस नियमके अनुसार न्यायाधीशके पास जाकर इजहार आदि देनेसे मुकद्दमेमें अवश्य जीत होती है। अपने मालिक या उच्चपदस्थ कर्मचारीसे यदि कोई बातचीत करनेकी आवश्यकता हो तो उस समय जिस नासिकासे श्वास चलता हो उसी ओर उसे रखकर बातचीत करनी चाहिये; ऐसा करनेसे उनका प्रियपात्र बना जा सकता है। नौकरीपेशा आदमियोंके लिये यह कम सुभीतेकी बात नहीं है। ऐसे लोगोंको इस बातपर अवश्य ध्यान देना चाहिये।

जिस ओरकी नासिकासे श्वास चलता हो, उसी ओरका आश्रय करके जो काम किया जाता है वह सिद्ध होता है। परन्तु—

शत्रु-वशीकरण

—के कार्यमें इसके विपरीत कार्य करना चाहिये। अर्थात् जो नासिका चलती हो, उसके विपरीत पार्श्वमें शत्रुको रखकर बातचीत करनी चाहिये। ऐसा करनेसे घोर शत्रु भी तुम्हारे अनुकूल कार्य करेगा—

उभयोः कुम्भकं कृत्वा मुखे श्वासो निपीयते।
निश्चला च यदा नाडी घोरशत्रुवशं कुरु॥

(पवनविजय—स्वरोदय)

कुम्भक करके मुखद्वारा निःश्वास-वायु पीना चाहिये। ऐसा करते-करते जब निःश्वास-वायु स्थिर हो जाय तब शत्रुका ध्यान करना चाहिये। इस तरह धीरे-धीरे घोर शत्रु भी वशमें हो जाता है। चन्द्रनाडी चलते समय बायीं ओर, सूर्यनाडी चलते समय दाहिनी ओर और सुषुम्ना चलते समय बीचमें रखकर कार्य करनेसे विवादमें जीत होती है—

यत्र नाड्यां वहेद्वायुस्तदन्तः प्राणमेव च।
आकृष्य गच्छेत् कर्णान्तं जयत्येव पुरन्दरम्॥

(योगस्वरोदय)

जिस नाडीमें वायु चलता हो उसमें स्थित प्राणवायुको कानतक खींचकर जिस ओरकी नासिकासे वायु चलता हो

उसी ओरका चरण आगे बढ़ाकर गमन करनेसे शत्रुपर विजय प्राप्त होती है।

अग्नि बुझानेका कौशल

हमारे देशमें प्रतिवर्ष आग लगनेसे न मालूम कितने लोगोंका सर्वस्व स्वाहा हो जाता है। निम्नलिखित उपायसे बहुत आसानीसे और आश्चर्यजनक रीतिसे अग्नि बुझायी जा सकती है।

अग्नि लगनेपर जिस ओर उसकी गति हो उस दिशामें खड़ा होकर, जिस नासिकासे निःश्वास चलता हो उस नासिकासे वायु खींचकर नासिकाद्वारा जल पीना चाहिये। एक छोटी लुटियामें चाहे जिससे जल मँगाकर यह कार्य किया जा सकता है। उसके बाद सात रत्ती जल—

उत्तरस्यां च दिग्भागे मारीचो नाम राक्षसः।
तस्य मूत्रपुरीषाभ्यां हुतो वह्निः स्तम्भ स्वाहा॥

—इस मन्त्रसे अभिमन्त्रित करके अग्निमें डाल देना चाहिये। यह कार्य न करनेपर भी केवल उपर्युक्त उपायसे ही बड़ा लाभ होता है। बहुत बार प्रयोग करके इसका आश्चर्यजनक प्रभाव हमने देखा है। और अनेकोंकी धन-सम्पत्तिकी रक्षा हुई है।

रक्त शुद्ध करनेका कौशल

नियमपूर्वक नित्य 'शीतली' कुम्भक करनेसे कुछ दिनोंमें शरीरका रक्त शुद्ध और शरीर ज्योतियुक्त हो जाता है। 'शीतली' कुम्भकका नियम इस प्रकार है—

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः।
क्षणञ्च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः॥
(गोरक्षसंहिता)

जिह्वाद्वारा वायुको खींचना चाहिये, अर्थात् दोनों होठोंको सिकोड़कर बाहरकी हवा धीरे-धीरे खींचनी चाहिये। इस प्रकार अपने दमभर हवा खींचकर मुँह बन्द करके लार निगलनेकी तरह हवाको उदरमें भरना चाहिये, फिर क्षणभर उस वायुको कुम्भकद्वारा धारणकर दोनों नाकोंसे उसे निकाल देना चाहिये। इस रीतिसे बार-बार वायु खींचनेसे कुछ दिनमें रक्त साफ और शरीर कामदेवके समान कान्तिपूर्ण हो जाता है। 'शीतली' कुम्भक करनेसे अजीर्ण तथा कफपित्तादि रोग पैदा नहीं होते। चर्मरोग आदिमें रक्तशुद्धिके लिये सालसाका व्यवहार न कर उसके बदले इस क्रियाको करके देखो, सालसाकी अपेक्षा शीघ्र और स्थायी सुफल प्राप्त होता है।

नित्य रात-दिनमें कम-से-कम तीन-चार बार पाँच-सात मिनट स्थिर भावसे बैठकर इस प्रकार मुँहसे वायु खींचना और नासिकाद्वारा निकालना चाहिये। यह क्रिया जितनी अधिक की जायगी उतना ही शीघ्र लाभ होगा, इसमें सन्देह नहीं।

मैले, कूड़ा-करकटसे भरे, दूषित वायुसे पूर्ण स्थानमें, वृक्षके नीचे, मिट्टीके तेलका चिराग जहाँ जलता हो ऐसे घरमें और जब भोजन पचा न हो तब यह क्रिया नहीं करनी चाहिये। इस बातपर विशेष ध्यान रखना चाहिये कि वायु-रेचनके बाद हाँफना न पड़े। विशुद्ध वायुपूर्ण स्थानमें स्थिरासनसे बैठकर धीरे-धीरे रेचक और पूरकका कार्य करना चाहिये।

इस प्रक्रियासे कठिन शूल-वेदना तथा छाती, पेट आदिकी कोई भी भीतरी वेदना अवश्य ही दूर हो जाती है।

कुछ उपयोगी सूचनाएँ

(१) ज्वर हो या किसी प्रकारकी वेदना हो, फोड़ा, घाव, चाहे जो हो, किसी भी प्रकारकी बीमारीके लक्षण ज्यों ही मालूम हों, त्यों ही जिस नासिकासे श्वास चलता हो, उस नासिकाको तुरन्त बन्द कर देना चाहिये। जितनी देर या जितने दिनतक शरीर स्वाभाविक स्थितिको प्राप्त न हो जाय, उतनी देर या उतने दिनोंतक उस नाकको बन्द ही रखना चाहिये। इससे शरीर शीघ्र स्वस्थ हो जायगा, अधिक दिन दुःख नहीं भोगना पड़ेगा।

(२) रास्ता चलनेपर या किसी प्रकारका मेहनतका कार्य करनेपर जब शरीर बहुत ही थक जाय, अथवा उस कारणसे धातु गर्म हो जाय तो कुछ देर दाहिने करवट सो जाना चाहिये; इससे शीघ्र ही—थोड़े समयमें ही थकावट दूर हो जायगी और शरीर स्वस्थ हो जायगा।

(३) प्रतिदिन भोजनके बाद हाथ-मुँह धोकर कंघीसे सिरके बाल झाड़ने चाहिये। कंघी इस तरह चलानी चाहिये कि उसके काँटे सिरमें स्पर्श करें। इससे शिरःपीड़ा और सिर-सम्बन्धी अन्य कोई बीमारी तथा वात-व्याधि उत्पन्न होनेका भय नहीं रहता। ऐसी कोई पीड़ा यदि होगी तो वह बढ़ेगी नहीं, वरं क्रमशः आराम हो जायगी। बाल शीघ्र नहीं पकेंगे।

(४) यदि कहीं धूपमें कहीं बाहर जाना हो तो रूमाल, चादर अथवा तौलिया आदिके द्वारा दोनों कानोंको ढक लेना चाहिये। इससे धूपमें चलनेपर धूपजनित कोई दोष शरीरको स्पर्श नहीं करेगा और न शरीर गर्म और दुखी होगा। कानोंको इस तरह ढकना चाहिये कि पूरे कान ढक जायँ और कानमें हवा न लगे।

(५) स्मरण-शक्ति कम हो जानेपर मस्तकके ऊपर एक काठकी कील, उसके ऊपर एक काठका टुकड़ा रखकर धीरे-धीरे उसपर आघात करना चाहिये।

(६) प्रतिदिन आध घंटे पद्मासनसे बैठकर दाँतोंकी जड़में जीभका अग्रभाग दबाकर रखनेसे सब तरहकी व्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं।

(७) ललाटके ऊपर पूर्णचन्द्रके समान ज्योतिका ध्यान करनेसे आयु बढ़ती है और कुष्ठादि रोग दूर होते हैं। सर्वदा दृष्टिके आगे पीतवर्ण उज्ज्वल ज्योतिका ध्यान करनेसे बिना औषध सब तरहके रोग अच्छे हो जाते हैं और देह वृद्धावस्थाके लक्षणोंसे रहित हो जाती है। सिर गर्म होने या घूमनेपर मस्तकमें श्वेतवर्ण या पूर्णशरच्चन्द्र-का ध्यान करनेसे पाँच-सात मिनटमें प्रत्यक्ष फल दिखायी देता है।

(८) प्याससे व्याकुल होनेपर ऐसा ध्यान करना चाहिये कि जीभके ऊपर कोई खट्टी चीज रक्खी हुई है। शरीर गर्म होनेपर ठंडी चीजका और शीतल होनेपर गर्म चीजका ध्यान करना चाहिये।

(९) प्रतिदिन दोनों समय स्थिरासनसे बैठकर नाभि-की ओर एकटक देखते हुए नाभिमें वायुधारण और नाभिकन्दका ध्यान करनेसे अग्निमान्द्य, असाध्य अजीर्ण और प्रबल अतिसार इत्यादि सब प्रकारके उदरामय अवश्य आरोग्य हो जाते हैं और परिपाकशक्ति तथा जठराग्नि बढ़ जाती है।

(१०) सवेरे नींद टूटनेपर जिस नासिकासे श्वास चलता हो, उस ओरका हाथ मुँहपर रखकर शय्यासे उठने-पर मनोकामना सिद्ध होती है।

(११) रक्त अपामार्गकी जड़ हाथमें बाँध रखनेसे भूत-प्रेतादिजनित सब प्रकारके ज्वर नष्ट होते हैं।

(१२) इमलीके पौधेको उखाड़कर उसकी जड़ गर्भि-णीके सामनेके सिरके बालोंमें इस तरह बाँध देनी चाहिये कि जिसमें उस जड़की गन्ध उसकी नाकमें जा सके। ऐसा करनेसे गर्भिणी तुरन्त सुखसे प्रसव करेगी। परन्तु प्रसव होते ही बालोंसहित उस जड़को कैंचीसे काटकर फेंक देना चाहिये, अन्यथा प्रसूतीकी नाड़ीतक बाहर निकल आनेकी सम्भावना रहती है। जिस समय गर्भिणीको प्रसवकी वेदना-से अत्यन्त कष्ट हो उस समय घबराहट छोड़कर इस उपायसे काम लेना चाहिये। श्वेत पुनर्नवाकी जड़का चूर्ण जननेन्द्रियके भीतर देनेसे भी गर्भिणी शीघ्र सुखसे प्रसव कर सकती है।

(१३) जो दिनमें बायीं नासिकासे और रातमें दाहिनी नासिकासे श्वास लेता है, उसके शरीरमें कोई पीड़ा नहीं होती, आलस्य दूर होता है और दिनों-दिन चेतना बढ़ती है। दस-पन्द्रह दिन रुईद्वारा ऐसा अभ्यास करनेसे पीछे अपने-आप ही इसी नियमसे श्वास चलने लगता है।

(१४) प्रातःकाल और तीसरे पहर कागजी नीबूका पत्ता सूँघनेसे पुराना और भीतरी ज्वर छूट जाता है।

(१५) प्रतिदिन एकाग्र होकर श्वेत, कृष्ण और रक्त-वर्णादिका ध्यान करनेसे देहके समस्त विकार नष्ट होते हैं। इसी कारण ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर हिन्दुओंके नित्य ध्येय हैं। ब्राह्मण नियमितरूपसे त्रिकाल सन्ध्या करनेके कारण सर्वरोगविमुक्त होकर, स्वस्थशरीर होकर जीवनयापन कर सकते हैं। दुःखकी बात है कि आजकल अधिकांश द्विज सन्ध्या आदि करके अपने समयका अपव्यय करना नहीं चाहते। और जो लोग करते हैं वे भी ठीक-ठीक करना नहीं जानते। सन्ध्याका उद्देश्य तो दूर रहा, वे सन्ध्या-गायत्रीका अर्थतक नहीं जानते। प्राणायाम आदि भी विधिपूर्वक नहीं किये जाते। सन्ध्याके संस्कृतवाक्योंको बस पढ़ जानाभर जानते हैं। इसके सिवा सन्ध्यादिके द्वारा वे क्या कर रहे हैं, खाक-पत्थर, सिर-पैर कुछ भी नहीं समझते। हमारा विश्वास है कि भाव हृदयंगम हुए बिना भक्ति नहीं आ सकती। सन्ध्यामें प्राणायामकी जो विधि लिखी है, उसमें प्राणायामकी क्रिया और ब्रह्मा, विष्णु तथा शिवके ध्यानमें क्रमशः लोहित, कृष्ण और श्वेत वर्णका ध्यान—ये दो मुख्य क्रियाएँ होती हैं। इनमेंसे प्रत्येक क्रिया-में क्या-क्या गुण हैं, इसे कोई नहीं जानता। फिर त्रिसन्ध्याकी गायत्रीके ध्यानमें भी उन्हीं वर्णोंका ध्यान होता है। हमलोग आर्य ऋषियोंकी सन्ध्या-पूजाका महान्

उद्देश्य अपनी स्थूल बुद्धिके कारण नहीं समझ पानेपर भी अपनी सूक्ष्म बुद्धिकी मुंशियाना चालसे उन सबको पागलका प्रलाप कहकर अस्वीकार कर बैठते हैं। निश्चय जानो—हिन्दू-देवी-देवताओंकी नाना मूर्तियाँ, नाना वर्ण जो शास्त्रोंमें निर्दिष्ट हैं, व्यर्थ नहीं हैं। सब प्रकारके धर्म-साधन और तपस्याका मूल है—स्वस्थ शरीर। शरीर यदि स्वस्थ न रहा और दीर्घजीवी न हुए तो न धर्मसाधन होगा और न अर्थोपार्जन ही होगा। असीम ज्ञानसम्पन्न आर्य ऋषियोंने शरीर स्वस्थ रखने और परमार्थसाधन करनेके सहज उपायस्वरूप देवी-देवताओंके अनेक वर्णोंका निर्देश किया है। सन्ध्या-उपासनाके समय श्वेत, रक्त और श्यामादि वर्णोंका ध्यान किया जाता है, जिससे वायु, पित्त और कफ इन तीन धातुओंका साम्य होता है और शरीर स्वस्थ रहता है। इसी कारण प्राचीन समयके ब्राह्मण-क्षत्रिय कितने अनियमसे रहनेपर भी स्वस्थ रहते थे और दीर्घजीवी होते थे। प्रातःकाल नींद टूटनेपर शिरःस्थित श्वेत कमलमें श्वेतवर्ण गुरुदेव और रक्तवर्ण उनकी शक्तिका ध्यान करनेकी विधि है। इससे शरीर कितना स्वस्थ रहता है इस बातको बिलायती बाबू लोग क्या समझेंगे। जो हो, कोई यदि ब्रह्मा, विष्णु, शिवमूर्त्ति अथवा गुरु और उनकी शक्तिका ध्यान करके, पौत्तलिक, जड़ोपासक, अथवा कुसंस्काराच्छन्न होकर अन्धतमसमें गिरनेके लिये राजी न हो तो वह नयी सभ्यताके अमल-धवल आलोकमें रहकर ही कम-से-कम श्वेत, रक्त और श्यामवर्णका ध्यान करेगा तो वह भी आशातीत लाभ उठा सकता है। वर्णका ध्यान करनेसे तो वर्ण और काला होगा नहीं; बल्कि बिस्कुट, पावरोटी खानेवाला जीर्ण-शीर्ण, विवर्ण शरीर स्वर्णसदृश हो जायगा। जो हो, मैं सबसे इस बातकी परीक्षा करनेकी प्रार्थना करता हूँ।

(१६) पुरुषकी दक्षिण नासिकासे और स्त्रीकी वाम नासिकासे निःश्वास चलते समय दाम्पत्य-सम्भोग-सुख भोगना चाहिये। इससे दोनोंका शरीर ठीक रहता है और दाम्पत्य-प्रेम बढ़ता है।

(१७) सम्भोगके बाद स्त्री-पुरुष दोनोंको जीभर शीतल जल पी लेना चाहिये, इससे शरीर स्वस्थ रहता है।

(१८) प्रतिदिन एक तोला घीमें आठ-दस गोल मिर्च तलकर उस घीको पी लेनेसे रक्त शुद्ध और शरीर पुष्ट होता है।

चिरयौवन-प्राप्तिका उपाय

स्वरशास्त्रानुसार थोड़े-से प्रयत्नके द्वारा चिरयौवन प्राप्त किया जा सकता है। यथा—

जिस समय जिस अङ्गसे, जिस नाडीसे श्वास चलता है उस समय उसी नाडीका रोध करना होगा। जो बार-बार श्वासका रोध और मोचन करनेमें समर्थ है, वह दीर्घजीवन और चिरयौवन प्राप्त कर सकता है।

अनाहत कमलकी कर्णिकाके अन्दर अरुणवर्ण सूर्यमण्डल है। सहस्रारस्थित अमाकलासे जो अमृत झरता है, वह उस सूर्यमण्डलमें ग्रस्त हो जाता है। इसी कारण मनुष्यदेहमें वली-पलित और जरा आदि आती है। योगी विपरीतकरणीमुद्रा तथा ऊपर पैर और सिर नीचे करके कौशलसे झरते हुए अमृतकी सूर्यमण्डलमें ग्रसित होनेसे रक्षा करते हैं। इससे उनकी देह वली-पलित और जरा इत्यादिसे रहित और दीर्घकालतक स्थायी होती है। किन्तु—

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः।

अर्थात् यह 'गुरुसे ही सीखने जाने योग्य है, शास्त्रार्थसे नहीं।' विपरीतकरणीमुद्राके अतिरिक्त खेचरीमुद्राद्वारा भी सहज ही उस अमृतकी रक्षा की जा सकती है। खेचरीमुद्राका नियम इस प्रकार है—

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा॥
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥

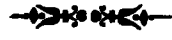
(घेरण्डसंहिता)

'जीभको धीरे-धीरे तालुके अन्दर प्रवेश कराना चाहिये। उसके बाद जीभको ऊपरकी ओर उलटकर कपालकुहरमें प्रवेश कराकर दोनों भौंहोंके बीचमें दृष्टि स्थिर करनेपर खेचरीमुद्रा होती है।'

कोई-कोई तालुमूलमें जीभका अग्रभाग स्पर्श कराकर उस्तादी करते हैं। पर बस वहींतक—वास्तविक कुछ नहीं होता। इस प्रकार जीभ रखकर क्या किया जाता है, इस बातको कोई नहीं जानता। खेचरीमुद्राद्वारा ब्रह्मरन्ध्रसे निकलनेवाली सोमधाराका पान करनेसे अभूतपूर्व नशा होता है, सिर घूमता है, नेत्र स्वयं अधमुँदे और स्थिर रहते हैं, भूख-प्यास जाती रहती है, तब खेचरीमुद्रा सिद्ध होती है। खेचरीमुद्राके साधनद्वारा ब्रह्मरन्ध्रसे जो

सुधा झरती है, वह साधकके सारे शरीरको प्लावित करती है। इससे साधक दृढकाय, शिथिलता, जरा इत्यादिसे रहित, कामदेवके समान सुन्दर तथा पराक्रमशाली हो जाता है। वास्तविक खेचरीमुद्राका साधन करनेसे साधक छः महीनेमें सब रोगोंसे मुक्त हो जाता है।

खेचरीमुद्रा सिद्ध होनेपर नाना प्रकारके रसोंका स्वाद मिलता है। स्वाद-विशेषका फल अलग-अलग होता है। दूधका स्वाद अनुभूत होनेपर रोग नष्ट होते हैं और घीका स्वाद मालूम होनेपर अमरत्व प्राप्त होता है।

और भी अनेक उपाय हैं जिनसे शिथिलता, जरा आदिसे रहित होकर यौवन चिरस्थायी बनाया जा सकता है।

षट्कर्म

(लेखक—श्रीकमलाप्रसादसिंहजी)

[इस विषयपर स्वामी श्रीकृष्णानन्दजीका भी एक लेख आया था, जिसमें उनके अपने अनुभवकी बहुत-सी बातें थीं; स्थानाभावसे वह अलग नहीं छापा जा सका, परन्तु उस लेखमेंसे अधिकांश महत्त्वपूर्ण बातें लेकर इस लेखके साथ जोड़ दी गयी हैं। लोककल्याणेच्छु स्वामीजी महाराज इसके लिये क्षमा करें और इस लेखके लेखक भी बुरा नहीं मानें, ऐसी विनीत प्रार्थना है। —सम्पादक]

इस परिदृश्यमान चराचर विश्वप्रपञ्चका उपादान-कारण प्रकृति है। मूलप्रकृति त्रिगुणात्मक होनेसे प्राणिमात्रके शरीर वात, पित्त, कफ इन त्रिधातुओंके नाना प्रकारके स्वरूपान्तरोंके सम्मिश्रण हैं। अतः अनेक शरीर वातप्रधान, अनेक पित्तप्रधान और अनेक कफप्रधान होते हैं। वातप्रधान शरीरोंमें आहार-विहारके दोषसे तथा देशकालादि हेतुसे प्रायः वातवृद्धि हो जाती है। पित्तप्रधान शरीरोंमें पित्तविकृति और कफोल्वण-शरीरोंमें प्रायः कफ-प्रकोप हो जाता है। कफ-धातु विकृत होनेपर दूषित श्लेष्मा, आमवृद्धि या मेदका संग्रह हो जाता है। पश्चात् इन मलोंके प्रकुपित होनेसे नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होने लगते हैं। इन व्याधियोंको उत्पन्न न होने देनेके लिये और हो गये हों तो उन्हें दूर करके पुनः देहको पूर्ववत् स्वस्थ बनानेके लिये जैसे आयुर्वेदके प्राचीन आचार्योंने स्नेहपान, स्वेदन, वमन, विरेचन और वस्ति ये पञ्च कर्म कहे हैं, वैसे ही हठयोगके प्रवर्तक महर्षियोंने साधकोंके कफप्रधान शरीरकी शुद्धिके लिये षट्कर्म निश्चित किये हैं। ये षट्कर्म सब साधकोंको करने ही चाहिये, ऐसा आग्रह नहीं है।

हठयोगकी पुस्तकोंमें षट्कर्मके कर्तव्याकर्तव्यपर विचार किया गया है। हठयोगके षट्कर्मसे जो लाभ होते हैं वे प्राणायामसे भी प्राप्त होते हैं। अन्तर केवल समयका है। परन्तु जिस घरमें गन्दगी इतनी फैल गयी हो कि साधारण झाड़ूसे न हटायी जा सके उसमें कुदाल और टोकरीकी आवश्यकता आ पड़ेगी। इसी प्रकार शरीरके एकत्रित मलको शीघ्र हटानेके लिये षट्कर्मकी आवश्यकता है। इसी कारण—

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् जिस पुरुषके मेद और श्लेष्मा अधिक हों वह पुरुष प्राणायामसे पहले इन छः कर्मोंको करे। और इनके न होनेसे दोषोंकी समानताके कारण न करे।

यही क्यों, स्वात्माराम आगे चलकर षट्कर्मोंको 'घटशोधनकारकम्' अर्थात् देहको शुद्ध करनेवाले और 'विचित्रगुणसंधायि' अर्थात् विचित्र गुणोंका सन्धान करनेवाले भी कहते हैं।

यह बात सत्य है कि षट्कर्मोंके बिना ही पहले योगसाधन किया जाता था। समय और अनुभवने दिखाया कि प्राणायामसे जितने समयमें मल दूर किया जाता था उससे कम समयमें षट्कर्मोंद्वारा मल दूर किया जा सकता है। इन कर्मोंकी उन्नति होती गयी। और छःसे ये कर्म दस हो गये। पीछे गुरुपरम्परासे प्राप्त गुप्तविद्या लुप्त होने लगी। तब तो ये कर्म पूरे जाँचे हुए षट्कर्मतक ही परिमित रह गये। इन षट्कर्मोंसे

लाभ है, इसे कोई अस्वीकार नहीं कर सकता। यह बात दूसरी है कि सबकी इधर प्रवृत्ति न हो और सब इन्हें न कर सकते हों।

एक बात और है। वर्तमान समयमें अनेक योगाभ्यासी मूल उद्देश्यको न समझनेके कारण शरीरमें त्रिधातु सम होनेपर भी नित्य षट्कर्म करते रहते हैं और अपने शिष्योंको भी जीवनपर्यन्त नियमित रीतिसे करते रहनेका उपदेश देते हैं। यदि शरीरशुद्धिके लिये अथवा इन क्रियाओंपर अपना अधिकार रखनेके लिये प्रारम्भमें सिखाया जाय तो कोई आपत्ति नहीं। कारण, भविष्यमें कदाचित् देश-कालपरिवर्तन, प्रमाद या आहार-विहारमें भूलसे वातादि धातु विकृत हो जायँ तो शीघ्र क्रियाद्वारा उनका शमन किया जा सकता है। परन्तु आवश्यकता न होनेपर भी नित्य करते रहनेसे समयका अपव्यय, शारीरिक निर्बलता और मानसिक प्रगतिमें शिथिलता आ जाती है। चरणदासने इसपर तर्क-वितर्क किये बिना ही अपना अन्तिम निर्णय इस प्रकार दे दिया है—

> पहले ये सब साधिये, काया होवे शुद्धि।
> रोग न लागे देहको, उज्ज्वल होवे बुद्धि॥

यद्यपि इन षट्कर्मोंकी विधि, अधिकारी और फलका वर्णन हठयोगप्रदीपिकादि ग्रन्थोंमें है तथापि केवल इन पुस्तकोंपरसे सम्यक् बोध नहीं होता, सद्गुरुसे समझ लेनेकी पूरी-पूरी आवश्यकता रहती है। अन्यथा लाभके स्थानमें थोड़ी-सी भूल होनेपर किसी प्रकारका उपद्रव खड़ा हो सकता है। वर्तमान युगमें कलिके प्रभावसे हठयोगकी परम्परा छिन्न-भिन्न हो गयी है। किञ्च भारतमें सामाजिक धर्मपतन, बालविवाह, पाश्चात्य दोषयुक्त रिवाजोंको गुणदायी मानकर अपना लेने और आर्थिक अवनतिके कारण शारीरिक व्यवस्थामें भी निःसत्वताकी वृद्धि हो रही है, जिससे वर्तमानकालीन हठयोगके साधक स्थूल शरीर न होनेपर भी अधिकांश षट्कर्मके अधिकारी होते हैं।

षट्कर्मके नाम

'हठयोगप्रदीपिका' ग्रन्थके कर्ता स्वात्माराम योगीने १ धौति, २ वस्ति, ३ नेति, ४ नौलि, ५ कपालभाति और ६ त्राटकको षट्कर्म कहा है। आगे चलकर गजकरणीका भी वर्णन किया है। परन्तु 'भक्तिसागर' ग्रन्थके रचयिता चरणदासजीने १ नेति, २ धौति, ३ बस्ति, ४ गजकर्म, ५ न्योली और ६ त्राटकको षट्कर्म कहा है। फिर १ कपालभाति, २ धौंकनी, ३ बाघी और ४ शंखपखाल इन चार कर्मोंका नाम लेकर उन्हें षट्कर्मोंके अन्तर्गत कर दिया है। दोनोंमें गजकर्म और कपालभातिको षट्कर्मके अन्दर रखनेमें अन्तर पड़ता है। चूँकि ये षट्कर्मके शाखामात्र हैं, अतएव इस विभेदका कोई वास्तविक अर्थ नहीं होता।

नियम

षट्कर्म-साधकको हठयोगमें दर्शाये हुए स्थान, भोजन, आचार-विचार आदि नियमको मानना परमावश्यक है। यहाँ यही कहा जा सकता है कि स्थान रमणीक और निरापद, भोजन सात्त्विक जैसे दूध, घी, घोटा बादाम और मिश्री आदि पुष्ट और लघु पदार्थ, तथा परिमित होना चाहिये। एकान्तसेवन, कम बोलना, वैराग्य, साहस इत्यादि आचार-विचारसे समझना चाहिये।

नौलि, नौलिक, नलक्रिया या न्योली

> **अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः।**
> **नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते॥**

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् कन्धोंको नवाये हुए अत्यन्त वेगके साथ, जलभ्रमरके समान अपनी तुन्दको दक्षिण वाम भागोंसे भ्रमानेको सिद्धोंने नौलि-कर्म कहा है।

> न्योली पद्मासन सों करे। दोनों पग घुटनोंपर धरे॥
> पेट रु पीठ बराबर होय। दहने बायें नलै बिलोय॥
> जो गुरु करके ताहि दिखावे। न्योली कर्म सुगम करि पावे॥

(भक्तिसागर)

वास्तवमें दायें-बायें घुमानेका रहस्य किताबोंसे पढ़कर मालूम करना असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है। इसका कुछ अनुभव किया हुआ है, अतः कुछ यों समझिये। पद्मासन (सिद्धासन या उत्कटासन) लगाकर, जब शौच-स्नान, प्रातःसन्ध्या आदिसे निवृत्त हो लिये हों और पेट साफ़ तथा हलका हो गया हो तब रेचक कर, वायुको बाहर रोक, बिना देह हिलाये, केवल मनोबलसे पेटको दायेंसे बायें और बायेंसे दायें चलाना सोचे और तदनुकूल प्रयास करे। इसी प्रकार सायं-प्रातः स्वेद आनेपर्यन्त प्रतिदिन अभ्यास करते-करते पेटकी स्थूलता जाती रहती है।

तदनन्तर यह सोचना चाहिये कि दोनों कुक्षियाँ दब गयीं और बीचमें दोनों ओरसे दो नल जुटकर मूलाधारसे हृदयतक एक गोलाकार खंभ खड़ा हो गया। यही खंभा जब बँध जाय तब नौलि सुगम हो जाती है। मनोबल और प्रयासपूर्वक अभ्यास बढ़ानेसे दायें-बायें घूमने लगती है। इसी चलानेमें छातीके समीप, कण्ठपर और ललाटपर भी नाडियोंका द्वन्द्व मालूम पड़ता है। एक बार न्योली चल जानेपर चलती रहती है। पहले-पहल चलनेके समय दस्त ढीला होता है। जिसका पेट हलका है तथा जो प्रयासपूर्वक अभ्यास करता है उसको एक महीनेके भीतर ही न्योली सिद्ध हो जायगी।

इस क्रियाका आरम्भ करनेसे पहले पश्चिमतानासन और मयूरासनका थोड़ा अभ्यास कर लिया हो तो यह क्रिया शीघ्र सिद्ध हो जाती है। जबतक आँत पीठके अवयवोंसे भलीभाँति पृथक् न हो तबतक आँत उठानेकी क्रिया सावधानीके साथ करे, अन्यथा आँतें निर्बल हो जायँगी। किसी-किसी समय आघात पहुँचकर उदररोग, शोथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, कुब्जवात, शुक्रदोष या अन्य कोई रोग हो जाता है। अतः इस क्रियाको शान्तिपूर्वक करना चाहिये। अँतड़ीमें शोथ, क्षतादि दोष या पित्तप्रकोप-जनित अतिसारप्रवाहिका (पेचिश), संग्रहणी आदि रोगोंमें नौलिक्रिया हानिकारक है।

मैल पेटमें रहन न पावे। अपान वायु तासों वश आवे॥
तापतिली अरु गोला शूल। रहन न पावें नेक न मूल॥
और उदरके रोग कहावे। सो भी वे रहने नहिं पावें॥

(भक्तिसागर)

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि-
सन्धापिकानन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषणी च
हठक्रियामौलिरियं च नौलिः॥

(हठयोगप्रदीपिका)

यह नौलि मन्दाग्निका भली प्रकार दीपन और अन्नादिका पाचन और सर्वदा आनन्द करती है और समस्त वात आदि दोष और रोगका शोषण करती है। यह नौलि हठयोगकी सारी क्रियाओंमें उत्तम है।

अँतड़ियोंके नौलिके वश होनेसे पाचन और मलका बाहर होना स्वाभाविक है। नौलि करते समय साँसकी क्रिया तो रुक ही जाती है। नौलि कर चुकनेपर कण्ठके समीप एक सुन्दर अकथनीय स्वाद मिलता है। यह हठयोगकी सारी क्रियाओंसे श्रेष्ठ इसलिये है कि नौलि जान जानेपर तीनों बन्ध सुगम हो जाते हैं। अतएव यह प्राणायामकी सीढ़ी है। धौति, वस्तिमें भी नौलिकी आवश्यकता होती है। शंखपखाली क्रियामें भी, जिसमें मुखसे जल ले अँतड़ियोंमें घुमाते हुए पायुद्वारा ठीक उसी प्रकार निकाल दिया जाता है जैसे शंखमें एक ओरसे जल देनेपर घूमकर जल दूसरी राहसे निकल जाता है, नौलि सहायक है। नौलिक्रियाकी नकल यन्त्रोंद्वारा पाश्चात्योंसे अभीतक न बन पड़ी है।

वस्तिकर्म

वस्ति मूलाधारके समीप है। रंग लाल है और इसके देवता गणेश हैं। वस्तिको साफ करनेवाले कर्मको 'वस्ति-कर्म' कहते हैं। 'योगसार' पुस्तकमें पुराने गुड़, त्रिफला और चीतेकी छालके रससे बनी गोली देकर अपानवायुको वश करनेको कहा है। फिर वस्तिकर्मका अभ्यास करना कहा है।

वस्तिकर्म दो प्रकारका है। १. पवनवस्ति २. जल-वस्ति। नौलिकर्मद्वारा अपानवायुको ऊपर खींच पुनः मयूरासनसे त्यागनेको 'वस्तिकर्म' कहते हैं। पवनवस्ति पूरी सध जानेपर जलवस्ति सुगम हो जाती है, क्योंकि जलको खींचनेका कारण पवन ही होता है। जब जलमें डूबे हुए पेटसे न्योली हो जाय तब नौलिसे जल ऊपर खिंच जायगा।

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत्॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् गुदाके मध्यमें छः अङ्गुल लम्बी बाँसकी नलीको रक्खे जिसका छिद्र कनिष्ठिका अँगुलीके प्रवेश योग्य हो, उसे घी अथवा तेल लगाकर सावधानीके साथ चार अंगुल गुदामें प्रवेश करे और दो अंगुल बाहर रक्खे। पश्चात् बैठनेपर नाभितक जल आ जाय इतने जलसे भरे हुए टबमें उत्कटासनसे बैठे अर्थात् दोनों पार्ष्णियों—पैरकी एड़ियोंको मिलाकर खड़ी रखकर उनपर अपने स्फिच (चूतड़) को रक्खे और पैरोंके अग्रभागपर बैठे और उक्त आसनसे बैठकर आधाराकुञ्चन करे, जिससे बृहद् अन्त्रमें अपने आप जल चढ़ने लगेगा। बादमें भीतर

प्रविष्ट हुए जलको नौलिक्रमसे चलाकर त्याग दे। इस जलके साथ अन्त्रस्थित मल, आँव, कृमि, अन्त्रोत्पन्न सेन्द्रिय-विष आदि बाहर निकल आते हैं। इस उदरके क्षालन (धोने) को वस्तिकर्म कहते हैं। धौति, वस्ति दोनों कर्म भोजनसे पूर्व ही करने चाहिये और इनके करनेके अनन्तर खिचड़ी आदि हल्का भोजन शीघ्र कर लेना चाहिये, उसमें विलम्ब नहीं करना चाहिये। वस्तिक्रिया करनेसे जलका कुछ अंश बृहद् अन्त्रमें शेष रह जाता है, वह धीरे-धीरे मूत्रद्वारा बाहर आवेगा। यदि भोजन नहीं किया जायगा तो वह दूषित जल अन्त्रोंसे सम्बद्ध सूक्ष्म नाड़ियोंद्वारा शोषित होकर रक्तमें मिल जायगा। कुछ लोग पहले मूलाधारसे प्राणवायुके आकर्षणका अभ्यास करके और जलमें स्थित होकर गुदामें नालप्रवेशके बिना ही वस्तिकर्मका अभ्यास करते हैं। उस प्रकार वस्तिकर्म करनेसे उदरमें प्रविष्ट हुआ सम्पूर्ण जल बाहर नहीं आ सकता और उसके न आनेसे धातुक्षय आदि नाना दोष होते हैं। इससे उस प्रकार वस्तिकर्म नहीं करना चाहिये अन्यथा 'न्यस्तनालः' (अपनी गुदामें नाल रखकर) ऐसा पद स्वात्माराम क्यों देते ? यहाँ यह भी जान लेना आवश्यक है कि छोटे-छोटे जलजन्तुओंका नलद्वारा पेटमें प्रविष्ट हो जानेका भय रहता है। अतएव नलके मुखपर महीन वस्त्र देकर आकुञ्चन करना चाहिये। और जलको बाहर निकालनेके लिये खड़ा पश्चिमतान आसन करना चाहिये।

कई साधक तालाब या नदीमेंसे जलका आकर्षण करते हैं, जिससे कभी-कभी जलके साथ सूक्ष्म जहरीले जन्तु आँतोंमें प्रवेशकर नाना प्रकारके रोग उत्पन्न कर देते हैं। किन्तु गङ्गाजी और हिमालयसे निकलनेवाली अनेक बड़ी-बड़ी नदियोंका जल अधिक शीतल होनेके कारण न्यून शक्तिवालोंको इच्छित लाभके स्थानमें हानि पहुँचा देता है। जल अधिक शीतल होनेसे उसे शोषण करनेकी क्रिया सूक्ष्म नाड़ियोंद्वारा तुरन्त चालू हो जाती है और शीतल जलसे आँव या कफकी उत्पत्ति होती है। अतः टब या अन्य किसी बड़े बर्तनमें बैठकर शुद्ध और सहन हो सके ऐसे शीतल जलका आकर्षण करना विशेष हितकर है।

हठयोग, आयुर्वेद और पाश्चात्य एलोपैथिक आदि चिकित्साशास्त्रोंकी वस्तिक्रिया भिन्न-भिन्न प्रकारकी है। हठयोगमें आन्तरिक बलसे जल खींचा जाता है। आयुर्वेदमें रोगानुसार भिन्न-भिन्न ओषधियोंके घृत, तैल, क्वाथादि चढ़ाये जाते हैं। पाश्चात्योंने इसी क्रियाके लिये एक यन्त्रका आविष्कार किया है जिसे 'एनिमा' या 'डूश' कहते हैं। साबुन मिला हुआ गुनगुना जल, रेंड़ीका तैल तथा ग्लीसरीन आदि मलशोधक ओषधि यन्त्रद्वारा गुदाके मार्गसे आँतमें चढ़ाते हैं। पश्चिममें इसकी चाल इतनी बढ़ गयी है कि बहुत लोग तो सप्ताहमें एक बार एनिमा लगाना आवश्यक समझने लगे हैं। इस एनिमाद्वारा वस्तिकर्मके समान लाभ नहीं होता, क्योंकि चढ़ा हुआ सम्पूर्ण जल तो बाहर आ नहीं सकता। बल्कि कभी-कभी तो ऐसा भी देखा जाता है कि जलका अधिकांश भीतर रहकर भयङ्कर हानि कर देता है। और अपने उद्योग और परिश्रमद्वारा जो जल चढ़ाया जाता है उसमें तथा जो जल यन्त्रद्वारा पेटमें चढ़ाया जाता है उसमें उतना ही अन्तर है जितना दस मील पैदल और मोटरपर टहलनेमें है। इसके अतिरिक्त गरम जल चढ़ानेके कारण वीर्यस्थान और मूत्रस्थानको उष्णता पहुँचती है, जिससे थोड़ी हानि तो बार-बार पहुँचती रहती है। यह दोष हठयोगकी वस्तिमें नहीं है।

यही जु बस्ती कर्म है, गुरु बिनु पावै नाहिं।
लिंग-गुदाके रोग जो, गर्मीके नशि जाहिं॥

(भक्तिसागर)

वस्तिकर्ममें मूलाधारके पीड़ित और प्रक्षालित होनेसे लिङ्ग और गुदाके रोगोंका नाश होना स्वाभाविक है।

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः।
वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् वस्तिकर्मके प्रभावसे गुल्म, प्लीहा, उदर, (जलोदर) और वात-पित्त-कफ इनके द्वन्द्व वा एकसे उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोग नष्ट होते हैं।

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं
दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम्।
अशेषदोषोपचयं निहन्या-
दभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म॥

(हठयोगप्रदीपिका)

'अभ्यास किया हुआ यह वस्तिकर्म साधकके सप्त धातुओं, दश इन्द्रियों और अन्तःकरणको प्रसन्न करता है।

मुखपर सात्त्विक कान्ति छा जाती है। जठराग्नि उद्दीप्त होती है। वात, पित्त, कफ आदि दोषोंकी वृद्धि और न्यूनता दोनोंको नष्ट कर साम्यरूप आरोग्यताको करता है।' हाँ, एक बात इस सम्बन्धमें अवश्य ध्यान देनेकी है कि वस्तिक्रिया करनेवालोंको पहले नेति और धौतिक्रिया करनी ही चाहिये, जिनका वर्णन नीचे दिया जाता है। अन्य क्रियाओंके लिये ऐसा नियम नहीं है।

राजयक्ष्मा (क्षय), संग्रहणी, प्रवाहिका, अधोरक्तपित्त, भगन्दर, मलाशय और गुदामें शोथ, सन्ततज्वर, आन्त्र-सन्निपात (हल्का Typhoid), आन्त्रशोथ, आन्त्रव्रण, कफवृद्धिजनित तीक्ष्ण श्वासप्रकोप इत्यादि रोगोंमें वस्ति-क्रिया नहीं करनी चाहिये।

यह वस्तिक्रिया भी प्राणायामका अभ्यास चालू होनेके बाद नित्य करनेकी नहीं है। नित्य करनेसे आन्त्रशक्ति परावलम्बिनी और निर्बल हो जायगी, जिससे बिना वस्तिक्रियाके भविष्यमें मलशुद्धि नहीं होगी। जैसे तम्बाकू और चायके व्यसनीको तम्बाकू और चाय पिये बिना शौच नहीं होता वैसे ही नित्य वस्तिकर्म अथवा षट्कर्म करनेवालोंकी स्वाभाविक आन्तरिक शक्तिके बलसे शरीर-शुद्धि नहीं होती।

धौतिकर्म

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम्।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्॥
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत्।

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् चार अंगुल चौड़े और पन्द्रह हाथ लंबे महीन वस्त्रको गरम जलमें भिगोकर थोड़ा निचोड़ ले। फिर गुरूपदिष्ट मार्गसे धीरे-धीरे प्रतिदिन एक-एक हाथ उत्तरोत्तर निगलनेका अभ्यास बढ़ाता जाय। आठ-दस दिन-में पूरी धोती निगलनेका अभ्यास हो सकता है। करीब एक हाथ कपड़ा बाहर रहने दिया जाय। मुखमें जो प्रान्त रहे उसे दाढ़ोंसे भली प्रकार दबा नौलिकर्म करे। फिर धीरे-धीरे वस्त्र निकाले। यहाँ यह जान लेना आवश्यक है कि वस्त्र निगलनेके पहले पूरा जल पी लेना चाहिये। इससे कपड़ेके निगलनेमें सुभीता तथा कफ-पित्तका उसमें सटना आसान हो जाता है और कपड़ेको बाहर निकलनेमें भी सहायता मिलती है। धौतिको रोज साबुनसे धोकर स्वच्छ रखना चाहिये। अन्यथा धौतिमें लगे हुए दूषित कफरूप विजातीय द्रव्यके परमाणु पुनः दूसरे दिन भीतर जाकर हानि पहुँचावेंगे।

अनेक साधक बाँसकी नवीन करची (कोईन, भोजपुरी भाषामें) या वटका बरोह सवा हाथका लेकर पहले जल पी, पीछे शनैः-शनैः निगलनेका अभ्यास करते हैं। सूतकी एक चढ़ाव-उतारववाली रस्सीसे भी धौति साधते हैं। जब-जब निगलते हैं तब-तब जल बाहर निकलने लगता है और करची आदिको भीतर घुसनेमें भी सुभीता होता है।

धौतिकर्ममें कोई-कोई तो लाल वस्त्रका प्रयोग करते हैं और इस क्रियाको दूरसे देखनेवाले यह अफवाह उड़ा देते हैं कि उन्होंने अमुक महात्माको अपनी अँतड़ियाँ और कलेजा निकालकर धोते देखा था—अपनी आँखों देखा था। इससे यद्यपि योगियोंकी मान्यता बढ़ती है तथापि मिथ्यात्वका प्रचार होता है।

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः।
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः॥

(हठयोगप्रदीपिका)

काया होवे शुद्ध ही, मजें पित्त कफ रोग।
शुकदेव कहे धोती करम, साधें योगी लोग॥

(भक्तिसागर)

पाश्चात्योंने Stomach tube (स्टॉमक ट्यूब) बनाया है। कोई एक सवा हाथकी रबरकी नली रहती है जिसका एक मुख खुला रहता है और दूसरे सिरेके कुछ ऊपर हटकर बगलमें एक छेद होता है। जल पीकर खुला सिरा ऊपर रखकर दूसरा सिरा निगला जाता है और जल रबरकी नलिकाद्वारा गिर जाता है।

चाहे किसी प्रकारकी धौति क्यों न हो, उससे कफ, पित्त और रंग-बिरंगे पदार्थ बाहर गिरते हैं। ऊपरकी नाड़ीमें रहा हुआ एकाध अन्नका दाना भी गिरता है। दाँत खट्टा-सा हो जाता है। परन्तु मन शान्त और प्रसन्न हो जाता है। वसन्त या ग्रीष्मकालमें इसका साधन अच्छा होता है।

घटिका, कण्ठनलिका या श्वासनलिकामें शोथ, शुष्क कास, हिक्का, वमन, आमाशयमें शोथ, ग्रहणी, तीक्ष्ण अतिसार, ऊर्ध्व रक्तपित्त (मुँहसे रक्त गिरना) इत्यादि कोई रोग हो तब धौतिक्रिया लाभदायक नहीं होती। और आवश्यकता न रहनेपर इस क्रियाको प्रतिदिन करनेसे

पाचनक्रियामें उपयोगी पित्त और कफ धौति निगलनेके कारण विकृत होकर बाहर निकलते रहेंगे, जिससे पाचन-क्रिया मन्द होकर शरीरमें निर्बलता आ जायगी। पित्तप्रकोपसे ग्रहणीकला दूषित होनेपर धौतिक्रिया की जायगी तो किसी समय धौतिका भाग आमाशय और लघु अन्त्रके सन्धिस्थान-में जाकर फँस जायगा। इसी प्रकार धौति फट जानेपर भी उसके फँस जानेका भय रहता है। यदि ऐसा हो जाय तो थोड़ा गरम जल पीकर ब्रह्मदातुन चलानेसे धौति निकलकर बाहर आ जायगी। इन कारणोंसे पित्तप्रकोपजन्य रोगोंमें धौतिका उपयोग करना अनुचित माना गया है।

नेतिकर्म

नेति दो प्रकारकी होती है—जलनेति और सूत्रनेति। पहले जलनेति करनी चाहिये। प्रातःकाल दन्तधावनके पश्चात् जो साँस चलती हो, उसीसे चुल्लूमें जल ले और दूसरी साँस बन्दकर जल नाकद्वारा खींचे। जल मुखमें चला जायगा। सिरके पिछले सारे हिस्सेमें, जहाँ मस्तिष्क-का स्थान है, उस कर्मके प्रभावसे गुदगुदाहट और सनसनाहट या गिनगिनाहट पैदा होगी। अभ्यास बढ़ने-पर आगे ऐसा नहीं होगा। कुछ लोग नासिकाके एक छिद्रसे जल खींचकर दूसरे छिद्रसे निकालनेकी क्रियाको 'जलनेति' कहते हैं। एक समयमें आध सेरसे एक सेरतक जल एक नासापुटसे चढ़ाकर दूसरे नासापुटसे निकाला जा सकता है। एक समय एक तरफसे जल चढ़ाकर दूसरे समय दूसरी तरफसे चढ़ाना चाहिये। जलनेतिसे नेत्रज्योति बलवान् होती है। स्कूल और कॉलिजके विद्यार्थियोंके लिये भी हितकर है। तीक्ष्ण नेत्र-रोग, तीक्ष्ण अम्लपित्त और नये ज्वरमें जलनेति नहीं करनी चाहिये। अनेक मनुष्य रोज सुबह नासापुटसे जल पीते हैं। यह क्रिया हितकर नहीं है। कारण, जो दोष नासिकामें सञ्चित होंगे वे आमाशयमें चले जायँगे। अतः उषःपान तो मुँहसे ही करना चाहिये। जलनेतिके अनन्तर सूत्र लेना चाहिये। महीन सूतकी दस-पन्द्रह तारकी एक हाथ लंबी बिना बटी डोर, जिसका छः सात इंच लंबा एक प्रान्त बटकर क्रमशः पतला बना दिया गया हो, पिघले हुए मोमसे चिकना बनाकर जलमें भिगो लेना उचित है। फिर इस स्निग्ध भागको भी इस रीतिसे थोड़ा मोड़कर जिस छिद्रसे वायु चलती हो उस छिद्रमें लगाकर, और नाक-का दूसरा छेद अँगुलीसे बन्दकर, खूब जोरसे बारंबार पूरक करनेसे सूतका भाग मुखमें आ जाता है। तब उसे तर्जनी और अंगुष्ठसे पकड़कर बाहर निकाल ले। पुनः नेतिको धोकर दूसरे छिद्रमें डालकर मुँहमेंसे निकाल ले। कुछ दिनके अभ्यासके बाद एक हाथसे सूतको मुखसे खींच-कर और दूसरेसे नाकवाला प्रान्त पकड़कर धीरे-धीरे चालन करो। इस क्रियाको 'घर्षणनेति' कहते हैं। इसी प्रकार नाकके दूसरे रन्ध्रसे भी, जब वायु उस रन्ध्रसे चल रहा हो, अभ्यास करो। इससे भीतर लगा हुआ कफ पृथक् होकर नेतिके साथ बाहर आ जाता है। नाकके एक छिद्रसे दूसरे छिद्रमें भी सूत चलाया जाता है, यद्यपि कुछ लोग इसे दोषयुक्त मानकर इसकी उपेक्षा करते हैं। उसका क्रम यह है कि सूत नाकके एक छिद्रसे पूरकद्वारा जब खींचा जाता है तो रेचक मुखद्वारा न कर दूसरे रन्ध्रद्वारा करना चाहिये। इस प्रकार सूत एक छिद्रसे दूसरे छिद्रमें आ जाता है। इस क्रियाके करनेमें किसी प्रकारका भय नहीं है। सध जानेपर तीसरे दिन करना चाहिये। जलनेति प्रतिदिन कर सकते हैं। नेति डालनेमें किसी-किसीको छींक आने लगती है, इसलिये एक-दो सेकंड श्वासोच्छ्वासकी क्रियाको बन्द करके नेति डालनी चाहिये।

> नाक कान अरु दाँतका, रोग न व्यापै कोय।
> उज्ज्वल होवे नैन ही, नित नेती कर सोय॥
>
> (भक्तिसागर)

> कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
> जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च॥
>
> (हठयोगप्रदीपिका)

'नेति कपालको शुद्ध करती है, दिव्य दृष्टि देती है। स्कन्ध, भुजा और सिरकी सन्धिके ऊपरके सारे रोगोंको नेति शीघ्र नष्ट करती है।' प्रायः देखा जाता है कि रबरकी या दूसरे प्रकारकी नलिकासे शौकीन लोग नाकद्वारा जल पिया करते हैं। इसकी महत्ता भी लोगोंपर विदित है।

कफसे या नेतिके कारण नासिकाके ऊपरके भागमें दर्द हो, रक्त निकले, या जलन हो तो गोघृत दिनमें दो बार सूँघे। हथेलीमें लेकर एक नासापुट बन्दकर दूसरे नासापुटसे सूँघे, तब घृत ऊपर चढ़ेगा। पाण्डु, कामला, अम्लपित्त, ऊर्ध्व रक्तपित्त, पित्तज्वर, नासिकामें दाह, नेत्र-दाह, नेत्राभिष्यन्द (नेत्रोंकी लाली), मस्तिष्कदाह इत्यादि पित्तप्रकोपजन्य रोगोंमेंसे कोई रोग हो तो इस नेतिका उपयोग न करे। अधिक आवश्यकता हो तो सम्हाल-

पूर्वक करे, परन्तु घर्षणक्रिया न करे। पित्तप्रकोपके समय जलनेतिका उपयोग हितकर है।

त्राटककर्म

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम्॥

(हठयोगप्रदीपिका)

'समाहित अर्थात् एकाग्रचित्त हुआ मनुष्य निश्चल दृष्टिसे सूक्ष्म लक्ष्यको अर्थात् लघु पदार्थको तबतक देखे जबतक अश्रुपात न होवे। इसे मत्स्येन्द्र आदि आचार्योंने त्राटककर्म कहा है।'

त्राटक कर्म टकटकी लागे। पलक पलक सो मिलै न तागे॥
नैन उघारे ही नित रहै। होय दृष्टि फिर शुकदेव कहै॥
आँख उलटि त्रिकुटीमें आनो। यह भी त्राटक कर्म पिछानो॥
जैसे ध्यान नैनके होई। चरणदास पूरण हो सोई॥

सफेद दिवालपर सरसों बराबर काला चिह्न दे, उसीपर दृष्टि ठहराते-ठहराते चित्त समाहित और दृष्टि शक्तिसम्पन्न हो जाती है। मेस्मेरिज़्ममें जो शक्ति आ जाती है वही शक्ति त्राटकसे भी प्राप्य है।

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम्॥

(हठयोगप्रदीपिका)

'त्राटक नेत्ररोगनाशक है। तन्द्रा, आलस्यादिको भीतर नहीं आने देता। त्राटककर्म संसारमें इस प्रकार गुप्त रखने योग्य है जैसे सुवर्णकी पेटी संसारमें गुप्त रक्खी जाती है।' क्योंकि—

भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता।

उपनिषदोंमें त्राटकके आन्तर, बाह्य और मध्य—इस प्रकार तीन भेद किये गये हैं। हठयोगके ग्रन्थोंमें प्रकारभेद नहीं है। उक्त तीनों भेदोंका वर्णन क्रमशः नीचे दिया जाता है।

हृदय अथवा भ्रूमध्यमें नेत्र बन्द रखकर एकाग्रतापूर्वक चक्षुवृत्तिकी भावना करनेको 'आन्तर त्राटक' कहते हैं। इस आन्तर त्राटक और ध्यानमें बहुत अंशोंमें समानता है। भ्रूमध्यमें त्राटक करनेसे आरम्भमें कुछ दिनोंतक कपालमें दर्द हो जाता है तथा नेत्रकी बरौनीमें चञ्चलता प्रतीत होने लगती है। परन्तु कुछ दिनोंके पश्चात् नेत्रवृत्तिमें स्थिरता आ जाती है, हृदयदेशमें वृत्तिकी स्थिरताके लिये प्रयत्न करनेवालोंको ऐसी प्रतिकूलता नहीं होती।

चन्द्र, प्रकाशित नक्षत्र, पर्वतके तृणाच्छादित शिखर अथवा अन्य किसी दूरवर्ती लक्ष्यपर दृष्टि स्थिर करनेकी क्रियाको बाह्य त्राटक कहते हैं। केवल सूर्यपर त्राटक करनेकी मनाही है। कारण, सूर्य और नेत्र-ज्योतिमें एक ही प्रकारकी शक्ति होनेसे नेत्र-शक्ति सूर्यमें आकर्षित होती रहेगी, जिससे नेत्र दो ही तीन मासमें कमज़ोर हो जायँगे। यदि सूर्यपर त्राटक करना हो तो जलमें पड़े हुए सूर्यके प्रतिबिम्बपर करे। इस प्रकार किसी दूरवर्ती पदार्थपर त्राटक करनेकी क्रियाको 'बाह्य त्राटक' कहते हैं।

काली स्याहीसे कागज़पर लिखे हुए 'ॐ', बिन्दु, किसी देवमूर्ति अथवा भगवान्‌के चित्र, मोमबत्ती या तिलके तेलकी अचल बत्ती या बत्तीके प्रकाशसे प्रकाशित धातुकी मूर्ति, नासिकाके अग्रभाग या समीपवर्ती किसी अन्य लक्ष्यपर दृष्टि स्थिर रखनेकी क्रियाको 'मध्य त्राटक' कहते हैं। केवल भ्रूमध्यमें खुले नेत्रसे देखनेकी क्रिया प्रारम्भमें अधिक समय न करो, अन्यथा नेत्रोंकी नाड़ियाँ निर्बल होकर दृष्टि कमज़ोर (Shortsight) हो जायगी।

इन तीनों प्रकारके त्राटकके अधिकारी भी भिन्न-भिन्न हैं। जिस साधककी पित्तप्रधान प्रकृति हो, जिसके मस्तिष्क, नेत्र, नासिका या हृदयमें दाह रहता हो, नेत्रमें फूला, जाला या अन्य कोई रोग हो, वह केवल आन्तर त्राटकका अधिकारी है। यदि वह बाह्य लक्ष्यपर त्राटक करेगा तो नेत्रको हानि पहुँचेगी। जिनकी दृष्टि दूरकी वस्तुओंके लिये कमज़ोर हो, जिनकी वातप्रधान प्रकृति हो या जिन्हें शुक्रकी निर्बलता हो, वे समीपस्थ मूर्ति आदिपर त्राटक न करें। चन्द्रादि उज्ज्वल लक्ष्यपर त्राटक करें। जिनकी दृष्टि दोषरहित हो, त्रिधातु सम हों, कफप्रधान प्रकृति हो, नेत्रोंकी ज्योति पूर्ण हो, वे 'मध्य त्राटक' करें।

जिनको दो-चार वर्ष पहले उपदंश (Syphilis) या सुजाक (Gonorrhoea) रोग हुआ हो अथवा जो अम्लपित्त, जीर्णज्वर, विषमज्वर, मज्जातन्तुविकृति, पित्ताशयविकृति इत्यादि किसी व्यथासे पीडित हों अथवा तम्बाकू, गाँजा आदिके व्यसनी हों; वे किसी प्रकारका त्राटक न करें। इसी प्रकार मानसिक चिन्ता, क्रोध, शोक, पुस्तकोंका अध्ययन, सूर्यताप या आँचका सेवन करनेवाले भी इस त्राटककी क्रियामें प्रवृत्त न हों।

पाश्चात्त्योंका अनुकरण करनेवाले कुछ लोग मद्यपान, मांसाहार तथा अम्ल पदार्थादि अपथ्यसेवन करते हुए भी 'मेस्मेरिज़्म' विद्याकी सिद्धिके लिये त्राटक किया करते हैं। परन्तु ऐसे लोगोंका अभ्यास पूर्ण नहीं होता। अनेकोंके नेत्र चले जाते हैं और अनेकों पागल हो जाते हैं। जिन्होंने पथ्यका पालन किया है वही सिद्धि प्राप्त कर सके हैं।

यम-नियमपूर्वक आसनोंके अभ्याससे नाडीसमूह मृदु हो जानेपर ही त्राटक करना चाहिये। कठोर नाडियोंको आघात पहुँचते देरी नहीं लगती। त्राटकके जिज्ञासुओंको आसनोंके अभ्यासके परिपाककालमें नेत्रके व्यायामका अभ्यास करना विशेष लाभदायक है। प्रातःकालमें शान्तिपूर्वक दृष्टिको शनैः-शनैः बायें, दायें, नीचेकी ओर, ऊपरकी ओर चलानेकी क्रियाको नेत्रका व्यायाम कहते हैं। इस व्यायामसे नेत्रकी नसें दृढ़ होती हैं। इसके अनन्तर त्राटक करनेसे नेत्रको हानि पहुँचनेकी भीति कम हो जाती है।

त्राटकके अभ्याससे नेत्र और मस्तिष्कमें उष्णता बढ़ जाती है। अतः नित्य जलनेति करनी चाहिये। तथा रोज़ सुबह त्रिफलाके जलसे अथवा गुलाबजलसे नेत्रोंको धोना चाहिये। भोजनमें पित्तवर्धक और मलावरोध (कब्ज़) करनेवाले पदार्थोंका सेवन न करे। नेत्रमें आँसू आ जानेके बाद फिर उस दिन दूसरी बार त्राटक न करे। केवल एक ही बार प्रातःकालमें करे। वास्तवमें त्राटकके अनुकूल समय रात्रिके दोसे पाँच बजेतक है। शान्तिके समयमें चित्तकी एकाग्रता बहुत शीघ्र होने लगती है। एकाध वर्षपर्यन्त नियमितरूपसे त्राटक करनेसे साधकके सङ्कल्प सिद्ध होने लगते हैं, दूसरे मनुष्योंके हृदयका भाव मालूम होने लगता है, सुदूर स्थानमें स्थित पदार्थ अथवा घटनाका सम्यक् प्रकारसे बोध हो जाता है।

गजकर्म या गजकरणी

गजकर्म यहि जानिये, पिये पेट भरि नीर।
फेरि युक्तिसों काढ़िये, रोग न होय शरीर॥

हाथी जैसे सूँडसे जल खींच फिर फेंक देता है, वैसे गजकर्ममें किया जाता है। अतः इसका नाम गजकर्म या गजकरणी हुआ। यह कर्म भोजनसे पहले करना चाहिये। विषयुक्त या दूषित भोजन करनेमें आ गया हो तो भोजनके पीछे भी किया जा सकता है। प्रतिदिन दन्तधावनके पश्चात् इच्छाभर जल पीकर अँगुली मुखमें दे उलटी कर दे। क्रमशः बढ़ा हुआ अभ्यास इच्छामात्रसे जल बाहर फेंक देगा। भीतर गये जलको न्योलीकर्मसे भ्रमाकर फेंकना और अच्छा होता है। जब जल स्वच्छ आ जाय तब जानना चाहिये कि अब मैल मुखकी राह नहीं है। पित्तप्रधान पुरुषोंके लिये यह क्रिया हितकर है।

इस क्रियासे आमाशयमें संगृहीत दूषित पित्त, पाक न होकर शेष रहा हुआ आहाररस और विकृत श्लेष्म जलमें मिश्रित होकर वमनके साथ बाहर आ जाते हैं। कुछ जल आमाशयमेंसे अन्त्रमें चला जाता है। कुछ सूक्ष्म नाडियोंद्वारा रक्तमें मिल जाता है। परन्तु इससे कुछ भी हानि नहीं होती। वह जल मल-मूत्रद्वारसे और प्रस्वेदरूपसे एक-दो घण्टेमें बाहर निकल जाता है। इस क्रियाको करनेवालोंको भोजनमें खिचड़ी अथवा दूध-भात लेना विशेष हितकर है।

अजीर्ण, धूपमें भ्रमणसे पित्तवृद्धि, पित्तप्रकोपजन्य रोग, जीर्ण कफ-व्याधि, कृमि, रक्तविकार, आमवात, विषविकार और त्वचारोगादि व्याधियोंको दूर करनेके लिये यह क्रिया गुणकारी है।

तीक्ष्ण कफप्रकोप, वमनरोग, अन्त्रनिर्बलता, क्षतयुक्त संग्रहणी, हृदयकी निर्बलता, उरःक्षतादि रोगोंमें यह क्रिया न करे। इसी प्रकार आवश्यकता न होनेपर इस क्रियाको नित्य न करे। शरद्-ऋतुमें स्वाभाविक पित्तवृद्धि होती रहती है। ऐसे समयपर आवश्यकतानुसार यह क्रिया की जा सकती है।

कपालभातिकर्म

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी॥

(हठयोगप्रदीपिका)

अर्थात् लोहकारकी भस्त्रा (भाथी) के समान अत्यन्त शीघ्रतासे क्रमशः रेचक-पूरक प्राणायामको शान्तिपूर्वक करना योगशास्त्रमें कफदोषका नाशक कहा गया है तथा कपालभाति नामसे विख्यात है।

जब सुषुम्नामेंसे अथवा फुफ्फुसमेंसे श्वासनलिकाद्वारा कफ बार-बार ऊपर आता हो अथवा प्रतिश्याय (जुकाम) हो गया हो तब सूत्रनेति और धौतिक्रियासे इच्छित शोधन नहीं होता। ऐसे समयपर यह कपालभाति लाभदायक है। इस क्रियासे फुफ्फुस और समस्त कफवहा नाडियोंमें इकट्ठा

हुआ कफ कुछ जल जाता है और कुछ प्रस्वेदद्वारा बाहर निकल जाता है, जिससे फुफ्फुसकोषोंकी शुद्धि होकर फुफ्फुस बलवान् होते हैं। साथ-साथ सुषुम्ना, मस्तिष्क और आमाशयकी शुद्धि होकर पाचनशक्ति प्रदीप्त होती है। परन्तु उरःक्षत, हृदयकी निर्बलता, वमनरोग, हृल्लास (उबाक), हिक्का, स्वरभङ्ग, मनकी भ्रमित अवस्था, तीक्ष्ण ज्वर, निद्रानाश, ऊर्ध्वरक्तपित्त, अम्लपित्त इत्यादि दोषोंके समय, यात्रामें और वर्षा हो रही हो, ऐसे समयपर इस क्रियाको न करे।

यदि यह क्रिया अधिक वेगपूर्वक की जायगी तो किसी नाडीमें आघात पहुँच सकता है। और शक्तिसे अधिक प्रमाणमें की जायगी तो फुफ्फुसकोषोंमें शिथिलता आ जायगी, जिससे वायुको बाहर फेंकनेकी शक्ति न्यून हो जायगी, जीवनी शक्ति भी क्षीण हो जायगी तथा फुफ्फुसोंमें वायु शेष रहकर बार-बार डकार बनकर मुँहमेंसे निकलता रहेगा।

पादुका-पञ्चक

(लेखक—श्रीरामदयालजी मजुमदार)

[पद्मरक्षणाधारः पादुका तासां पञ्चकम्]

(१) पद्मम्।

(२) तत्कर्णिकास्थले अ-क-थादि अबलालयं त्रिकोणम्।

(३) तदन्तर्नादबिन्दुमणिपीठमण्डलम्।

(४) तदधःस्थहंसः।

(५) पीठोपरि त्रिकोणम्।

समुदायेन पञ्चसंख्यकम्।

(शिवोक्तम्)

(१) **ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम्।**
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितं द्वादशार्णसरसीरुहं भजे॥

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुह—सब स्त्री-पुरुषोंके मस्तकके भीतर ब्रह्मरन्ध्रविशिष्ट जो सरसीरुह—अधोमुखी सहस्रदल कमल है, उसके उदरमें अर्थात् अधोमुखी सहस्रारकी कर्णिकामें नित्यलग्न—सर्वदा मिलित श्वेत, निर्मल और अत्यन्त अद्भुत, कुलकुण्डलिनीके ऊपर जानेके लिये पथरूप सूक्ष्म छिद्रयुक्त जो काण्ड अथवा नली या चित्रिणी नाम्नी नाडी है, उस चित्रिणी नाडीसे अलंकृत जो ऊर्ध्वमुखी द्वादशवर्ण पद्म है, उस सहस्रदल कमलसे संलग्न द्वादशदल कमलका मैं भजन करता हूँ।

अधोमुखी सहस्रदल कमलके नीचे ऊर्ध्वमुखी द्वादशदल कमल है। हं एवं सः, ये दो पद्मके दल हैं। इन दोनोंकी छः बार आवृत्ति होनेसे बारह वर्ण होते हैं। पद्मके द्वादश वर्ण होनेसे दलोंकी संख्या भी बारह ही है। अवदात—निर्मल शुक्लवर्ण। कुण्डलीविवरकाण्डमण्डित सहस्रार-कमलमें स्थित शिवके पास कुलकुण्डलिनीके जानेका मार्गरूप जो छिद्र है—यह चित्रिणीनाडी द्वारा अलंकृत है। जिस तरह मृणालके ऊपर कमल स्थित रहता है, उसी तरह चित्रिणीनाडीरूप मृणाल शोभायमान है।

(२) **तस्य कन्दलितकर्णिकापुटे क्लृप्तरेखमकथादिरेखया।**
कोणलक्षितहलक्षमण्डलीभावलक्ष्यमबलालयं भजे॥

त्रिकोणके अन्दर श्रीगुरुका ध्यान किया जाता है। इस कारण त्रिकोणका निरूपण करते हैं। सहस्रदल कमल और द्वादशदल कमल जहाँपर मिले हैं, उसी कर्णिकाके आधारभूत स्थानमें अ-क-थादि रेखाओंसे चिह्नित रेखा-विशिष्ट जो त्रिकोण है, उस त्रिकोणमें सामने, दाहिने और बायें कोणके ह, ल, क्ष वर्णोंसे घिरी हुई जो अबला अर्थात् शक्ति अवस्थित है, उसका कामकलारूप जो आलय है, मैं उस शक्ति-स्थानका भजन करता हूँ। इस अबलालय-के सम्बन्धमें यामल कहते हैं—

त्रिबिन्दुः सा त्रिशक्तिः सा त्रिमूर्तिः सा सनातनी।

क्लृप्तरेखमकथादिरेखया—अकारादि षोडश वर्णोंसे वामा रेखा, ककारादि षोडश वर्णोंसे ज्येष्ठा रेखा तथा थकारादि षोडश वर्णोंसे रौद्री रेखा बनी है। इन तीन रेखाओंसे क्लृप्ता अर्थात् चिह्निता रेखा जहाँ है, वही अबलालय है।

कोणलक्षितहलक्षमण्डलीभावलक्ष्यम्—उक्त त्रिकोणके अन्तरालमें अर्थात् सम्मुख, दक्षिण और वाम कोणमें लक्षित अर्थात् प्रकाशित ह, ल, क्ष वर्णोंद्वारा घिरे हुए स्थान-रूपमें जिसे लक्ष्य किया जाता है अर्थात् उस रूपमें जिसको जाना जाता है।

त्रिकोणका विशेष ज्ञान हुए बिना सम्यक् ध्यान नहीं होता, इस कारण त्रिकोणका विशेष विवरण अन्यान्य तन्त्रोंमें भी दिया गया है। शाक्तानन्दतरंगिणीमें कहा है, त्रिकोण बायीं ओरसे लिखना चाहिये। बायीं ओरसे अ-क-थादि त्रिकोण लिखना चाहिये। त्रिबिन्दु है ब्रह्मा-विष्णु-शिवात्मक। अकारसे विसर्गतक ब्रह्मा-रेखा, ककारसे तकारतक विष्णुरेखा और थकारसे सकारतक शिव-रेखा—त्रिबिन्दुके अनुसार ये तीन रेखाएँ—रजः, सत्त्व और तमोरेखा हैं। ऊपर सत्त्वरेखा, बायें रजोरेखा और दाहिने तमोरेखा है।

कोणलक्षितहलक्षमण्डलीभावलक्ष्यम्—अ-क-थ इस त्रिपंक्तिमें ह-ल-क्ष वर्ण स्थित हैं। ह-ल-क्ष वर्ण त्रिकोणके मध्यमें स्थित हैं।

(३) तत्पुटे पटुतडित्कडारिमस्पर्द्धमानमणिपाटलप्रभम्।
चिन्तयामि हृदि चिन्मयं वपुर्नादबिन्दुमणिपीठमण्डलम्॥

सहस्रार और द्वादशदल पद्म जहाँ मिलते हैं, उस कर्णिकामें त्रिकोण है। इसी त्रिकोणके मध्यमें मणिपीठ है, उसके ऊपर श्रीगुरु हैं। इसीलिये मणिपीठका वर्णन करते हैं। तत्पुटे, त्रिकोणके मध्यमें—त्रिकोणके अन्दर, नीचे शुभ्र नाद, ऊपर रक्तवर्ण बिन्दु और उनके बीचमें मणिपीठ है। त्रिकोणके मध्यमें अवस्थित नादबिन्दुसहित इस मणिपीठमण्डलका ध्यान किया जाता है।

यह मणिपीठ प्रज्वलित विद्युत्समूहके द्वारा प्रकाशित है और दीप्तिमान मणिसमूहके द्वारा गुलाबी रंगको प्राप्त हुआ है। मणिपीठका सर्वांग मणिमय है। नादबिन्दुसे युक्त यह मणिपीठमण्डल चिन्मय—ज्ञानमय है। रजताचल (कैलास) के साथ निज गुरुका नित्य इसी नादबिन्दुके अन्दर उज्ज्वल सिंहासनपर ध्यान किया जाता है। सहस्रदल कमलके अन्दर स्थित अन्तरात्मा ही मूर्ति धारण किये हुए निज गुरु है।

(४) ऊर्ध्वमस्य हुतभुक्शिखात्रयं
तद्विलासपरिबृंहणास्पदम्।
विश्वघस्मरमहाचिदोत्कटं
व्यामृशामि युगमादिहंसयोः॥

संयुक्त पद्म-कर्णिकामें त्रिकोण है—त्रिकोणके अन्दर, नीचे नाद, ऊपर बिन्दु और बीचमें मणिपीठ है। मणिपीठके ऊपर तीन अग्निशिखाएँ हैं। इन तीन अग्निशिखाओंके प्रकाशसे मणिपीठ प्रकाशित है। ऐसे मणिपीठका ध्यान करना चाहिये।

विश्वभक्षिका-विश्वसंहारिका महादीप्तिशालिनी महाचिति—सबसे अधिक उत्कट उस महाचितिका भी ध्यान करना पड़ता है। तत्पश्चात् मणिपीठके नीचे अर्थात् जिसके ऊपर मणिपीठ है, वह है आदि हंसयुगल। ये हंस प्रकृति-पुरुषरूप हैं।

ब्रह्मा, विष्णु, शिव हैं रेखा-त्रय और सूर्य, चन्द्र, अग्नि हैं बिन्दुत्रय। विद्युत्-सम्पन्न त्रिकोणके मध्यमें गुरु हैं। आदि हंसयुगलको परमात्मा कहा गया है, यह दीपकलिकाकार जीवात्मारूप हंस नहीं है।

जिस पीठमें श्रीगुरुचरणारविन्दका ध्यान करना चाहिये, उसका निश्चय करके अब ध्यान किस तरह करना होगा, यह कहा जाता है।

मणिपीठस्थ त्रिकोणके मध्यमें नाथचरणारविन्दयुगलका ध्यान करना चाहिये।

(५) तत्र नाथचरणारविन्दयोः कुङ्कुमासवझरीमरन्दयोः।
द्वन्द्वमिन्दुमकरन्दशीतलं मानसं स्मरति मङ्गलास्पदम्॥

श्रीगुरुका चरणारविन्द कुङ्कुमासव अर्थात् लाक्षारस (महावर) की आभासे युक्त परमामृतकी झरी अर्थात् निर्झररूप मरन्द या मकरन्दके समान है। जिस तरह चन्द्रमाकी अमृतमयी किरणोंसे तापका नाश होता है, उसी तरह चन्द्रमाकी अमृतमयी किरणोंके समान शीतल गुरुपदपद्ममकरन्दके सेवनसे संसार-कोलाहल शान्त हो जाता है।

मंगलास्पदम्, यह मङ्गल या मनोरथसिद्धिका स्थान है। उस गुरुचरणमें मन लगा सकनेपर सब अभीष्ट सिद्ध हो जाते हैं।

(६) निषक्तमणिपादुकानियमिताघकोलाहलं
स्फुरत्किसलयारुणं नखसमुल्लसच्चन्द्रिकम्।
परामृतसरोवरोदितसरोजसद्रोचितं
भजामि शिरसि स्थितं गुरुपदारविन्दद्वयम्॥

मैं मस्तकमें पूर्वोक्त पीठके ऊपर स्थित श्रीगुरुपादपद्मका ध्यान करता हूँ। यह पादपद्म कैसा है? पादपद्मसे संलग्न जो मणिमय पादुका है, जिस पादुकाके मणिपीठ इत्यादिका पाँच स्थानोंके रूपमें वर्णन किया गया है—उस मणिपादुकाका ध्यान करनेसे संसारके पाप-कोलाहलसे

सदाके लिये निवृत्ति हो जाती है। जो लोग संसारके पाप-कोलाहलसे अत्यन्त व्यथित हैं, उनके लिये परित्राणका एकमात्र उपाय है इस महावर-सदृश श्रीगुरुपादपद्मका ध्यान करना। भगवान् शङ्कराचार्य इसी बातको ध्यानमें रखकर कहते हैं—

गुरोरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं
ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम्।

मन यदि गुरुके चरणकमलमें नहीं लगा रहा तो और सब किस कामका? बतलाओ तो—

शरीरं सुरूपं ततो वा कलत्रं
यशश्चारु चित्रं धनं मेरुतुल्यम्।
गुरोरङ्घ्रिपद्मे मनश्चेन्न लग्नं
ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम्॥

'अत्यन्त सुन्दर देह, सुन्दरी भार्या, सर्वत्र विस्तृत निर्मल यश और सुमेरुतुल्य अपरिमित धन है; परन्तु यदि गुरुके पादपद्ममें मन नहीं लगा तो इनसे भी क्या हुआ, ये सभी व्यर्थ हैं।' अन्यत्र वह कहते हैं—

बालस्तावत् क्रीडासक्तस्तरुणस्तावत्तरुणीरक्तः।
वृद्धस्तावच्चिन्तामग्नः परमे ब्रह्मणि कोऽपि न लग्नः।
भज गोविन्दं भज गोविन्दं गोविन्दं भज मूढमते॥

'बाल्यकाल धूलमें खेलनेमें बीत गया, युवाकाल युवतीके पीछे भटकनेमें चला गया, वृद्धावस्था चिन्तामें, अर्थात् क्या किया, क्या हुआ, अन्तमें क्या होगा, इन्हीं चिन्ताओंमें बीत गयी, परब्रह्ममें किसीने मन नहीं लगाया। रे मूढ मन! गोविन्दको भजो, गोविन्दको भजो, गोविन्दको भजो! इस परब्रह्ममें मन लगाना ही श्रीगुरुपाद-पद्मका ध्यान करना है।

पञ्च पादुकाका ध्यान करके उनके ऊपर श्रीगुरुके चरणका ध्यान करनेसे सब पाप नष्ट हो जाते हैं। वह गुरुपदकमल नवजात पल्लवसमूहकी तरह रक्तवर्ण है। अहा! नवकिसलयके समान अरुणवर्ण अत्यन्त कोमल यह पादपद्म है। उन चरणकमलोंके नखसमूह निर्मल प्रकाशमान चन्द्रमाके समान हैं। वह परमामृतपूर्ण सरोवरमें खिले हुए पद्मके समान निर्मल—प्रकाशमय है। इसीसे कहा गया है कि श्रीनाथके चरणयुगलसे निरन्तर अमृत झरा करता है। और इस श्रेष्ठ सरोवरमें स्थित नाथचरणयुगल पद्मके समान शोभायमान हो रहे हैं।

इस पादपद्मका बार-बार ध्यान करना चाहिये। ऊपर कमल है, नीचे कमल है। नित्य कर्णिकामें त्रिकोण है। त्रिकोणके नीचे चन्द्रमा, ऊपर सूर्य और बीचमें मणिपीठ है। मणिपीठमें गुरुपादपद्म हैं।

सर्वोपरि ततो ध्यायेत् पश्चिमाननपङ्कजम्।
स्रवन्तममृतं दिव्यं देव्यङ्के कलनान्तरे॥

इस तरह बृहच्छ्रीके क्रमसे देव्यङ्के=गुरुशक्तिअङ्के। यामलमें है, 'छत्रं मूर्ध्नि सहस्रपत्रकमलं रक्तं सुधावर्षिणम्।' सहस्रारमें गुरुपादपद्मका ध्यान करना चाहिये। कहीं ऐसा भी है कि द्वादशदल कमलमें ध्यान करना चाहिये। इस विषयमें गुरु-आज्ञाके अनुसार चलना ही श्रेयस्कर है।

(७) पादुकापञ्चकस्तोत्रं पञ्चवक्त्राद्विनिर्गतम्।
षडाम्नायफलं प्राप्तं प्रपञ्चे चातिदुर्लभम्॥

पञ्चवक्त्र महादेवके मुँहसे पादुकापञ्चकस्तोत्र निकला है। शिवोक्त सब स्तोत्रोंको षडाम्नाय कहते हैं; क्योंकि वे षण्मुखद्वारा कहे गये हैं। इन सब स्तोत्रोंके द्वारा प्राप्त मन्त्र निर्धारित कर्मफल होते हैं। किन्तु इस मायारचित संसारमें यह अत्यन्त कष्टसे प्राप्त होता है। जन्मजन्मान्तरके पुण्यके फलसे इसकी प्राप्ति होती है।

पादुकापञ्चकस्तोत्रम्—पद्म, अ-क-थादि त्रिकोण, नादबिन्दुमणिपीठमण्डलम्—नीचे हंस एवं पीठके ऊपर त्रिकोण—ये सब मिलकर पाँच हैं।

पञ्चवक्त्राद्विनिर्गतम्—शिवके पाँच वक्त्र (मुँह) हैं। पश्चिममें सद्योजात, उत्तरमें वामदेव, दक्षिणमें अघोर, पूर्वमें तत्पुरुष और मध्यमें ईशान—इनका भक्तिपूर्वक ध्यान किया जाता है।

षडाम्नायफलं प्राप्तम्—पूर्वोक्त पञ्चवक्त्र षण्मुख है, छठा मुख पञ्चमुखके नीचे; यह गुप्त तामस मुख है। 'नील-कण्ठमघोवक्त्रं कालकूटस्वरूपिणम्।' षडाम्नायः—शिवोक्त-स्तोत्रसमुदायः। तन्त्रमें जिस फलका विधान है, वह फल जिसके द्वारा प्राप्त हो।

प्रपञ्चे—लिङ्गसे ब्रह्मतक मायारचित संसारमें। अति-दुर्लभम्—अत्यन्त दुःखसे जो प्राप्त किया जाय। (श्रीकालीचरणकृत 'अमला' नामक टीकाके अनुसार)।

योगसे भगवत्प्राप्ति

(लेखक—पं० श्रीमाधव बालशास्त्री दातार)

श्रीकृष्णचन्द्रमें चित्त लगाना ही मुख्य योग है और 'योग' पदका यही मुख्य अर्थ है।

पातञ्जलयोगसूत्र है—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।' अर्थात् चित्तवृत्तियोंके निरोधको योग कहते हैं। यह अर्थ ठीक ही है। श्रीमद्भागवतमें स्वयं श्रीकृष्णने भी अपने प्रिय शिष्य उद्धवको योगका यही अर्थ समझाया है। 'योग' शब्दके जो अन्य अनेक अर्थ हैं जैसे सन्नहन, उपाय, ध्यान, सङ्गति, युक्ति आदि, वे सब भी चित्तवृत्तिके निरोधके बिना होनेवाले नहीं। इसलिये चित्तवृत्तिनिरोध 'योग' शब्दके सभी अर्थोंमें, मणिमाला या पुष्पमालामें सूत्रके समान, अनुस्यूत है।

अब यह प्रश्न है कि यह चित्तवृत्तिनिरोध कैसे हो? अनन्त जन्मोंसे विषयासक्त बना हुआ यह चित्त कहाँ और कैसे निरुद्ध हो सकता है? प्रत्येक मनुष्य इस बातको जानता है कि विषयमात्र आपत्तियोंका घर है, फिर भी मनुष्य कुत्ते, गधे या बकरेकी तरह विषयोंके पीछे दिन-रात दौड़ा ही करता है, इसका कारण क्या है?

उत्तर यह है कि मनुष्य जबतक देहपर आत्माध्यास करता रहेगा तबतक उसका मन सत्त्वप्रधान होनेपर भी उस मनमें सकल दुःखोंका कारण जो रजोगुण है बढ़ता ही रहेगा, यह नियम है। वही रजोयुक्त मन 'यही मेरा भोग्य है' ऐसा सङ्कल्प करता है। उससे 'अहो रूपम् अहो माधुर्यम्' इत्याकार गुणचिन्तन होता है और उससे ऐसा भोगाभिनिवेश होता है कि उसका वेग सहा नहीं जाता, अति दुस्सह होता है। यह अवस्था अवश्य ही अविद्यामोहित विवेकहीन मनुष्योंकी ही होती है। रजोगुणके वेगसे मोहित अतएव अजितेन्द्रिय मनुष्य कामके वश हो जाता है। अतः कर्ममात्रको दुःखफलक जाननेपर भी विषय-भोगोंके उपायरूप कर्म ही किया करता है।

इसपर यह प्रश्न होता है कि अविद्यामोहसे बचनेका क्या उपाय है? इसका उत्तर यह है कि आत्मा देहादिकोंसे भिन्न है, इसका शास्त्रीय ज्ञानपूर्वक विज्ञान होना चाहिये। यहाँ यह स्मरण रहे कि देहादिकोंसे आत्मा भिन्न है, यह ज्ञान होनेपर भी, पूर्वसंस्कारानुसार रजोगुण और उसके साथी तमोगुणसे चित्तको पुनः विक्षेप हुआ करता है। ऐसी अवस्थामें अनलस और सावधान होकर यह विचारे कि 'ये शब्दस्पर्शादि विषय ही आजतक मुझे फँसाये हुए हैं और इन्होंने ही मुझे अनन्त योनियोंमें बड़ी निर्दयतासे घुमाया है, अब भी यदि मैं सावधान न हुआ तो आत्मसुखसे हाथ धोना पड़ेगा!' विषयोंपर इस प्रकार दोषदृष्टि रखनेवाला साधक विषयोंमें आसक्त नहीं होता। विषयके चिन्तनसे होनेवाला विषयविषयक काम विषयनिष्ठ दोषदर्शनसे निवृत्त हो जाता है।

पर मन बड़ा चञ्चल है, उसका निग्रह करना 'वायोरिव सुदुष्करम्' है, जैसा कि श्रीअर्जुनने गीतामें कहा है। इसपर प्रभुचरणोंका यही उत्तर है कि—

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।

अभ्यास और वैराग्यसे मन काबूमें आ जाता है।

पर निरालम्ब ही मन कैसे स्थिर होगा? कोई-न-कोई आलम्बन तो अवश्य चाहिये। आलम्बन है सर्वतन्त्र-स्वतन्त्र भगवान् श्रीकृष्णका चरणारविन्द—

सञ्चिन्तयेद्भगवतश्चरणारविन्दं
वज्राङ्कुशध्वजसरोरुहलाञ्छनाढ्यम्।
उत्तुङ्गरक्तविलसन्नखचक्रवाल-
ज्योत्स्नाभिराहतमहद्धृदयान्धकारम्॥

(श्रीमद्भा० ३। २८। २१)

'उत्तम प्रकारसे भगवान्के उस चरणकमलका ध्यान करे जो चरणकमल वज्र, अङ्कुश, ध्वजा और कमलके चिह्नोंसे युक्त है तथा जिसने अपने ऊँचे उठे हुए लाल-लाल नखोंकी ज्योत्स्नासे सत्पुरुषोंके हृदयके अन्धकारको दूर कर दिया है।'

यही आलम्बन है। इससे बढ़कर कोई आलम्बन नहीं। इसमें मनोनिरोध करना मनकी परम गति है।

पर मन यों ही किसीके वशमें नहीं होता, यह बहुत ही प्रबल है। श्रीमद्भागवतमें मनके बलकी यह प्रशंसा है कि—

मनोवशेऽन्ये ह्यभवन् स्म देवा
मनश्च नान्यस्य वशं समेति।
भीष्मो हि देवः सहसः सहीयान्
युञ्ज्याद्वशे तं स हि देवदेवः॥

अर्थात् और सब देवता मनके वशमें हो गये पर मन किसीके वशमें नहीं हुआ। यह ऐसा भीष्म देव है, बलवानोंसे भी बलवान् है, ऐसे मनको जो वशमें करता है वह देवोंका देव है। यही बात भगवती श्रुतिने भी ठीक ऐसे ही कही है—

मनसो वशे सर्वमिदं बभूव
नान्यस्य मनो वशमन्वियाय।
भीष्मो हि देवः सहसस्सहीयान्।

तथापि शनैः-शनैः दीर्घकाल निरन्तर सत्कारपूर्वक अभ्यास करनेसे तथा जितासन और जितश्वास होकर श्रीकृष्णचरणोंमें चित्त लगानेके अध्यवसायसे मन श्रीकृष्ण-चरणोंमें स्थिर हो सकता है।

तात्पर्य, शब्दस्पर्शादि विषयोंका चिन्तन छोड़कर मनको श्रीकृष्णचिन्तनमें अभ्याससे स्थिर करना ही योग है। सनकादिकोंने इसी योगको कहा है जैसा कि श्रीभगवान् स्वयं कहते हैं—

एतावान् योग आदिष्टो मच्छिष्यैः सनकादिभिः।
सर्वतो मन आकृष्य मय्यद्धावेश्यते यथा॥

'मेरे शिष्य सनकादिकोंने इसी योगको कहा है कि जिसमें मन सब तरफसे खींचकर मुझमें लगाया जाता है।' भगवत्प्राप्तिका यही योग है।

मृत्युञ्जययोग

जिस प्रकार महाभारतमें अर्जुनको भगवान् श्रीकृष्णने गीताका उपदेश किया था उसी प्रकार श्रीद्वारकापुरीमें उद्धवजीको भी उपदेश प्रदान किया। उक्त उपदेशमें कर्म, ज्ञान, भक्ति, योग आदि अनेक विषयोंकी भगवान्ने बड़ी ही विशद व्याख्या की है। अन्तमें योगका उपदेश हो जानेके बाद उद्धवने भगवान्से कहा कि प्रभो! मेरी समझसे आपकी यह योगचर्या साधारण लोगोंके लिये दुःसाध्य है, अतएव आप कृपापूर्वक कोई ऐसा उपाय बतलाइये जिससे सब लोग सहज ही सफल हो सकें। तब भगवान्ने उद्धवको भागवतधर्म बतलाया और उसकी प्रशंसामें कहा कि—'अब मैं तुम्हें मङ्गलमय धर्म बतलाता हूँ जिसका श्रद्धापूर्वक आचरण करनेसे मनुष्य दुर्जय मृत्युको जीत लेता है।' यानी जन्म-मरणके चक्रसे सदाके लिये छूटकर भगवान्को पा जाता है। इसीलिये इसका नाम मृत्युञ्जययोग है। भगवान्ने कहा—

मनके द्वारा निरन्तर मेरा विचार और चित्तके द्वारा निरन्तर मेरा चिन्तन करनेसे आत्मा और मनका मेरे ही धर्ममें अनुराग हो जाता है। इसलिये मनुष्यको चाहिये कि शनैः-शनैः मेरा स्मरण बढ़ाता हुआ ही सब कर्मोंको मेरे लिये ही करे। जहाँ मेरे भक्त साधुजन रहते हों उन पवित्र स्थानोंमें रहे और देवता, असुर तथा मनुष्योंमेंसे जो मेरे अनन्य भक्त हो चुके हैं, उनके आचरणोंका अनुकरण करे। अलग या सबके साथ मिलकर प्रचलित पर्व, यात्रा आदिमें महोत्सव करे। यथाशक्ति ठाट-बाटसे गानवाद्य, कीर्तन आदि करे-करावे। निर्मल-चित्त होकर सब प्राणियोंमें और अपने-आपमें बाहर-भीतर सब जगह आकाशके समान सर्वत्र मुझ परमात्माको व्याप्त देखे। इस प्रकार ज्ञानदृष्टिसे जो सब प्राणियोंको मेरा ही रूप मानकर सबका सत्कार करता है तथा ब्राह्मण और चाण्डाल, चोर और ब्राह्मण भक्त, सूर्य और चिनगारी, दयालु और क्रूर, सबमें समान दृष्टि रखता है वही मेरे मनसे पण्डित है। बारंबार बहुत दिनों-तक सब प्राणियोंमें मेरी भावना करनेसे मनुष्यके चित्तसे स्पर्धा, असूया, तिरस्कार और अहंकार आदि दोष दूर हो जाते हैं। अपनी दिल्लगी उड़ानेवाले घरके लोगोंको 'मैं उत्तम हूँ, यह नीच है'—इस प्रकारकी देहदृष्टिको और लोकलाजको छोड़कर कुत्ते, चाण्डाल, गौ और गधे-तकको पृथ्वीपर गिरकर भगवद्भावसे साष्टांग प्रणाम करे।

जबतक सब प्राणियोंमें मेरा स्वरूप न दीखे तबतक उक्त प्रकारसे मन-वाणी और शरीरके व्यवहारोंद्वारा मेरी उपासना करता रहे। इस तरह सर्वत्र परमात्मबुद्धि करनेसे उसे सब कुछ ब्रह्ममय दीखने लगता है। ऐसी दृष्टि हो जानेपर जब समस्त संशयोंका सर्वथा नाश हो जाय तब उसे कर्मोंसे उपराम हो जाना चाहिये। अथवा वह उपराम हो जाता है। हे उद्धव! मन, वाणी और शरीरकी समस्त वृत्तियोंसे

और चेष्टाओंसे सब प्राणियोंमें मुझको देखना ही मेरे मतमें सब प्रकारकी मेरी प्राप्तिके साधनोंमें सर्वोत्तम साधन है। हे उद्धव ! एक बार निश्चयपूर्वक आरम्भ करनेके बाद फिर मेरा यह निष्काम धर्म किसी प्रकारकी विघ्न-बाधाओंसे अणुमात्र भी ध्वंस नहीं होता। क्योंकि निर्गुण होनेके कारण मैंने ही इसको पूर्णरूपसे निश्चित किया है। हे संत! भय, शोक आदि कारणोंसे भागने, चिल्लाने आदि व्यर्थके प्रयासोंको भी यदि निष्काम बुद्धिसे मुझ परमात्माके अर्पण कर दे तो वह भी परम धर्म हो जाता है। इस असत् और विनाशी मनुष्यशरीरके द्वारा इसी जन्ममें मुझ सत्य और अमर परमात्माको प्राप्त कर लेनेमें ही बुद्धिमानोंकी बुद्धिमानी और चतुरोंकी चतुराई है।

एषा बुद्धिमतां बुद्धिर्मनीषा च मनीषिणाम्।
यत्सत्यमनृतेनेह मर्त्येनाप्नोति माऽमृतम्॥
(श्रीमद्भा० ११। २९। २२)

अतएव जो मनुष्य भगवान्‌की प्राप्तिके लिये कोई यत्न न करके केवल विषयभोगोंमें ही लगे हुए हैं, वे श्रीभगवान्‌के मतमें न तो बुद्धिमान् हैं और न मनीषी ही हैं।

गीतामें योग, योगी और युक्त शब्दोंके विभिन्न अर्थ

(लेखक—श्रीजयदयालजी गोयन्दका)

योग

'योग' शब्दका प्रयोग सात अर्थोंमें हुआ है, जैसे—

(१) भगवत्प्राप्तिरूप योग—अ० ६। २३—इसके पूर्व श्लोकमें परमानन्दकी प्राप्ति, और इसमें दुःखोंका अत्यन्त अभाव बतलाया गया है, इससे यह योग परमात्माकी प्राप्तिका वाचक है।

(२) ध्यानयोग—अ० ६। १९—वायुरहित स्थानमें स्थित दीपककी ज्योतिके समान चित्तकी अत्यन्त स्थिरता होनेके कारण यह ध्यानयोग है।

(३) निष्काम कर्मयोग—अ० २। ४८—योगमें स्थित होकर आसक्तिरहित हो तथा सिद्धि-असिद्धिमें समानबुद्धि होकर कर्मोंके करनेकी आज्ञा होनेसे यह निष्काम कर्मयोग है।

(४) भगवत्‌शक्तिरूप योग—अ० ९। ५—इसमें आश्चर्यजनक प्रभाव दिखलानेका कारण होनेसे यह शक्तिका वाचक है।

(५) भक्तियोग—अ० १४। २६—निरन्तर अव्यभिचाररूपसे भजन करनेका उल्लेख होनेसे यह भक्तियोग है। इसमें स्पष्ट 'भक्तियोग' शब्द है।

(६) अष्टाङ्गयोग—अ० ८। १२—धारणा शब्द साथ होने तथा मन-इन्द्रियोंके संयम करनेका उल्लेख होनेके साथ ही मस्तकमें प्राण चढ़ानेका उल्लेख होनेसे यह अष्टाङ्गयोग है।

(७) सांख्ययोग—अ० १३। २४—इसमें सांख्ययोगका स्पष्ट शब्दोंमें उल्लेख है।

योगी

'योगी' शब्दका प्रयोग नौ अर्थोंमें हुआ है, जैसे—

(१) ईश्वर—अ० १०। १७—भगवान् श्रीकृष्णका सम्बोधन होनेसे ईश्वरवाचक है।

(२) आत्मज्ञानी—अ० ६। ८—ज्ञान-विज्ञानमें तृप्त और स्वर्ण-मिट्टी आदिमें समतायुक्त होनेसे आत्मज्ञानीका वाचक है।

(३) ज्ञानी-भक्त—अ० १२। १४—परमात्मामें मन-बुद्धि लगानेवाला होने तथा 'मद्भक्त' का विशेषण होनेसे ज्ञानी-भक्तका वाचक है।

(४) निष्काम कर्मयोगी—अ० ५। ११—आसक्तिको त्यागकर आत्मशुद्धिके लिये कर्म करनेका कथन होनेसे निष्काम कर्मयोगीका वाचक है।

(५) सांख्ययोगी—अ० ५। २४—अभेदरूपसे ब्रह्मकी प्राप्ति इसका फल होनेके कारण यह सांख्ययोगीका वाचक है।

(६) भक्त—अ० ८। १४—अनन्य चित्तसे नित्य-निरन्तर भगवान्‌के स्मरणका उल्लेख होनेसे यह भक्तका वाचक है।

(७) साधक योगी—अ० ६। ४५—अनेकजन्मसंसिद्धि होनेके अनन्तर ज्ञानकी प्राप्तिका उल्लेख है, इससे यह साधक योगीका वाचक है।

(८) ध्यानयोगी-अ० ६ । १०—एकान्त स्थानमें स्थित होकर मनको एकाग्र करके आत्माको परमात्मामें लगानेकी प्रेरणा होनेसे यह ध्यानयोगीका वाचक है।

(९) सकाम कर्मयोगी-अ० ८ । २५—वापस लौटनेवाला होनेसे यह सकाम कर्मयोगीका वाचक है।

युक्त

युक्त शब्दका प्रयोग सात अर्थोंमें हुआ है, जैसे—

(१) तत्त्वज्ञानी-अ० ६ । ८—ज्ञान-विज्ञानसे तृप्तात्मा होनेसे यह तत्त्वज्ञानीका वाचक है।

(२) निष्काम कर्मयोगी-अ० ५ । १२—कर्मोंका फल परमेश्वरके अर्पण करनेवाला होनेसे यह निष्काम कर्मयोगीका वाचक है।

(३) सांख्ययोगी-अ० ५ । ८—सब क्रियाओंके होते रहनेपर कर्तापनके अभिमानका न रहना बतलाया जानेके कारण सांख्ययोगीका वाचक है।

(४) ध्यानयोगी-अ० ६ । १८—वशमें किये हुए चित्तके परमात्मामें स्थित हो जानेका उल्लेख होनेसे यह ध्यानयोगीका वाचक है।

(५) संयमी-अ० २ । ६१—समस्त इन्द्रियोंका संयम करके परमात्मपरायण होनेसे यह संयमीका वाचक है।

(६) संयोगसूचक-अ० ७ । २२—श्रद्धाके साथ संयोग बतलानेवाला होनेसे यह योगसूचक है।

(७) यथायोग्य व्यवहार-अ० ६ । १७—यथायोग्य आहार, विहार, शयन और चेष्टा आदि लक्षणवाला होनेसे यह यथायोग्य व्यवहारका वाचक है।

पूर्ण योग

(लेखक—स्वामी श्रीमित्रसेनजी)

योगका अर्थ संयोग, मिलन या मेल है। दोका अथवा बहुतोंका एकमें मिल जाना योग है। यह योगसिद्धि वियोगमें होती है। परन्तु वियोगसे योगमें आना तो फिर वियोगमें जानेके लिये ही है। ऐसा वियोग और योग अर्थात् योग-वियोग ही संसारी जीवन है, जिसमें देश-कालका अधिकार बना रहता है। ईश्वरी जीवनमें पूर्णयोग भी है और पूर्ण वियोग भी। इस जीवनमें आना-जाना अथवा कोई परिवर्तन नहीं है, सभी रूप और सभी अवस्थामें यह योग है। यह निश्चित ही है कि ईश्वरीय सत्तासे रहित कोई भी सत्ता नहीं है। परन्तु जिसमें यह धारणा और ज्ञान है कि सब विस्तार एक ईश्वरमें ही योग पा रहा है, वह तो अपने जीवनके समस्त विस्तारसे अपने प्रभुमें समाया ही है। उसका संसारी जीवन भी ईश्वरीय जीवन ही है। इस अवस्थाको प्रकट करनेके लिये नदी-सागरका दृष्टान्त प्रसिद्ध है। नदी अपने समुद्रमें पूर्ण योग प्राप्तकर अपने रूप और नामको समुद्रमें मिला रही है। समुद्रमें योग पाकर उसका रूप और नाम समुद्री सत्तामें समा जाता है। और जो नदी अपने समुद्रमें योग नहीं पाती, वह अपने रूप और नामसे अभावमें आ जाती है। मानो अणुका अपने विभुमें योग पाना ही उसकी सत्ताका सत्यतामें बना रहना है।

अब नदीके इस पूर्ण योगपर विचार कीजिये। वह जिस पर्वतसे निकली है, जो उसका जन्मस्थान है, वहींसे वह अपने समुद्रमें योग पा रही है। यह स्थिति मध्यकी है—उसकी अविच्छिन्न धारा उद्गमस्थानसे लेकर समुद्रपर्यन्त समुद्रसे सदा युक्त ही है। आदि, मध्य, अन्त किसी भी अवस्थामें वह योगशून्य नहीं है। यही उसका पूर्ण योग है।

इसी प्रकार साधक भी अपने पूर्णरूपमें और सभी अवस्थाओंमें अपने प्रभुमें पूर्ण योग पा रहा है। इसमें स्थूल या सूक्ष्मका भेद ही क्या है? जैसे संसारी दृष्टि अपने सम्मुख जो कुछ है—सब देख रही है, वैसे ही इसमें ईश्वरी सत्ताका देखना है। इसमें अपना देखना सबमें समाया ही है। और ऐसी दृष्टिद्वारा पूर्ण योग ही है। ऐसी स्थूल दृष्टिमें सूक्ष्म दृष्टि भी समायी ही है। पूर्ण आनन्द, पूर्ण उल्लास, पूर्ण उमंग सब पूर्ण-ही-पूर्ण है।

पूर्ण योगका अभिप्राय यह है कि मानो सभी रूपों, सभी नामों और सभी अवस्थाओंमें अपने प्रभुजी अपना योग-ही-योग दे रहे हैं। किसी भी रूप, नाम या अवस्थामें तनिक-सी भी कुछ ग्लानि या शंका मनमें आ जाय तो समझना चाहिये कि यही योगसे हीनता है। परन्तु यह ग्लानि, शंका या नहींका बर्ताव भी अपने प्रभुजीका ही पूर्ण दान है। यह

भी पूर्ण योगकी पूर्ति और दृढ़तारूप ही है।

हिरण्यकशिपुजी श्रीप्रह्लादजीकी भक्तिमें अवरोध करनेवाले होकर भी अवरोधक नहीं थे, वरं उनकी गहरी दृढ़ताका कारण भी प्रभुजीकी प्रेरणा ही है। यह भी संसारी वियोगकी अवस्थासे पूर्ण योगकी सिद्धिमें पहुँचनेका एक पूर्ण साधन ही है। अपनी प्यारी वस्तुको छीननेवाला ही उस वस्तुमें प्रीति बढ़ानेवाला है।

कृष्णसमीपी पांडवा गले हिमाचल जाय।
कृष्णबिरहिनी गोपियाँ मुक्तिधाम लिया पाय॥

पाण्डवोंका योग बाहरी योग था, और गोपियोंका योग बाहरीसे भीतरी योगमें समाकर पूर्ण योग सिद्ध हो गया था। इसी प्रकार सभी योग पूर्ण योगमें समाये हैं।

निष्काम कर्मयोगको कब समझेंगे ?

(लेखक—श्रीभगवानदासजी केला)

मैं ने गतवर्ष पितृश्राद्धके अवसरपर अमुक व्यक्तिको कितनी अच्छी तरह जिमाया था, दक्षिणा भी अच्छी दी थी; पर उस भले आदमीने मेरे प्रति कुछ भी कृतज्ञता प्रकट न की, भोजन करके चुपचाप चला गया, दो शब्द आशीर्वादके भी न कहे; गली-मोहल्लेमें किसीसे मेरी प्रशंसा न की। इसमें सन्देह नहीं कि वह गरीब है, पर ऐसे आदमीको जिमाने या कुछ दान-दक्षिणा देनेसे लाभ क्या। अबकी बार मैं उसे कदापि नहीं न्यौतूँगा। यह जो मेरे घरके पास ही दूसरा आदमी रहता है, इससे मुझे अनेक बार काम पड़ता है, फिर इसकी स्थिति भी अच्छी है, बड़े-बड़े आदमियोंमें बैठता है, गप-शप करता है, और जिसके यहाँ एक बार भी दावत आदिमें जीम आता है, उसकी जहाँ-तहाँ खूब प्रशंसा करता है। बस, इस बार श्राद्धके अवसरपर इसे ही आमन्त्रित करना ठीक होगा। माना कि इसे एक दिनके भोजनादिकी कुछ परवा नहीं, यह काफी समर्थ है; पर इसे क्या, इसे जिमानेका प्रतिफल तो साक्षात् इसी लोकमे मिल जाता है।

× × ×

वह आदमी बीमार पड़ा है, उसकी हालत बहुत खराब है और उसके पास कोई सेवा-शुश्रूषा करनेवाला भी नहीं। उसके पास जाने और उसकी सहायता करनेकी बहुत आवश्यकता है; यह मैं मानता हूँ। पर उसकी सेवा-सहायता करनेकी बात कौन जानेगा। इसके विपरीत मुझे उन सेठ साहबके यहाँ जाना उचित है, उन्हें मामूली जुकाम ही हो रहा है; पर उनकी तबीयतका हाल पूछनेसे कितने ही आदमियोंको यह ज्ञात हो जायगा कि मैं भी दूसरोंके दुःख-सुखकी चिन्ता करता हूँ। वहाँ मुझे करना कुछ भी नहीं पड़ेगा, इस समय तो वहाँ कुछ काम ही नहीं है, और आवश्यकता भी हो तो वहाँ काम करनेवालोंकी कमी क्या है। मैं तो केवल कुछ समय बैठकर चला आऊँगा, बस सेठ साहब खुश हो जायँगे। आगे-पीछे वे मुझे याद करेंगे और मेरा हित-साधन होगा।

× × ×

मैंने उस संस्थाको पाँच सौ रुपयेकी बड़े गाढ़े समयमें सहायता दी; इससे ही वह जीवित रह सकी, और उसके द्वारा कितने ही बालक-बालिकाओंका भला हो रहा है। पर उसके मैनेजर तो पीछे कभी मुझे जयरामजीकी करने भी नहीं आये। न वहाँ कोई मेरे नामका पत्थर लगा है, न अखबारोंमें ही मुझे धन्यवाद दिया गया है। लोगोंमें मेरे दानकी कुछ भी विज्ञप्ति नहीं हुई। संस्थाके सञ्चालक केवल वर्षान्तमें एक रिपोर्ट निकाल देंगे, उसमें आय-व्ययका हिसाब दिखाते हुए मेरी दी हुई रकमका भी उल्लेख कर देंगे। परन्तु उस रिपोर्टको पढ़ते ही कितने आदमी हैं। इसमें कोई सन्देह नहीं रहा कि ऐसी संस्थाको रुपया देना मिट्टीमें डालना है। मेरे पड़ोसीने होलीके उपलक्ष्यमें यहाँके रईसों और अमीर-उमरावोंको दावत दी, नाच-गान कराया और आतिशबाजी दिखायी; बस, उसकी उदारताकी धूम मची हुई है, जहाँ देखो उसकी वाह-वाह हो रही है। अब मेरी भी समझमें आ गया कि खर्च कहाँ और कैसे करना चाहिये।

× × ×

मैं रोज सबेरे उठकर उच्च स्वरसे 'हरि बोल, हरि बोल' कहता हुआ यमुनास्नान करने जाता हूँ। पीछे रेशमी वस्त्र धारणकर नित्य नियमसे पूजा-पाठ करता हूँ। स्पर्शास्पर्शका पूरा ध्यान रखता हूँ। सायंकाल हर रोज मन्दिरमें दर्शन करने जाता हूँ। आरतीमें शामिल होता हूँ। तो भी भगवान् मुझसे प्रसन्न नहीं होते। इस वर्ष मेरी रिश्तेदारीमें तीन मौतें हो चुकीं। छः महीनेसे मेरी तरक्की नहीं हुई। दो महीनेसे मेरा लड़का बीमार पड़ा है। अब मैं कैसे मानूँ कि यमुनास्नान और पूजा-पाठ आदिसे कुछ लाभ होता है, और यदि कुछ लाभ नहीं तो मैं यह सब कुछ क्यों करूँ, कबतक करूँ?

× × ×

यह हमारी विचारधाराके कुछ नमूने हैं। फिर भी हम अपने-आपको पुण्यभूमि भारतके निवासी या ब्रजवासी इत्यादि मानते और कहते हैं। हम अपने निष्काम कर्मयोगके महान् उपदेष्टा भगवान् श्रीकृष्णके भक्त होनेकी विज्ञप्ति करते हैं। हम समझते हैं कि हम हिन्दू हैं, और हिन्दूधर्म हमारे ही जैसोंके बल-बूते अभीतक टिका हुआ है। हमारी यह धारणा कितनी भ्रममूलक है! और हम श्रीमद्भगवद्गीताके बड़े ही सुन्दर ढंगसे प्रतिपादित निष्काम कर्मयोगको कब समझेंगे, और अपने जीवनमें कब कुछ वास्तविक सुधार करेंगे!

संसार-योग

(लेखक—पं० श्रीलक्ष्मण नारायणजी गर्दे)

संसार जैसा कुछ दिखायी देता है वैसा नहीं है; यह है आनन्दमय, दिखायी देता है दुःखमय। यही तो माया है और यह माया हमारे एक-एक रग और रेशेमें फैली हुई है। इसी कारणसे संसारकी प्रत्येक वस्तु, प्रत्येक सम्बन्ध, प्रत्येक घटना जैसी है वैसी नहीं दिखायी देती, कुछ भिन्न ही प्रकारकी दिखायी देती है। हमारा शरीर पञ्चमहाभूतोंसे बना है और पञ्चमहाभूतोंका अंश है, पर दिखायी ऐसे देता है मानो पञ्चमहाभूत कोई दूसरी चीज हैं और यह शरीर कोई दूसरी चीज। इस पञ्चमहाभूतात्मक शरीरको जैसा हम समझते हैं वैसा नहीं है, इसका कोई भी भाग इन पञ्चमहाभूतोंसे पृथक् नहीं है। हमारे शरीरमें जो आकाश है वह ऊपरके महाकाशसे सदा मिला हुआ है। हमारे शरीरमें जो पृथ्वीका अंश है वह सदा संसारभरकी पृथ्वीसे अभिन्नतया मिला हुआ है। यह शरीर जिस पृथ्वीपर है उस पृथ्वीसे एक क्षणके लिये भी कभी पृथक् नहीं हो सकता। योगियोंके शरीर पृथ्वीसे अलग होते हैं, पर जिस हालतमें होते हैं उस हालतमें यह पृथ्वी भी अपने पार्थिवरूपसे अलग होती है। हमें जल दिखायी देता है पृथ्वीमें, पर वास्तवमें पृथ्वी जलमें है और जल अग्निके भीतर है जो एक असम्भव बात मालूम होती है। इसी प्रकार अग्नि वायुके भीतर है और वायु आकाशके भीतर। हमें घटमें घटकी मिट्टी आकाशको घेरे हुई दिखायी देती है पर यथार्थमें आकाश घटको घेरे हुए है, यह लम्बी-चौड़ी सम्पूर्ण पृथ्वी एक महान् जलार्णवके बीचमें मिट्टीके एक लोंदेके समान कही गयी है। यह महान् जलार्णव अग्निके उससे भी बड़े आग्नेयार्णवके भीतर एक सरोवर-सा है और यह आग्नेयार्णव उससे भी कई गुना बड़े वायव्य महार्णवके भीतर है और यह वायव्य महार्णव उससे अनन्तगुण महान् आकाशार्णवके भीतर है। यह आकाशार्णव अविद्या नाम्नी त्रिगुणात्मिका अपरा प्रकृतिके भीतर है और यह अपरा प्रकृति परा प्रकृतिके भीतर है और यह परा प्रकृति परमात्माके भीतर है। परमात्मा सारे संसारको घेरे हुए हैं, इनके भीतर ये सब महार्णव हैं और इन सबसे घिरा हुआ हमारा यह संसार है। यह भगवान्से घिरा हुआ है, इसका एक-एक अणु भगवान्से घिरा हुआ है और भगवान् आनन्दमय हैं। इसलिये यह संसार आनन्दमयके सिवा और कुछ नहीं हो सकता।

पर यह दिखायी देता है दुःखमय! इसका कारण क्या है? इसका कारण है माया अर्थात् हमारा अज्ञान—हमारा यह न देख पाना कि यह संसार आनन्दमय भगवान्के भीतर है। जैसे समुद्रके भीतर मछली हो और वह जलके लिये छटपटाये, वैसी ही अवस्था हमलोगोंकी है कि

आनन्दमहार्णवके भीतर रहते हुए हमलोग आनन्दके लिये छटपटा रहे हैं ! आखिर यह अज्ञान भी कहाँसे आया ? इसका उत्तर यही है कि यह हमारे अन्दरसे आया। सर्वव्यापक भगवान्में जो-जो कुछ है उसमें भी स्वभावतः ही वह चैतन्य है जिसमें एक होते हुए भी बहु होनेकी शक्ति है और पूर्णसे पृथक् होकर पृथक्रूपसे बहु होनेकी जो इच्छा है उस इच्छासे चैतन्यका वह अंश मनसे घिर जाता है। यह जो घिर जाना है इसीको अहंकार कहते हैं। अहंकार और ममकाररूपमें जब यह प्रकट होता है तब चैतन्यका वह अपृथक् होनेपर भी पृथक् बना हुआ अंश बद्ध जीव हो जाता है । उस बद्धतासे अपना वास्तविक स्वरूप वह भूल जाता है। आत्मस्वरूपकी इस विस्मृतिके कारण वह बाह्य स्वरूप—सारे संसार और संसारके प्रत्येक पदार्थको इसी आत्मविस्मृतिके पैमानेसे देखता है और उसे तब संसार जैसा कुछ वास्तवमें है वैसा नहीं दिखायी देता—आनन्दमय संसार उसे दुःखमय दिखायी देता है। और इस दुःखमय संसारमें वह आनन्दको ढूंढ़ता है। अपने आपको जो भूला हुआ है वह दूसरेको कैसे पहचान सकता है और जो चीज वह चाहता है, जिसकी खोजमें वह भटकता है वह भी उसे ऐसे भटकनेसे कैसे मिल सकती है !

संसारमें जितने उद्योग हो रहे हैं वे सब आनन्दकी खोजके ही उद्योग हैं, चाहे वह बच्चोंका स्कूलोंमें पढ़ना हो या मैदानमें खेलना, युवकोंका ब्याह रचना हो या सन्तानकी आशा करना, धन कमाना हो या नाम कमाना, साँप, बिच्छू और सिंह-व्याघ्रसे डरना हो या उन्हें मार डालनेकी फिक्र करना, मृत्युसे भागना हो या मृत्युके वश होना, युद्ध हारना हो या युद्ध जीतना, राज्यक्रान्ति हो या परराष्ट्रपर आक्रमण करना, व्यापारकी दूकान हो अथवा कल-कारखाना। ये सब बद्ध जीवोंके आनन्दकी खोजके उद्योग हैं। ये उद्योग अच्छे-बुरे कुछ नहीं हैं; इनसे यदि आनन्द मिल जाय तो अच्छे हैं, न मिले तो बुरे हैं। पर जबतक आत्मविस्मृति बनी हुई है, हम अपने-आपको भूले हुए हैं तबतक पहचान भी भूले हुए हैं, रास्ता भी भूले हुए हैं और इसीलिये फल भी भूला हुआ ही होता है। इसीलिये यह देखा जाता है कि आत्मविस्मृत कोई भी मनुष्य संसारमें सुखी नहीं हुआ। ऐसे सब प्राणियोंके जीवनोंका अन्तिम अनुभव यही रहा कि जीवन व्यर्थ ही बीता, आनन्दकी खोजमें कहाँ-कहाँ भटके; पर आनन्द मिला नहीं; उलटे दुःख ही बढ़ता गया। इसीलिये यह कहा जाता है कि संसार दुःखमय है, पर दुःखमय है पूर्णसे पृथक् होनेके कारण—पूर्णसे वियोग होनेके कारण। बन्द कोठरीमें, अखिल वायुमण्डलसे पृथक् होते ही, जैसे हमारे प्राण घबराने लगते हैं वैसे ही पूर्ण जो श्रीभगवान् हैं उनसे पृथक् होते ही सर्वांग दुःखसे व्याप्त हो जाता है। पूर्णसे अपूर्णका यह वियोग है—संसारका सारा दुःख विरह-दुःख है। संसारका प्रत्येक दुखी प्राणी विरही है, चाहे उसके दुःखका कोई भी प्रकार हो। प्रत्येक दुःख भगवान्का विरह है।

आत्मविस्मृतिके जीवनमें कुछ समयके लिये जो सुख मिलता है जिससे कभी-कभी मनुष्य उद्धत और उन्मत्त भी हो जाते हैं वह तो दुःखका बड़ा ही भयङ्कर स्वरूप है। उससे अच्छा हाल उन लोगोंका है जो बेचारे दुःखी हैं, क्योंकि वे उन्मत्त नहीं हैं और संसारको दुःखमय ही मानकर संसारस्वामीकी कुछ सुधि लेते हैं। पर इनसे भी अच्छे शायद वे लोग हैं जो संसारके दुःखमात्रको भगवान्के विरहका दुःख मानते हैं, क्योंकि सच्ची बात यही है कि संसारमें जो दुःख है वह भगवान्का विरह ही है। विरही सदा अपने प्रियतमका चिन्तन करता रहता है और चिन्तन ही अपूर्णके पूर्णसे मिलनका मार्ग है।

यह दुःखमय संसार अपने दुःखसे यही सूचित करता है कि वह आनन्दमय भगवान्की ओर जा रहा है और यही कारण है कि यह विश्वजननी अपने उन्हीं सुपुत्रोंको धन्य मानती है जो इस संसारमें उत्पन्न होकर भगवत्साक्षात्कार करके इस संसारका दुःख हरते हैं और इसीलिये ऐसे महात्मा 'सर्वभूतहिते रताः' कहाते हैं। भूतमात्रका कल्याण यही है कि भगवान्से जो उसका वियोग हो गया है सो फिर भगवान्से योग हो जाय। संसारका सबसे बड़ा कल्याण यही है। जो लोग देशसेवा या संसारसेवा करना चाहते हों वे भगवान्से योग करके सबके वियोग-दुःखको दूर करनेका परम्परासे सिद्ध, मुनि-महात्माओंका जो योग चला आया है उसमें युक्त हों। अन्य सब उद्योग, जिनमें अपने स्वरूपकी पहिचान नहीं और इस कारण संसारके रूपकी भी पहिचान नहीं, केवल दुःखके ही साधन हैं।

संसार भगवान्का कर्म है। कर्म नाम ही संसारका है। कर्म कहते हैं विसर्गको अर्थात् सृष्टि रचनेको—अपना

सङ्कल्प मूर्तिमान् करनेको और उस मूर्तिमें आत्मस्वरूप डालनेको। मूर्ति कर्म है और उस मूर्तिको चैतन्य करना उस कर्मकी परिसमाप्ति है—

सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते।

यह परिसमाप्ति यही है कि श्रीभगवान्‌के सङ्कल्पसे जो चैतन्यांश निकलकर कामवशात् अहंभावसे बद्ध होकर मूर्तिमान् हुआ वह अपने अंशरूपको जानकर अपने पूर्णरूपके साथ योगयुक्त हो। इस प्रकार यह संसाररूप कर्म—व्यष्टिशः और समष्टिशः—भगवत्सङ्कल्पका मूर्तिमान् रूप है और इसकी परिसमाप्ति श्रीभगवान्‌के साथ इसका योग है। यह योग समस्त विश्वब्रह्माण्डमें व्याप्त होकर उसको घेरे हुए है। श्रीभगवान्‌की निजसत्तामें तो नित्ययोग है ही, किसी समय भी वियोग नहीं; पर कर्मसत्तामें आत्मविस्मृतिसे जो वियोग हुआ है उसीसे संसार आनन्दमय होकर भी दुःखमय प्रतीत हो रहा है—नित्ययोगके भीतर ही यह विरह दुःख है। संसारके प्राणिमात्रका दुःख इसी दुःखका अंश है। आत्मविस्मृतिके नष्ट होते ही संसार भगवान्‌से नित्ययुक्त है ही।

आत्मविस्मृतिकी अवस्थामें संसार दुःखमय है। आत्मस्मृति (कल्पना नहीं) के होते ही संसार आनन्दमय है, क्योंकि श्रीभगवान्‌के साथ संसारका नित्ययोग प्रकट हो गया। इसी योगके लिये नानाविध भावोंसे संसार तरस रहा है।

योगकी शक्ति

(लेखक—श्रीचिन्ताहरण चक्रवर्ती एम० ए०, काव्यतीर्थ)

भारतवर्षके धर्मसम्प्रदायमात्रमें योगका बड़ा महत्त्वपूर्ण स्थान है। मनुष्यको आध्यात्मिक उन्नतिका पूर्ण अधिकारी बनानेके लिये योगसाधना आवश्यक है; क्योंकि इससे उसका मन उन्नत होता है, शरीर भी स्वस्थ होता है और तब वह अध्यात्ममार्गपर आगे बढ़नेके योग्य होता है। योगकी क्रियाएँ किसी-न-किसी रूपमें बहुत प्राचीन कालसे संसारकी अनेक जातियोंमें प्रचलित देखनेमें आती हैं। पर इनका सुव्यवस्थित रूप केवल भारतकी ही भिन्न-भिन्न साम्प्रदायिक पद्धतियोंमें दिखायी देता है। ये साम्प्रदायिक पद्धतियाँ ब्योरेकी बातोंमें अवश्य ही भिन्न-भिन्न हैं, पर मुख्य बातोंमें प्रायः एक हैं।

इन्हीं योगक्रियाओंके फलस्वरूप अलौकिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। पातञ्जल योगसूत्रोंमें यह लिखा है कि योगकी मूल आरम्भिक बातोंका भी यदि बिल्कुल ठीक तरहसे पालन किया जाय तो ऐसी-ऐसी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं कि अनजान मनुष्यको इनके प्राप्त होनेमें सहसा विश्वास ही नहीं हो सकता। उदाहरणार्थ, यदि अपने अन्तःकरणसे स्तेयवृत्ति बिल्कुल निकाल दी जाय तो यह कहा है कि सब प्रकारका वैभव अपने-आप प्राप्त हो जाता है।[1] अहिंसाको जो स्थापित कर दे उसके सामने कोई भी प्राणी वैर-भावका कोई काम ही नहीं कर सकता।[2] योगीके विषयमें ऐसा विश्वास है कि वह चाहे जो कर सकता है। वह अष्ट महासिद्धियोंका स्वामी बन सकता है। वह चाहे जितना छोटा या सूक्ष्म और चाहे जितना बड़ा या स्थूल बन सकता है।

योगियोंके विषयमें कभी-कभी बड़ी अद्भुत बातें सुननेमें आती हैं। उदाहरणार्थ, श्रीमत् शङ्कराचार्यने परकाय-प्रवेश किया था। ऐसी-ऐसी शक्तियोंका होना असम्भव कहकर हम उनकी उपेक्षा नहीं कर सकते, जब कि हम यह देखते हैं कि आजकल भी ऐसे लोग हैं जो योगक्रियाओंके बलसे बड़े अद्भुत काम कर दिखाते हैं। योगसाधनके कौशलसे ही ये लोग ऐसे-ऐसे अतिमानुष काम कर दिखाते हैं जैसे तीक्ष्ण तेजाबको पी जाना, मोटी मजबूत लोहेकी जंजीरसे अपने-आपको बँधवाकर फिर

---

१. अस्तेयप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ सर्वरत्नोपस्थितिः।

अर्थात् अस्तेयको स्थापित कर देनेसे साधकके समीप सब प्रकारके वैभवोंकी उपस्थिति होती है।

२. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ सर्ववैरत्यागः।

'अपने अन्तःकरणमें अहिंसाको स्थापित करनेसे उसके समीप सब प्राणी अपना वैरभाव—हिंसाभाव त्याग देते हैं।'

उसे तोड़ डालना, आसनसहित अधरमें उठना, आकाशमें स्थिर रहना या जमीनमें गड़कर भी जीवित रहना इत्यादि। अवश्य ही ऐसी चमत्कृतिजनक शक्तियोंको प्राप्त करना योगका लक्ष्य नहीं है, क्योंकि योगका लक्ष्य तो आध्यात्मिक उन्नति ही है—और कुछ नहीं।

हाँ, ऐसे चमत्कार दिखाना अविश्वासियोंको भय या विश्वास दिलानेके लिये कभी-कभी आवश्यक होता है। बंगालके राजा गोविन्दचन्द्रकी कथा है कि उनकी माता मयनामतीको अपने पुत्रको तथा राज्यकी प्रजाको योग-मार्गपर लानेके लिये अपने गुरुसे प्रार्थना करनी पड़ी थी कि यहाँ अलौकिक शक्तिका प्रयोग किया जाय जिसमें राजाको यह विश्वास हो जाय कि योगमें कितना बल है और उसमें श्रद्धा और भक्ति आ जाय। मयनामतीके गुरुका नाम हाड़ीपा था। वह पञ्चम वर्णके थे, पर महा-योगी थे। राजा गोविन्दचन्द्र उन्हें सन्देहकी दृष्टिसे देखता था, यद्यपि राजमाता उनकी शिष्या थीं। मातापर भी उसे अविश्वास हुआ और माताके योगसाधनकी सचाई जाननेके लिये उसने बड़ी क्रूरतासे जाँच की। माताको उबलते हुए तेलमें डाल दिया। अपने कुछ नौकरोंको यह साक्ष्य देनेके लिये तैयार किया कि राजमाता व्यभिचारिणी हैं और इन्होंने ही अपने पति (राजा गोविन्दचन्द्रके पिता) का खून कराया। राजा गोविन्द-चन्द्रकी रानियोंने तो, अपने पतिको योगी होनेसे बचाने-के लिये, राजमाताको गुप्त रीतिसे भोजनके साथ जहरतक खिला दिया। राजमाताका शरीर बड़ी क्रूरतासे सड़कों-परसे घसीटा गया, क्योंकि यह समझा गया कि उनकी मृत्यु हो गयी! पर ये सब जो-जो काण्ड हुए उन सबको राजमाता ऐसे पार कर गयीं जैसे कुछ भी न हुआ हो। यह उनका योगबल था, गुरुकी योगशक्तिका प्रभाव था। अन्तमें राजाने माना, गुरुके और माताके चरणोंपर मस्तक रक्खा और विरक्त होकर योगकी दीक्षा ली।

नाथ-सम्प्रदायके योगियोंकी अनेक आश्चर्यभरी कथाएँ हैं। ये कथाएँ भारतवर्षकी सब देशी भाषाओंमें लिखी हुई हैं। गोरक्षनाथ, मीननाथ, लुईपाद, कान्हपाद आदि योगियोंकी कथाएँ मध्यकालीन बङ्गीय साहित्यकी खास चीजोंमेंसे हैं। इनमेंसे कुछके ग्रन्थ 'कार्याकार्यविनिश्चय' (अधिक उपयुक्त नाम 'आश्चर्यकार्याकार्य') में सुरक्षित हैं। भारतवर्षकी देशी भाषाओंके साहित्योंके ये सबसे प्राचीन नमूने हैं। परन्तु यह बड़े दुःखकी बात है कि इन लोगोंके मतों और दीक्षा-शिक्षाओंको अभीतक लोगोंने ठीक तरहसे नहीं समझा है। कारण यही है कि एक तो योगका विषय है और दूसरे भाषा भी सांकेतिक है। अन्य सम्प्रदायोंके योगियों और उनके योगोंकी भी यही बात है। इनको समझना साम्प्रदायिक गुरुपरम्पराके बिना नहीं होता। योगकी साधना भी सिद्ध योगीके तत्त्वावधानमें ही ठीक तरहसे हो सकती है। योगकी कोई क्रिया बिना समझे-बूझे की गयी या उसमें कुछ गलती हो गयी तो बड़े भयङ्कर परिणाम होते हैं, यह तो प्रायः ही देखा जा चुका है। योग्य गुरुओंका तो प्रायः अभाव-सा ही है, पर जो हैं वे भी कम होते जा रहे हैं। फिर भी एक काम तो यह किया जा सकता है कि इस विषयके जितने ग्रन्थ हैं उनका सद्भावयुक्त अध्ययन और सम्यक् पर्यालोचन किया जाय। बहुत-से ग्रन्थ तो अभी हस्तलिखित ही हैं। इनका बहुत शीघ्र संग्रह करके विद्वानोंको यह तो जना ही देना चाहिये कि इन ग्रन्थोंमें क्या-क्या है। यदि इस ढंगसे काम किया जाय तो फिर इन ग्रन्थोंको समझने-समझानेका भी कोई रास्ता निकल सकता है। पर यह बात ध्यानमें रहे कि योगविषयक शिक्षाओंको समझनेके लिये यह आवश्यक है कि सद्भावसे उनका अध्ययन-आलोचन हो, ऐसी विध्वंस-भावकी आलोचना किस कामकी जिससे न तो आलोचकको कोई लाभ हो और न यह पता लगे कि उन ग्रन्थोंमें क्या है।

यह अवश्य ही बड़ा शुभ चिह्न है कि आजकल योग-के कम-से-कम भौतिक अङ्गके प्रचारका तो कुछ प्रयत्न हो रहा है। योगके प्रतिपादन, प्रचार तथा वैज्ञानिक निदर्शन-के लिये निम्नलिखित ग्रन्थ प्रकाशित हुए हैं और 'नियत-कालिक' निकल रहे हैं—Fakire and Fakirtum In Alten und Modern Indian by R. Schmidt (Berlin 1908), Yoga-Personal Hygine तथा Scientific Yoga Series के अन्य भाग और Pocket Health Series बम्बईके श्रीयोगेन्द्रकृत, Asanas (बम्बई लोनावला—कैवल्यधामके श्रीकुवलयानन्दकृत), हिन्दू विद्यार्थीभवन लाहौरके श्रीप्रकाशदेवकृत Yoga as the System of Physical Culture and how to defy disease, old age and death, बम्बई-

१. म० म० हरप्रसाद शास्त्री कृत 'बौद्ध गान ओ दोहा (वंगीय साहित्यपरिषद्से प्रकाशित) देखिये।

लोनावलाका त्रैमासिक Quarterly Journal of Yoga Mimamsa, Yoga Institute of Inaia का Yoga (योगशास्त्रका सार्वराष्ट्रिक पत्र) ।

यह आशा की जाती है कि योगके रोगनिवारक और आरोग्य-बलवर्द्धक स्वरूपका प्रचार होनेसे योगका जो असली अभिप्राय है, अर्थात् आध्यात्मिक उन्नति, उसकी ओर भी लोगोंका ध्यान जायगा । उपर्युक्त ग्रन्थकारोंमेंसे कुछने इस ओर ध्यान दिलाया भी है। श्रीमत् कुवलयानन्दजीने अपने 'आसन' विषयक ग्रन्थ (पृ० ३५) में जो बात कही है उसीको दोहराकर हम इस लेखको समाप्त करते हैं—'मानवजातिके लिये योगका एक पूर्ण सन्देश है। मनुष्य-शरीरके लिये एक सन्देश है। एक सन्देश मानव-मनके लिये है और फिर एक सन्देश मानव-आत्माके लिये है।'

अनन्ययोग (भक्तियोग)

(लेखक—पं० श्रीकलाधरजी त्रिपाठी)

श्रीमद्भगवद्गीतामें भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रजीने अपने अनन्य भक्त अर्जुनके प्रति मुख्यतया अनन्ययोगका ही उपदेश किया है।

परिभाषा

योगदर्शनके 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' (१ । २३), 'यथाभिमतध्यानाद्वा' (१ । ३९), 'एकतत्त्वाभ्यासः' (१ । ३२) और 'वीतरागविषयं वा चित्तम्' (१ । ३७) का समन्वय भी इसी अनन्ययोगमें हो जाता है।

इस अनन्ययोगका मूलोद्देश्य यह है—

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥

(गीता ९ । ३४)

उपनिषदोंमें और दर्शनशास्त्रके सूत्रग्रन्थोंमें सिद्धान्तकी पुनरावृत्ति करके विषय समाप्त करनेकी जो शैली है, उसीके अनुसार इसी बातको भगवान् अठारहवें अध्यायके पैंसठवें श्लोकमें पुनः कहते हैं—

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥

अधिकारी वा साधक

युद्धविजयकांक्षी अर्जुनने रण-निमन्त्रणके अर्थ भगवान् श्रीकृष्णके पादपद्मके समीप बैठकर नारायणी सेनाका परित्याग करके उन्हींको वरण किया, इससे श्रीकृष्णके प्रति अर्जुनका अनन्य प्रेम प्रकट है; और जब वह श्रेयोमार्ग जाननेके लिये शिष्यभावसे रणक्षेत्रमें श्रीकृष्णके शरणागत हुआ,* तब उसकी अतुल श्रद्धाका भी परिचय मिलता है।

परन्तु जिस समय गीताके चौथे अध्यायमें भगवान्ने उससे यह कहा कि जब तू तत्त्वज्ञानीजनके निकट जाकर उनको प्रणाम करेगा, उनसे बारंबार पूछेगा और उनकी सेवा करेगा तब वे लोग तुझे तत्त्वज्ञानका उपदेश करेंगे, † उस समय अनन्य प्रेमी, पूर्ण श्रद्धासम्पन्न वीर पार्थको, जो समरभूमिमें भगवान्के सम्मुख परम अकिञ्चन बनकर श्रेयोमार्गकी जिज्ञासाके लिये निःशङ्क होकर अत्यन्त आर्तभावसे शरण हुआ था, भगवान्की उक्त बात कुछ भायी नहीं। अतएव वह भगवान्के प्रति अपनी अनन्य श्रद्धा-भक्ति और दृढ़ विश्वास प्रकट करनेके लिये परम विनीत भावसे कहने लगा—'आप ही अशेषरूपसे मेरे संशयको दूर कीजिये। आपके सिवा और कोई ऐसा नहीं है, जो मेरे सन्देहका निवारण‡ करे।'

अर्जुन अपने अनन्य प्रेम और अनन्य विश्वासके कारण अनन्ययोग सीखनेका अधिकारी बन गया।

अनन्ययोगीकी महिमा और उसकी संसारमें प्रवृत्ति

अनन्ययोगकी श्रेष्ठता बतलाते हुए भगवान् अर्जुनसे कहते हैं—

* यच्छ्रेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे
शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम् ॥
(२ । ७)

† तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥
(४ । ३४)

‡ एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥
(६ । ३९)

'समस्त योगियोंमेंसे, जो श्रद्धालु पुरुष चित्त लगाकर मुझको भजता है, मैं उसे सबसे अधिक श्रेष्ठ समझता हूँ। तू मुझमें मन लगा, मेरे ही आश्रित रह, इत्यादि।'*

इसके उपरान्त पुनः आठवें अध्यायमें कहते हैं— 'सदा सर्वदा मुझमें मन तथा बुद्धि लगाकर, मेरा ध्यान कर और युद्ध कर; निस्सन्देह तू मुझे ही पावेगा।'†

यहाँपर यह प्रश्न उठता है कि अनन्ययोगका अनुयायी शास्त्रविहित चारों कर्म‡, जिनमें देवता, पितृ, मनुष्यादिकी पूजादिका वर्णन है, किस प्रकार करे। इसी विषयको स्पष्ट करनेके लिये भगवान् कृष्णने नवें अध्यायमें उपदेश किया है, जो राजविद्या-राजगुह्यके नामसे प्रसिद्ध है।

भगवान् इस राजविद्याकी प्रशंसामें कहते हैं— 'विद्याओंमें यह सबसे श्रेष्ठ है, समस्त गोपनीय वस्तुओंमें गोपनीय है, परम पवित्र, उत्तम, प्रत्यक्ष फल देनेवाली, धर्मयुक्त, सुखसहित अनुष्ठान करनेके योग्य और नाशरहित है। इस धर्मके सम्बन्धमें अश्रद्धालु पुरुष मुझे न पाकर आजन्म संसारके मार्गमें भ्रमते रहते हैं।'§

अत्यन्त प्रतिभाशाली भगवान्का यह उपदेश, जिससे भक्तोंकी अनन्यता भी बनी रहे और वे लोग सर्वश्रेयोमार्गानुकूल शास्त्रोक्त कर्म भी करते रहें, नवें अध्यायमें सर्वश्रेष्ठ समझा जाता है और यही गीताका सार है।

वे महात्मा जो आत्मरत, आत्मतृप्त, आत्मसन्तुष्ट और नित्ययुक्त हैं, उनके लिये तो कोई कार्य है ही नहीं। यथा—

तस्य कार्यं न विद्यते।

युक्तयोगी

इन्हीं युक्त महात्माओंका वर्णन करते हुए नवें अध्यायमें कहा गया है कि ये अनन्ययोगसे अविनाशी परमात्माका ही कीर्तन, पूजन और वन्दन करते रहते हैं। यथा—

महात्मानस्तु मां पार्थ दैवीं प्रकृतिमाश्रिताः।
भजन्त्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम्॥१३॥
सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः।
नमस्यन्तश्च मां भक्त्या नित्ययुक्ता उपासते॥१४॥
ज्ञानयज्ञेन चाप्यन्ये यजन्तो मामुपासते।
एकत्वेन पृथक्त्वेन बहुधा विश्वतोमुखम्॥१५॥

इन तीनों श्लोकोंके रेखाङ्कित पदोंसे पूर्वोद्धृत इस श्लोकका ही सार निकलता है—

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः॥
(गीता ९। ३४)

अर्थात् मुझमें चित्त लगा, मेरा भक्त हो, मेरी उपासना कर, मुझको नमस्कार कर, इत्यादि।

अनन्ययोगपथतत्पर युञ्जानयोगी

परन्तु जो नित्ययुक्त नहीं हैं, युञ्जान अवस्था अथवा उसके भी निम्न श्रेणीके अधिकारी हैं, उनके लिये भगवान्

---

* योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥
(६। ४७)

मय्यासक्तमनाः पार्थ योगं युञ्जन्मदाश्रयः।
(७। १)

† तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्मामेवैष्यस्यसंशयम्॥
(८। ७)

‡ इन चार कर्मोंके लक्षण इस प्रकार हैं—

(१) नित्यकर्म—जिसके न करनेसे पाप होता है, और करनेसे कोई फल नहीं होता।

इस कर्ममें ब्रह्मयज्ञ, पितृयज्ञ, देव अथवा ऋषियज्ञ, नृयज्ञ और भूतयज्ञका विधान है।

(२) नैमित्तिक—जिसका सदा विधान नहीं, किन्तु जो किसी निमित्तको लेकर किया जाता है।

(३) काम्य—जिसका विधान किसी फलके निमित्त है। इसके दो भेद हैं—(१) जिससे भगवान्द्वारा फलकी सिद्धि चाही जाती है और (२) जिसमें अन्य देवोंद्वारा सिद्धि चाही जाती है।

(४) प्रायश्चित्त—जिसका विधान पापनाशके लिये है।

नित्यनैमित्तिककाम्यप्रायश्चित्तप्रतिषिद्धभेदाच्चापि पञ्चविधं च भवति, तत्र चत्वारि धर्म्याणि अन्त्यमधर्म्यमिति निश्चयः।

(शब्दार्थचिन्तामणिकोश)

§ राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम्।
प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम्॥
अश्रद्दधानाः पुरुषा धर्मस्यास्य परंतप।
अप्राप्य मां निवर्तन्ते मृत्युसंसारवर्त्मनि॥
(९। २-३)

श्रीकृष्णने धर्मविहित चारों कर्म करनेका उपदेश नवें अध्यायके सोलहवें श्लोकसे बत्तीसवें श्लोकतक इस प्रकार किया है—

(१) नित्यकर्म

देवकर्म—

अहं क्रतुरहं यज्ञः स्वधाहमहमौषधम् ।
मन्त्रोऽहमहमेवाज्यमहमग्निरहं हुतम् ॥१६॥

पितृकर्म—

पिताहमस्य जगतो माता धाता पितामहः ।

ऋषियज्ञ—

वेद्यं पवित्रमोङ्कार ऋक्सामयजुरेव च ॥१७॥

नृयज्ञ—

गतिर्भर्ता प्रभुः साक्षी निवासः शरणं सुहृत् ।

भूतयज्ञ*—

प्रभवः प्रलयः स्थानं निधानं बीजमव्ययम् ॥१८॥

(क्षरः सर्वाणि भूतानि)

अमृतं चैव मृत्युश्च सदसच्चाहमर्जुन ॥१९॥

इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि अनन्ययोगके पथिक भगवान्को ही सब समझकर ये पञ्चमहायज्ञ करें । निर्गुणोपासक ज्ञानी जन 'ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविः' करके यज्ञ करते हैं, और सगुणोपासक ज्ञानी जन भगवान्की ही भावनासे ये पञ्चयज्ञ करते हैं । ज्ञानी भक्तकी भावना ही यह है—'वासुदेवः सर्वमिति ।'

(२) निमित्तकर्म

जब वर्षा नहीं होती अथवा अकाल पड़ता है, तब इन्द्रादि देवोंको प्रसन्न करनेके निमित्त नैमित्तिक यज्ञादि कर्म किया जाता है ।

भगवान्के अनन्य प्रेमीके लिये इस कर्मके करनेकी विधि यह जानना ही है कि भगवान् ही सब कुछ करते हैं । यथा—

तपाम्यहमहं वर्षं निगृह्णाम्युत्सृजामि च ॥१९॥

अर्थात् मैं सूर्यरूपसे तपता हूँ, मैं वर्षा बन्द करता हूँ और उत्पन्न करता हूँ ।

अतएव वह उन्हींकी प्रसन्नताके लिये निमित्तकर्म करता है ।

* भूतानां भवनधर्माणां सर्वेषां स्थावरजङ्गमानां भाव-मुत्पत्तिमुद्भवं वृद्धिश्च करोति यो विसर्गस्त्यागः तत्तच्छास्त्र-विहितो यागदानहोमात्मकः स इह कर्मसंज्ञितः ।
(शब्दार्थचिन्तामणिकोश)

(३) काम्य कर्म

(१) भगवान्से चाहना—

त्रैविद्या मां सोमपाः पूतपापा
यज्ञैरिष्ट्वा स्वर्गतिं प्रार्थयन्ते ।
ते पुण्यमासाद्य सुरेन्द्रलोक-
मश्नन्ति दिव्यान्दिवि देवभोगान् ॥
ते तं भुक्त्वा स्वर्गलोकं विशालं
क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति ।
एवं त्रयीधर्ममनुप्रपन्ना
गतागतं कामकामा लभन्ते ॥
(२०-२१)

परन्तु अपने अनन्य प्रेमियोंके लिये भगवान् ऐसे कर्मका निषेध करते हुए कहते हैं कि मैं अपने अनन्य भक्तोंको बिना माँगे स्वयं सब कुछ देता हूँ, और उनकी रक्षा करता हूँ । यथा—

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥२२॥

(२) अन्य देवोंसे प्रार्थना—

येऽप्यन्यदेवता भक्ता यजन्ते श्रद्धयान्विताः ।
तेऽपि मामेव कौन्तेय यजन्त्यविधिपूर्वकम् ॥२३॥
अहं हि सर्वयज्ञानां भोक्ता च प्रभुरेव च ।
न तु मामभिजानन्ति तत्त्वेनातश्च्यवन्ति ते ॥२४॥
यान्ति देवव्रता देवान् पितॄन् यान्ति पितृव्रताः ।
भूतानि यान्ति भूतेज्या यान्ति मद्याजिनोऽपि माम् २५

वेदोंमें स्वर्गादि भोगैश्वर्यप्राप्त्यर्थ जिन यज्ञोंका विधान है, उनके सम्पादनके निमित्त विशेष वित्तकी आवश्यकता होती है; परन्तु भगवन्निमित्त यज्ञानुष्ठानमें अर्थकी आवश्यकता ही नहीं पड़ती । दीनबन्धु भगवान्ने अपने प्यारे दीन भक्तोंकी सुलभताके लिये ऐसे सरल साधनका आदेश किया है जिसको परम अकिञ्चन भी कर सकता है । यथा—

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः ॥२६॥

प्रायश्चित्तकर्म

प्रायश्चित्त नामक चतुर्थ कर्मके करनेके लिये अति कष्टसाध्य चान्द्रायणादि व्रतोंकी व्यवस्था है, और अनेक तपोंका विधान है । परन्तु अनन्य भक्तोंके लिये भगवान्ने

जो अति सरल साधन बतलाया है, वह सद्यःफलप्रद है, और इन कठिन साधनोंसे नितान्त भिन्न है ।

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः ॥३०॥
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति ।
कौन्तेय प्रति जानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥३१॥

इन सब वेदविहित कर्मोंके करनेमें वर्णव्यवस्थाके कारण विषमता भी है* और स्त्री तथा शूद्रके लिये निषेधात्मक वचन भी हैं । इन धर्मग्रन्थोंमें यह कहा गया है कि अमुक यज्ञ क्षत्रिय करे और अमुक यज्ञ वैश्य करे । इसके अतिरिक्त अकेली स्त्री और शूद्रके लिये यज्ञ करनेका अधिकार नहीं बतलाया गया है ।† परन्तु समदर्शी भगवान्ने किसीके भी लिये कोई प्रतिबन्ध नहीं लगाया है, और न उन्होंने किसीको अपने अनन्ययोगके सम्पादनसे वञ्चित रखा है । वे कहते हैं—

मां हि पार्थ व्यपाश्रित्य येऽपि स्युः पापयोनयः ।
स्त्रियो वैश्यास्तथा शूद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम् ॥३२॥

फलस्तुति

इस अनन्ययोगकी फलस्तुति इस प्रकार है—

युक्तयोगी

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः ।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥
मामुपेत्य पुनर्जन्म दुःखालयमशाश्वतम् ।
नाप्नुवन्ति महात्मानः संसिद्धिं परमां गताः ॥

(गीता ८ । १४-१५)

युञ्जानयोगी

जिसका हृदय प्रेमपरिपूर्ण है और जो भगवान्के सगुण रूपके दर्शनार्थ लालायित है, उस अनन्य प्रेमीको दर्शन देकर भगवान् उसके योगक्षेमवाली बात पूरी करते हैं । यथा—

पुरुषः स परः पार्थ भक्त्या लभ्यस्त्वनन्यया ।
यस्यान्तःस्थानि भूतानि येन सर्वमिदं ततम् ॥

(गीता ८ । २२)

योग

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन ।
ज्ञातुं द्रष्टुं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परंतप ॥

(गीता ११ । ५४)

क्षेम

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः ।
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥

(गीता १२ । ६)

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥

(गीता १२ । ७)

यहाँ 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' की बात अनन्य प्रेमियोंको सुलभ है । जो लोग परानिष्ठा—ज्ञानरसमें ही निमग्न हैं, उनके लिये भी भगवान् अनन्ययोग अनिवार्य बताते हैं । यथा—

मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी ।
विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि ॥

(गीता १३ । १०)

माहात्म्य

प्रेमाभक्ति, पराभक्ति और परा ज्ञाननिष्ठा ये सब अनन्य योगकी ही भित्तिपर स्थित हैं ।

भगवान् सबको समान दृष्टिसे देखते हैं; उनके विशाल हृदयमें ऊँच-नीच, छोटे-बड़े, राजा-रङ्क और स्त्री-पुरुषका कोई भेदभाव नहीं है । उनका प्रिय और द्वेषी कोई नहीं है । जो भक्तिभावसे उनका भजन करता है वह उनको प्राप्त करता है और वे उसमें निवास करते हैं । यथा—

समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः ।
ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम् ॥

(गीता ९ । २९)

ऐसे समदर्शी भगवान्के अनन्ययोगमार्गमें प्रत्येक स्त्री-पुरुष बिना किसी प्रतिबन्धके प्रविष्ट हो सकता है । और इस पथका पथिक योगयुक्त पुरुष भी सब जगह सबको समदृष्टिसे ही देखता है । यथा—

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

(गीता ६ । २९)

---

* वेदान्तदर्शनके १ । ३ । ३४—३८ सूत्रोंपर शाङ्कर-भाष्य देखिये ।

† शूद्रोंके लिये यह एक विशेष वचन है, सामान्य नहीं—'निषाद स्थपतिं याजयेत् ।'

यही अनन्ययोगका अनन्यमाहात्म्य है।

यह अनन्ययोग विषमतारहित होनेसे राजविद्या है। जिस तरह राजा प्रजाको विषमदृष्टिसे नहीं देखता, उसी तरह यह राजविद्या भी समस्त वर्णोंके लिये समरूपसे सुलभ है। यह राजगुह्य इस कारण है कि यह केवल भक्तोंके ही लिये कही गयी है। यथा—

य इमं परमं गुह्यं मद्भक्तेष्वभिधास्यति।
भक्तिं मयि परां कृत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः॥

(गीता १८। ६८)

इससे दुराचारी भी धर्मात्मा बन जाता है, एतदर्थ, परम पवित्र है। साकार उपासनासे 'प्रत्यक्षावगमम्' है। और इसमें सब धर्मोंका निर्वाह है, इसलिये 'धर्म्यम्' है। सगुण उपासना होनेसे 'सुसुखं कर्तुम्' है। क्योंकि अव्यक्त उपासनासे अधिकतर क्लेश होता है। यथा—

क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम्।

(गीता १२। ५)

और भगवान्‌के 'न मे भक्तः प्रणश्यति'—वचनके अनुसार इस अनन्ययोगसे भक्तोंका नाश नहीं होता। इसीलिये यह अव्यय है।

इसीलिये भगवान्‌ने इस अनन्ययोगकी यह प्रशंसा की है—

राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम्।
प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम्॥

(गीता ९। २)

सांख्ययोग

(लेखक—प्रो० श्रीलौटूसिंहजी गौतम एम० ए०, एल० टी०, काव्यतीर्थ, एम० आर० ए० एस०)

संसारमें ऐहिक तथा पारलौकिक सफलताके लिये 'योग' की नितान्त आवश्यकता है। जबतक मनुष्य सच्चा योगी नहीं बनता तबतक उसे अपनी इन्द्रियोंके सदुपयोग करनेकी युक्ति नहीं मालूम होती। और जबतक इन्द्रियाँ ठीक-ठीक उपयुक्त नहीं होतीं तबतक हमें अपना लक्ष्य नहीं प्राप्त होता। मारे जीवनका प्रधान उद्देश्य है शरीरका ठीक-ठीक संयमन कर उसे उपयोगी बनाना। यह तभी हो सकता है जब हमारी चित्त-वृत्तियोंका उचित निरोध कर उन्हें सन्मार्गमें लगाया जाय। महर्षि पतञ्जलिने योगकी छोटी किन्तु पूर्ण परिभाषा भी की है—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अर्थात् योग है चित्तकी वृत्तियोंका रोकना। लोकमान्य तिलकजीने 'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् कार्य करनेकी पटुताको ही योग माना है। तात्पर्य यह है कि 'योग' की परमावश्यकता सर्वमान्य है।

चित्तकी वृत्तियोंको रोके बिना मनुष्य कुछ कर भी नहीं सकता। उसे सफलताका रहस्य मालूम ही नहीं हो सकता। भारतीय इतिहासकी तो बात ही क्या, यूरोपीय इतिहासमें भी संसारप्रसिद्ध वीर अलक्षेन्द्र, जूलियस सीज़र, नेपोलियन प्रभृतिने एक प्रकारके 'योग' ही द्वारा इतनी सफलता प्राप्त की। योगके बिना कभी किसीको उचित सफलता न मिली। अपने यहाँके अभी कलके वीर-शिरोमणि छत्रपति शिवाजीका भक्तियोग इतिहास-प्रेमियोंको ज्ञात है। भारतका इतिहास 'योगियों' के जीवनका अमूल्य रत्नागार है। सारांश यह है कि 'योग' की उपयोगितामें किसीको किसी प्रकारका मतभेद नहीं है। और स्थानोंमें, देशोंमें तथा मत-मतान्तरोंमें 'योग' की कुछ सीढ़ियोंतक ही लोग पहुँच पाये। किन्तु भारतकी पवित्र भूमिमें हमारे प्रातःस्मरणीय पितरोंने 'योग' की अन्तिम कलाद्वारा अपने सच्चे स्वरूपका दर्शन पाया था। धन्य है हमारी पवित्र भारतभूमि! अस्तु।

'योग' की अनेक कक्षाएँ तथा अवस्थाएँ हैं—कर्मयोग, भक्तियोग, लययोग आदि-आदि। अधिकारी अपनी रुचि और विकासके अनुसार किसी भी योगपर आरूढ़ होकर अपना अभीष्ट प्राप्त करता है। ऐतिहासिक विवेचनद्वारा निश्चय है कि अनेक प्रकारके योगोंमें 'सांख्ययोग' उच्चतम है।

साधारणतया 'सांख्य' का अर्थ होता है कपिलाचार्य-द्वारा प्रतिपादित सांख्यशास्त्र। इसका नाम सांख्य इसलिये पड़ा कि उसमें गिने-गिनाये पचीस तत्त्व माने गये हैं—'संख्यया कृतमिति सांख्यम्', अर्थात् गिनानेवाला

शास्त्र । पश्चात् सांख्यशास्त्रका अर्थ बहुत व्यापक हो गया और उसमें प्रत्येक प्रकारके तत्त्वज्ञानका समावेश होने लगा ।

जिस समय श्रीमद्भगवद्गीताका उदय होने लगा उस समय ऐतिहासिक अनुसन्धानद्वारा ज्ञात होता है कि सांख्यका खूब प्रचार था। सांख्यशास्त्रके सिद्धान्त ऊँचे तर्कोंपर आश्रित हैं । श्रीगीताके सिद्धान्तोंकी सांख्य-शास्त्रसे अनेक अंशोंमें समानता अवश्य है, किन्तु श्रीगीता सांख्योंसे बहुत आगे बढ़ गयी है। इसके विशेष विवेचन-का यहाँ स्थान नहीं है । हाँ, इतना अवश्य मानना चाहिये कि एक महेश्वरकी स्थापना गीता-गौरवको बहुत आगे ले जाती है । अस्तु, एक शब्द सांख्यपर भी लिखना आवश्यक है ।

वास्तवमें सांख्यशास्त्रके पुरुष-प्रकृतिका वर्णन ऋग्वेद-में है। और इसके पश्चात् सांख्यशास्त्रके मौलिक सिद्धान्तों-का प्रतिपादन उपनिषदोंमें भी मिलता है । ऐतिह्यके अनुसार कपिलाचार्य तथा उनके शिष्य आसुरि तथा आसुरिके शिष्य पञ्चशिखतक पुरुष-प्रकृतिके अनादित्वके साथ-साथ ईश्वरका अध्यारोप था । पञ्चशिखके शिष्य ईश्वर-कृष्णने प्रकृति और पुरुषके अनादित्वके साथ ईश्वरकी आवश्यकताका अनुभव नहीं किया तबसे आधुनिक सांख्य-शास्त्र निरीश्वरवादी है ।

कहनेका आशय यह है कि सांख्यके मौलिक सिद्धान्त वेद और उपनिषदोंके हैं और 'सांख्य' का विशिष्ट अर्थ सांख्यदर्शन बहुत पीछे हुआ । प्रथमतः उसमें 'आत्म-अनात्म-विचारसे सब कर्मोंका संन्यास करके ब्रह्मज्ञानमें निमग्न रहनेवाले वेदान्तियोंका भी समावेश किया गया है।'

उसी अर्थमें हम भी सांख्ययोगका प्रयोग करते हैं और यह परमोच्च योगका स्थान है। इसीको 'ज्ञानयोग' और 'संन्यासयोग' भी कहते हैं । यदि हम वास्तविक सांख्य-सिद्धान्तोंकी मीमांसा करते हैं तो हमें पता चलता है कि उनके भीतर गहरा सत्य वर्तमान है। प्रकृति ही सारा प्रपञ्च रचा करती है और पुरुष सत्यतः निर्लेप रहता है। श्रीगीताने भी इस विषयमें अपनी स्पष्ट सम्मति दी है।

प्रकृत्यैव च कर्माणि क्रियमाणानि सर्वशः ।
यः पश्यति तथात्मानमकर्तारं स पश्यति ॥
यदा भूतपृथग्भावमेकस्थमनुपश्यति ।
तत एव च विस्तारं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥
(१३ । २९-३०)

अर्थात् जिसने यह जान लिया कि (सब) कर्म सब प्रकारसे केवल प्रकृतिसे ही किये जाते हैं और आत्मा अकर्ता है अर्थात् कुछ भी नहीं करता, कहना चाहिये कि उसने (सच्चे तत्त्वको) पहचान लिया । जब हम भूतोंका पृथक्त्व अर्थात् नानात्व एकतासे (देखने लगे), और इसी (एकता) से ही (सब) विस्तार देखने लगे, तब ब्रह्म प्राप्त होता है ।

जिस समय प्रकृति लज्जित होकर अपनी मायाका विस्तार बन्द करती है तब पुरुष 'कैवल्य' पद प्राप्त करता है। पुरुषकी इस स्वाभाविक स्थितिको सांख्योंने 'मुक्तावस्था' बतलाया है। इसी अवस्थाको प्राप्त हुए पुरुषको 'सांख्य-योगी' या ज्ञानयोगी कहते हैं। लोकमान्य तिलकने इसे विरक्त 'कर्मयोगी' माना है। सांख्यका मुक्त पुरुष ही हमारा 'सांख्ययोगी' है । उसे ही त्रिविध दुःखोंसे छुटकारा मिल गया है। उसीकी मुक्तिका साधन है 'सांख्य-योग'। श्रीगीतामें इसका अच्छा और सुन्दर वर्णन है। सांख्ययोगी संसारमें रहता हुआ, सारे कार्योंको करता हुआ न उसमें लिप्त होता है और न उसे फलाशा है। उसे कार्य करनेका भी सांसारिक ज्ञान नहीं है। उसके सब कार्य यों ही नैसर्गिकभावसे हुआ करते हैं। ईश्वरमें वह अभेद-भक्ति रखता है। श्रीगीताके पाँचवें अध्यायमें उसी सांख्ययोगीका वर्णन आया है—

नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित् ।
पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन् गच्छन् स्वपञ्श्वसन् ॥
प्रलपन् विसृजन् गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन् ॥
(८-९)

अर्थात् योगयुक्त तत्त्ववेत्ता पुरुषको समझना चाहिये कि 'मैं कुछ भी नहीं करता' (और) देखनेमें, सुननेमें, स्पर्श करनेमें, खानेमें, सूँघनेमें, चलनेमें, सोनेमें, साँस छोड़नेमें, बोलनेमें, विसर्जन करनेमें, लेनेमें, आँखोंके पलक खोलने और बन्द करनेमें भी ऐसी बुद्धि रखकर व्यवहार करे कि (केवल) इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयोंमें बर्तती हैं ।

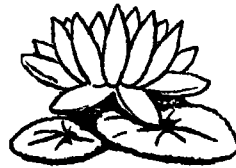
कर्मयोगी तो कार्यमें कुशल होता है । उसे कार्य करनेका ज्ञान होता है अवश्य, किन्तु वह कर्तव्यबुद्धिसे कर्म करता है, उसे कर्म या फलमें कोई आसक्ति नहीं है ।

वह कर्मके फलको भगवान्‌के चरणोंमें अर्पण करता है।

इससे भी बढ़कर सांख्ययोगी होता है । वह कर्मयोगीकी सब क्रियाएँ करता है, किन्तु उसे करनेतकका भी कोई अहङ्कार नहीं रहता। यद्यपि श्रीगीताने कर्मयोगी और सांख्ययोगीको दो स्वतन्त्र मार्गोंका अनुयायी बताया है किन्तु स्पष्ट है कि 'सांख्ययोगी' की अवस्था उच्चतर और कठिनतर है।

'सांख्ययोग' मननात्मक साधनसे लभ्य होता है, इसमें बाह्य क्रियाओंका विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। जब जीवात्मा शास्त्रीय क्रियाओंद्वारा मल और विक्षेपको दूर कर लेता है तब भी परब्रह्म और उसके बीच एक आवरण रह जाता है। इस आवरणके हटनेका साधन है सांख्ययोग, ज्ञानयोग या संन्यासयोग। जब अधिकारी संन्यासयोगपर आरूढ़ हो जाता है तो जीवात्मा सच्चिदानन्द परमात्मामें एकीभावसे स्थित होकर अलिप्त सांसारिक क्रियाएँ करता रहता है। उस समय उसको अपने सच्चे स्वरूपका साक्षात्कार होता है। उस समय—

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे॥

अर्थात् उस आत्मज्योतिके साक्षात्कार होनेपर हृदयकी गाँठ टूट जाती है और सब सन्देहोंका निराकरण हो जाता है और उसके सब कर्म नष्ट हो जाते हैं। इसी अवस्थाको हमलोग ब्राह्मी स्थिति कहते हैं। हमारे जैनी भाई उसे ही 'केवली' या 'कैवल्य' पद मानते हैं। इसीको बौद्ध भाई 'निर्वाण' की संज्ञा देते हैं; ईसाई लोग इस अवस्थातक पहुँचे हुएको Holy Spirit या पवित्र आत्मा कहते हैं। मुसलमान इसे ही 'पहुँचा हुआ' फकीर मानते हैं। सारांश यह है कि सांख्ययोगकी परमोत्कृष्ट अवस्थाको प्राप्त हुए पुरुषके लिये यह संसार एक लीलास्थल बन जाता है, मानवी जीवन एक नाटकका रूप धारण कर लेता है और मनुष्य जगकर अपनी वास्तविक स्थितिका अनुभव कर लेता है। सांख्ययोगकी उपलब्धि साधारण कार्य नहीं है, अनेक जन्मोंकी कठिन तपस्या और प्रबल संस्कारके पश्चात् अन्तरात्मामें परमात्माकी झलक देख पड़ती है। सारे मानवजीवनका उद्देश्य यही है कि वह अखण्डानन्द प्राप्त करे और तीनों तरहके तापोंका शमन हो जाय; सांख्ययोगद्वारा इस उद्देश्यकी पूर्ति हो जाती है। सांख्ययोगारूढ़ पुरुष वसुधाका रत्न है; वह मानवजातिको आध्यात्मिक भावनासे सुरक्षित रखता है। सांख्ययोगीके लिये संसारकी विभिन्नताएँ एकतामें परिणत हो जाती हैं। 'वासुदेवः सर्वमिति' अर्थात् ब्रह्म या महेश्वरके अतिरिक्त इस संसारमें दूसरा पदार्थ है ही नहीं, ऐसा मानता हुआ सांख्ययोगी त्रिगुणात्मक संसारसे परे हो जाता है। सांख्ययोगी अपने स्वरूपका दर्शन कर लेनेपर आनन्दसागरमें विहार करता रहता है। सचमुच सांख्ययोगीकी दशा अनुभवगम्य है, किन्तु वर्णनातीत है। भारत-जैसे धर्मप्राण देशके लिये सांख्ययोगकी परमावश्यकता है। यूरोप तथा अमेरिका आदि कर्म एवं भोग-भूमियोंमें भी सांख्ययोगकी आवश्यकता है। यद्यपि यूरोप, अमेरिका प्रभृति देशोंने बाह्य जगत्‌में आशातीत उन्नति की है, इनके उड़नखटोला, बिजली, मरणवायु, बेतार-के-तार आदि आविष्कारोंसे जगत् आश्चर्यचकित है। किन्तु 'कर्मयोग' और 'ज्ञानयोग' के अभावके कारण पारस्परिक विद्रोह, हिंसा-प्रतिहिंसाके भावोंसे सारा पश्चिमी देश राक्षसी दशामें तड़फड़ा रहा है। न तो उन्हें सच्चा सुख है और न सच्चा ज्ञान; न तो वहाँ है 'कर्मयोग' और न 'सांख्ययोग'। वहाँ है दम्भयुत कार्य। उसका सद्यः फल है पारस्परिक कलह आदि। उन लोगोंने बाहरी जगत्‌में बड़ी ही उन्नति की है। अब आवश्यकता है आन्तरिक उन्नतिकी। क्या हम विश्वास करें कि सच्चे भक्त और कर्मयोगी 'ज्ञानयज्ञ' द्वारा जड़वादग्रस्त संसारको प्रकाशमें लानेका सराहनीय प्रयत्न करेंगे?

सांख्ययोग

(लेखक—पं० श्रीछज्जूरामजी शास्त्री विद्यासागर)

सांख्य और योग दोनों समान तन्त्र हैं। लिखा भी है—

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः ।

अर्थात् 'सांख्य तथा योगको दो जानना अविवेक है, पाण्डित्य नहीं।' इसी तरह गौतमप्रवर्तित न्याय और कणादप्रवर्तित वैशेषिक समान तन्त्र हैं। क्योंकि न्याय एक प्रकारसे वैशेषिककी विस्तृत व्याख्या है। अतएव वैशेषिकदर्शनके भाष्यकार प्रशस्तपादापरनामा गौतम ही माने जाते हैं। इसी प्रकार जैमिनिप्रवर्तित पूर्वमीमांसा और व्यासप्रवर्तित उत्तरमीमांसा (वेदान्तदर्शन) दोनों समान तन्त्र हैं। जैसा कि लिखा भी है—

जैमिनीये च वैयासे विरुद्धांशो न कश्चन ।
श्रुत्या वेदार्थविज्ञाने श्रुतिपारं गतौ हि तौ ॥

अर्थात् पूर्वमीमांसा और उत्तरमीमांसामें परस्पर कोई विरोध नहीं है। क्योंकि दोनों ही आचार्य गुरु-शिष्य होनेके साथ ही वेदके पारङ्गत विद्वान् थे। अस्तु। सांख्यशास्त्रके प्रवर्तक महामुनि कपिल आदिविद्वान् माने जाते हैं। उनके ज्ञानोपदेशसे ही सर्वत्र ज्ञानप्रसार हुआ। उनका बनाया हुआ सांख्यदर्शन जगत्प्रसिद्ध है। परन्तु कुछ विद्वान् सांख्यदर्शनको विज्ञानभिक्षुकृत मानते हैं। और कहते हैं कि यदि वर्तमान सांख्यदर्शन कपिलकृत होता तो पूर्वमीमांसा-भाष्यकार शबरस्वामी और वेदान्त-भाष्यकार शङ्कराचार्य अपने भाष्योंमें इन सांख्यसूत्रोंको अवश्य उद्धृत करते, पर ऐसा न करके उन्होंने ईश्वरकृष्णकृत सांख्यकारिकाको ही यत्र-तत्र उद्धृत किया है। षड्दर्शन-टीकाकार वाचस्पति मिश्रने भी सांख्यकारिकाओंकी टीका—तत्त्वकौमुदी लिखी है, जिससे सिद्ध होता है कि वर्तमान सांख्यदर्शन कपिलप्रणीत नहीं है। पर दृढ प्रमाणाभावसे ये सब युक्तियाँ कल्पितमात्र हैं, क्योंकि विज्ञानभिक्षुने अपने प्रवचनभाष्यमें उपर्युक्त सांख्य-सूत्रोंके पाठान्तर भी दिये हैं। जिससे सिद्ध हो जाता है कि वर्तमान सांख्यदर्शन कपिलप्रणीत ही है। अस्तु। सांख्यशास्त्रमें पचीस तत्त्व माने हैं, जिनके यथावत् ज्ञानसे मोक्ष हो जाता है। जैसे कि गौडपादभाष्यमें लिखा है—

पञ्चविंशतितत्त्वज्ञो यत्र कुत्राश्रमे वसन् ।
जटी मुण्डी शिखी वापि मुच्यते नात्र संशयः ॥

अर्थ स्पष्ट है। योगदर्शनके प्रणेता महर्षि पतञ्जलि हैं, जो पुष्यमित्रकालीन व्याकरणभाष्यकार गोनर्ददेशीय पतञ्जलिसे भिन्न तथा बहुत प्राचीन हैं। यह बात योगदर्शनके व्यासभाष्यसे ही स्पष्ट है। यद्यपि भगवान् व्यास अजरामर हैं तथापि कलिके छः सौ वर्ष व्यतीत हो जानेके बाद आप अदृश्य हो गये थे। भगवान् व्यासने महर्षि पतञ्जलिके विषयमें यों लिखा है—

यस्त्यक्त्वा रूपमाद्यं प्रभवति जगतोऽनेकधानुग्रहाय ।

अर्थात् भगवान् पतञ्जलि लोककल्याणार्थ अपने वास्तविक (शेष) रूपको छोड़कर अनेक रूप धारण कर लेते हैं।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

—इस पद्यके द्वारा कुछ विद्वान् योगदर्शन, व्याकरणमहाभाष्य और चरकसंहिता, इन तीनोंका कर्ता एक ही पतञ्जलिको मानते हैं। परन्तु जान पड़ता है कि इस पद्यके लेखकको यह भ्रम नामैक्यसे हुआ है। व्यासप्रणीत योगभाष्यके अनन्तर योगदर्शनपर बीसियों टीका-टिप्पणियाँ अबतक रची जा चुकी हैं। पर इन सबमें विक्रमीय एकादशशतक-मध्यवर्ती धारानरेश भोजराजकृत 'राजमार्तण्ड' और विक्रमीय षोडशशतककालीन विज्ञानभिक्षुकृत 'योगवार्तिक' तथा विज्ञानभिक्षुशिष्य भावागणेशकृत 'योगसूत्रवृत्ति' अत्यन्त सुन्दर ग्रन्थ बने हैं। अस्तु। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, समाधि, इनके द्वारा अतिविकृत, मलिन तथा चञ्चल चित्तको सब विषयोंसे हटाकर ईश्वर-ध्यानमें मग्न करना योगका लक्षण है। जैसा कि लिखा भी है—

यथात्मा मलिनोऽस्वच्छो विकारी स्यात्स्वभावतः ।
नहि तस्य भवेन्मुक्तिर्जन्मान्तरशतैरपि ॥

आत्मासे यहाँ मनका ग्रहण है। अन्य अर्थ स्पष्ट है। योगाभ्यास करनेके लिये वन, गुहा आदिमें जाना आवश्यक है, जैसा कि न्यायदर्शनमें लिखा है—'अरण्यगुहापुलिनादिषु योगाभ्यासः' (४ । २ । ४०)। 'छज्जूरामवृत्तिः'—

संकीर्तनयोगी श्रीश्रीचैतन्य महाप्रभु

पयोराशेस्तीरे स्फुरदुपवनालीकलनया मुहुर्वृन्दारण्यस्मरणजनितप्रेमविवशः।
क्वचित्कृष्णावृत्तिप्रचलरसनो भक्तिरसिकः स चैतन्यः किं मे पुनरपि दृशोर्यास्यति पदम्॥

गृहं परित्यज्य योगाभ्याससम्पादनार्थमरण्यादिषु गन्तव्यम्, गृहे विषयासक्त्या चित्तस्थैर्यासम्भवात् । तथा च भगवद्गीता—

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

अर्थ स्पष्ट है । मुक्तावलीकारने योगी दो प्रकारके माने हैं—युक्त और युञ्जान । युक्तयोगीको बिना ही ध्यानके सदा स्थूल-सूक्ष्म, अव्यवहित-विप्रकृष्ट पदार्थोंका ज्ञान रहता है; युञ्जानको ध्यान धरनेसे । क्लेश-कर्म-विपाक-आशयसे रहित पुरुषको योगमें ईश्वर माना है । अविद्यादि क्लेश हैं । शुभ और अशुभ कर्म हैं । उनका भोग विपाक है । तदनुकूल आशय वासना है । ये सब मनमें रहते हुए भी पुरुषमें माने जाते हैं, क्योंकि वह उन सबके फलका भोक्ता है । जो भोगसे मुक्त है वही ईश्वर है । और वह ईश्वर सर्वोच्च तथा सर्वज्ञ है । उसका ध्यान धरनेसे, जप करनेसे और योगाभ्याससे निर्विघ्नतापूर्वक योगप्राप्ति हो जाती है । जैसा कि लिखा भी है—

आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यासरसेन च ।
त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगमुत्तमम् ॥

अर्थ स्पष्ट है । तदनन्तर वह योगी 'दासोऽहं सोऽहम्' की तरह पूर्ण परमात्मा ही बन जाता है । क्योंकि योगसे आत्मज्ञान प्राप्त करना ही परम धर्म है । यथा—

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ।
तमेव विदित्वाति मृत्युमेति
नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय ॥

दोनोंका भेदाघटितत्व-प्रकार यह है ।

यथाग्निरग्नौ संक्षिप्तः समानत्वमनुव्रजेत् ।
तथात्मा साम्यमभ्येति योगिनः परमात्मना ॥

और यही परम पुरुषार्थ है । यथा—

एतावदरे खल्वमृतत्वं परमपुरुषार्थत्वं च ।

यही बात एक महात्माने भी स्पष्ट की है—

पढ़ना लिखना चातुरी सब गढ़ियनको खेल ।
सखी मिल गई पियरसे दई ताकमें मेल ॥

नामसङ्कीर्तनयोग*

(लेखक—श्री श्रीधर विनायक माण्डवगणे)

मनीं ईश्वराचे चरण । सर्वभावें त्यास शरण ॥
योजे ऐसें अन्तःकरण । योग म्हणावे त्याला ॥

(यथार्थदीपिका)

यावन्नानार्थधीः पुंसो न निवर्तेत युक्तिभिः ।
जागर्त्यपि स्वपन्नज्ञः स्वप्ने जागरणं यथा ॥

(श्रीमद्भागवत)

'मनमें ईश्वरके चरण हों, सब प्रकारसे चित्त उन्हींके शरण हो, ऐसा अन्तःकरण हो जाय, इसीका नाम योग है ।'

योगाभ्यासकी जो आवश्यकता होती है वह मनोनाश करके चित्तको ऐसा बना लेनेके लिये होती है । जिस योगके अभ्याससे यह काम बनता है उसे राजयोग कहते हैं । राजयोग जिस क्रमसे प्राप्त होता है उसमें तीन 'क्रमभूमिकाएँ' हैं जिन्हें हठ, लय और मन्त्रयोग कहते हैं । इस क्रमसे चित्त चिन्मय तो हो जाता है, पर इसमें केवल व्यतिरेकज्ञान रहता है अर्थात् उससे जीवन्मुक्त अवस्था नहीं प्राप्त होती । जीवन्मुक्त होनेके लिये अन्वयज्ञान आवश्यक होता है ।

'जबतक पुरुषकी नानात्मधी युक्तियोंसे निवृत्त नहीं होती तबतक वह अज्ञ जागता हुआ भी सोता है, जैसे कोई मनुष्य सोते हुए जागता है ।' इसके लिये कर्मयोगकी आवश्यकता होती है । 'त्यागेनैके अमृतत्वमानशुः' के अनुसार 'काम्यत्याग' और तत्पश्चात् 'सर्वकर्मफलत्याग' अर्थात् ईश्वरार्पण-कर्मके योगसे जब साधक त्यक्तकाम संन्यासी हो जाता है तब वह भागवतधर्मका अधिकारी होता है । ईश्वरभक्तिके अतिरिक्त जिसके और कोई भी इच्छा नहीं होती उसके सब कर्म ईश्वरार्पित हो जाते हैं । 'निर्हेतुक निरहङ्कार होनेमात्रसे ही ब्रह्मार्पण हो जाता है', जैसा कि रंगनाथ स्वामीने कहा है । इससे

* श्री श्रीधर विनायक माण्डवगणेजीके सम्पूर्ण लेखमें हठ, लय, मन्त्र, राज और कर्म, ज्ञान, भक्ति आदि योगोंके विस्तृत विवरण हैं जो उससे पूर्वके लेखोंमें भी पृथक्‌रूपसे आ गये हैं । यह लेख उनके लेखका अंशमात्र है । स्थानाभावसे सम्पूर्ण लेख इस अङ्कमें प्रकाशित नहीं हो सका । इसके लिये लेखक और पाठक क्षमा करें । —सम्पादक

अन्तःकरण शुद्ध होता है और ईश्वरभक्ति अङ्कुरित होती है। इसके अनन्तर सङ्कीर्तनमें रुचि होती है और नवविध भक्तियोगसे तत्त्वजिज्ञासा उत्पन्न होकर श्रीगुरुभजनका अधिकार प्राप्त होता है। श्रीगुरुका स्वरूप बतलाते हैं—

शब्दज्ञाने पारंगत । जो ब्रह्मानन्दे सदा डुल्लत ।
शिष्य प्रबोधनीं समर्थ । तो मूर्तिमंत स्वरूप माझें ॥

(एकनाथी भागवत)

अर्थात् श्रीगुरु, जो शब्दज्ञानमें पारङ्गत हैं और ब्रह्मानन्दमें सदा झूमते रहते हैं और जो शिष्यको प्रबुद्ध करनेमें समर्थ होते हैं, वह भगवान्‌के ही मूर्तिमान् रूप हैं। ऐसे गुरुकी शरणमें जाकर ज्ञान प्राप्त करना होता है। ग्रन्थोंके अध्ययनसे केवल रुचि होती है। यथार्थ ज्ञान श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरुसे ही प्राप्त होता है।

युगधर्मके अनुसार इस कलियुगमें 'नाम-सङ्कीर्तन' ही मुख्य साधन है—

तात्काळ जावया देहाभिमान । अखंड माझें नामस्मरण।
गीत नृत्य हरिकीर्तन । सर्व भूतीं समान मद्भाव॥

(एकनाथी भागवत)

'देहाभिमानके शीघ्र छूटनेके लिये भगवान्‌का अखण्ड नाम-स्मरण, गीत-नृत्य, हरि-कीर्तन और सब प्राणियोंमें समान भगवद्भाव ही साधन है।'

हरि-कीर्तनसे ब्रह्मा, विष्णु और रुद्र तीनों ही ग्रन्थियोंका भेदन होकर आत्मस्वरूपका बोध होता है। भगवान् वेदव्यासने महाभारत, वेदान्त-सूत्र और अष्टादश पुराण रचे, पर उन्हें उनसे शान्ति नहीं प्राप्त हुई। तब भगवन्नाम-कीर्तनरत वीणाधारी श्रीनारदसे उन्होंने शान्तिका मार्ग पूछा। देवर्षिने 'अथातो भक्तिं व्याख्यास्यामः' कहकर भक्तिके सूत्र बताये और ऐसा ग्रन्थ रचनेको कहा जिसमें श्रीहरिका गुणकीर्तन हो। तब वेदव्यासने वह ग्रन्थ 'श्रीमद्भागवत' लिखा। वेदव्यासके पुत्र सिद्ध योगी श्रीशुकाचार्य कहते हैं—

आलोड्य सर्वशास्त्राणि विचार्यैव पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं ध्येयो नारायणः सदा ॥

'सब शास्त्रोंका आलोडन करके बार-बार जो विचार किया उससे यही निष्कर्ष निकला कि सदा नारायणका ही ध्यान करते रहना चाहिये।'

श्रीतुकाराम महाराज कहते हैं कि 'कीर्तनसे काया ब्रह्मभूत हो जाती है और ऐसा महद्भाग्य उदय होता है कि भगवान् भी भक्तके ऋणी हो जाते हैं।'

इसलिये भक्तियोगकी महिमा अन्य सब योगोंसे विलक्षण है। यह योगमार्ग अन्य मार्गोंकी अपेक्षा सुगम होनेके साथ-साथ इसमें पथप्रदर्शक और उद्धारक स्वयं भगवान् हैं! यदि अनन्य भक्ति हो, जैसा कि श्रीमद्भगवद्गीतामें कहा है।

सन्त-महिमा

सोई दिन लेखे जा दिन संत मिलाप। टेक।
संतके चरन-कमलकी महिमा, मोरे बूते बरनि न जाहि ॥१॥
जल-तरंग जलहीतें उपजे, फिर जलमाहिं समाइ ॥२॥
हरिमें साध साधमें हरि हैं, साधसे अन्तर नाहिं ॥३॥
ब्रह्मा बिस्नु महेस साध सँग, पाछे लागे जाहिं ॥४॥
दास गुलाल साधकी संगति, नीच परम पद पाहिं ॥५॥

—गुलालसाहब

योगनिरूपण

(लेखक—पं० श्रीमदनमोहनजी शास्त्री)

जल के बुदबुदेकी तरह विनाशी तथा अनित्य इस संसारमें ऐसा कौन-सा उपाय है जिससे मनुष्यको मनोऽभिलषित सिद्धि अनायास और निश्चयरूपसे शीघ्र-से-शीघ्र प्राप्त हो जाय ? विचार करनेपर पता चलता है कि ऐसे केवल दो ही उपाय हैं—या तो मनुष्य कर्मयोग या ज्ञानयोगका अनुसरण करे अथवा ज्ञान-कर्म दोनोंका साथ-साथ अनुसरण करे । भगवान्‌ने भी स्वयं कहा है कि मैंने मनुष्योंके कल्याणके लिये ज्ञान, कर्म और भक्ति तीन प्रकारके योग बतलाये हैं । यहाँपर भक्तियोग तीसरा मार्ग मालूम होता है; परन्तु 'भक्तियोग' शब्द करणव्युत्पत्तिसे कर्मयोग और भावव्युत्पत्तिसे ज्ञानयोग-को सूचित करता है । अतएव हम इसकी गणना अलग स्वतन्त्र मार्गके रूपमें नहीं करते । इसी तरह मन्त्रयोग भी कर्मयोगसे भिन्न नहीं है ।

कर्मयोग दो प्रकारका है—लौकिक तथा शास्त्रीय । लौकिक कर्मयोग यह है कि हवाकी तरह चञ्चल वेगवाले चित्तको दूसरे विषयोंसे खींचकर किसी सरल या कठिन साधनमें लगा दे तथा वहाँ उसे सदाके लिये भलीभाँति स्थिर कर दे । इसी कर्मयोगके माहात्म्य या फलस्वरूप हम किसीको संसारमें नीतिचतुर, किसीको वेद-शास्त्र-पारङ्गत, किसीको व्याख्या करने या व्याख्यान देनेमें निपुण, किसीको केवल व्यवहारमें चालाक, किसीको परधन और परदारा हरण करनेमें होशियार और किसीको दूसरोंको अपने वशमें करनेमें निपुण पाते हैं । योग ही भूत-भविष्य सभी फलोंका साधक है ! यहाँपर कोई यह कह सकता है कि इस तरह 'योग' पदकी व्युत्पत्तिसे किसी भी प्रकारके लौकिक योगमें योगत्व सिद्ध हो जानेपर तो हम चूहों और मृगोंके पकड़नेके लिये सब व्यापार छोड़कर केवल उनके बिलों और माँदोंपर एकाग्रचित्त होकर बैठनेवाली बिल्ली और व्याघ्रादिको, परस्त्री और धन चुरानेके लिये उपाय सोचनेवाले भूतप्रवरोंको, लक्ष्य वेधनेके लिये चित्त लगाये हुए धनुर्धारियोंको और सूईके महीन छिद्रमें एकाग्रचित्त होकर तागा पोहनेवालोंको भी योगी कह सकते हैं । बात ठीक है, इसमें अयोगी कौन है ? परन्तु ऐसा योग तो कीड़े-मकोड़ोंको भी प्राप्त है, इसलिये ज्ञानी लोग इसे योग नहीं कहते ।

शास्त्रीय कर्मयोग भी दो तरहका है—निषिद्ध तथा विहित । इनमेंसे किसीका साक्षात् और किसीका परम्परामें अन्तर्भाव होनेके कारण अधिक शङ्काका स्थान नहीं मालूम होता । इनमें पातक, उपपातक और महापातक आदि निषिद्ध हैं, जो प्राणिमात्रको विदित हैं । यदि अनुष्ठेय होनेके कारण किसी प्रकार विहितको योगके अन्तर्गत मान भी लें तो कृतिका अविषय होनेसे निषिद्धको तो कर्मयोग कह ही नहीं सकते । ठीक है; लेकिन निषिद्ध कृतिका अविषय है, यह कौन कहता है ? अगर निषिद्धको कृतिका अविषय मान लिया जाय तो प्रायश्चित्तादि सब व्यर्थ हो जायँगे । रम्भाके अङ्गके स्पर्शका प्रायश्चित्त तो कहीं भी कुछ नहीं बतलाया गया है । इतना होनेपर भी यह शास्त्रीय निषिद्ध कर्म योगके अन्तर्गत नहीं आ सकता क्योंकि यह अनिष्ट फल देनेवाला, लौकिक फल सिद्ध न करनेवाला तथा आगे कहे जानेवाले योगलक्षणों-से अलक्ष्य है ।

विहित दो प्रकारका है—बहिरङ्ग तथा अन्तरङ्ग । जो ज्ञानका परम्परया सहायक होता है वह बहिरङ्ग है । और जो साक्षात् सहायक होता है वह अन्तरङ्ग है । इनमें बहिरङ्गके तीन भेद हैं—नित्य, नैमित्तिक और काम्य, जिनका अवलम्बनकर पूर्वमीमांसा-सूत्र, भाष्य तथा वार्तिक इत्यादि ग्रन्थरत्न, कात्यायन वगैरह कल्पसूत्र और मन्वादि धर्म-शास्त्र आज भी प्रचलित हैं । इनमें नित्य वह है, जिसे नहीं करनेसे पाप होता है; जैसे ब्राह्मणादि चारों वर्णोंके लिये पञ्चमहायज्ञ आदिका विधान । नैमित्तिक वह है जिसके नहीं करनेसे पाप होता है और करनेसे फल मिलता है; जैसे ग्रहण-स्नान आदि । काम्य वह है जिसके नहीं करनेसे पाप नहीं होता और करनेसे फल मिलता है; जैसे ज्योतिष्टोम आदि । काम्यके भी तीन भेद हैं—(१) इस लोकमें फल देनेवाला—जैसे सूखते हुए धान्योंको जिलानेके लिये कारीरी इत्यादि यज्ञ, जिनकी उपयोगिता केवल इसी लोकमें है । (२) इस लोक और परलोक दोनोंमें फल देनेवाला—जैसे धर्म्य विवाहादि इस

लोकमें पालन-पोषण इत्यादि प्रत्यक्ष फल देनेवाले तथा परलोक और अनन्त लोककी प्राप्ति करा देनेवाले होते हैं। (३) केवल परलोकमें फल देनेवाला—जैसे ज्योतिष्टोमादि यज्ञ केवल परलोकमें फल देते हैं, क्योंकि स्वर्गादि फलोंको इस देहसे नहीं भोग सकते। अब यदि यह कहा जाय कि निश्चित, आत्यन्तिक अनेक प्रकारके सुखोंसे सम्मिलित, अविनश्वर तथा सर्वोपरि श्रेष्ठ फलकी साधकता इस शास्त्रीय योगमें युक्तियुक्त है; तो यह भी ठीक नहीं है, क्योंकि श्रुति-स्मृति तथा शिष्टानुशासनसे इसका विरोध है। कहा है—'कर्मसे मिला हुआ लोक नष्ट हो जाता है', इसी तरह 'परलोकमें पुण्यसे मिला हुआ लोक नष्ट हो जाता है'। 'ऋषियोंको भी कर्मसे मृत्यु प्राप्त हुई।' इन सब श्रुतियोंसे, तथा 'पुण्य क्षीण हो जानेपर फिर मर्त्यलोकमें आते हैं'—इस स्मृतिसे तथा 'वैदिक कर्म भी दृष्टिकी तरह मालिन्य तथा क्षयसे युक्त है'—इस अनुशासनसे निश्चित है कि शास्त्रीय योग कहे हुए योगके फलोंसे विपरीत फल देनेवाला है। इसीमें मन्त्रयोग भी है। अतएव यह भी योगमें नहीं आता।

अन्तरंगके श्रवण और मनन, ये दो भेद हैं। साक्षात् या परम्परया परमात्मामें तात्पर्यके निश्चयानुकूल यत्नविशेषको श्रवण कहते हैं तथा शब्दोंसे निश्चित किये हुए अर्थोंमेंसे विपरीत शङ्काके हटानेवाले यत्नविशेषको मनन कहते हैं, जिसे तर्क, ऊह कहते हैं। 'आत्मा वारे द्रष्टव्यः' इत्यादि श्रुतियोंसे ये दोनों निदिध्यासनसे भिन्न मालूम होते हैं। इसलिये ये दोनों ही अन्तरंग योगरूपताको नहीं पाते हैं। ऊपरके विवेचनसे यह सिद्ध हुआ कि सामान्यतः कर्मयोगकी गणना योगके भीतर नहीं है।

ज्ञानयोग समाधिरूप है, जो 'आत्मा वारे द्रष्टव्यः' इत्यादि श्रुतिमें 'निदिध्यासन' शब्दसे कहा जाता है। 'ज्ञानयोग' पदसे समाधिका लाभ होना कोई कठिन नहीं है। ज्ञानके लिये तत्त्वोंका साक्षात्कार और तत्त्व-साक्षात्कारके लिये जो 'योग' शब्दकी व्युत्पत्ति की जाती है, उससे समाधिरूप अर्थकी प्राप्ति हो जाती है। इसीलिये भगवान् याज्ञवल्क्यने योगको ज्ञानका साधन कहा है; यथा—'अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्'। अर्थात् यह योग उत्तम धर्म है, जिससे आत्माका साक्षात्कार होता है। श्रुति भी है—'ते ध्यान०' इत्यादि। 'अर्थात् उन देवताओंने भी जब ध्यानयोग किया तब उन्होंने अपने गुणोंसे छिपी हुई अपनी शक्तिको देखा'। और मुख्य शक्तिसे तो यही योग कहलाता है।

कोई-कोई करण-व्युत्पत्तिसे हठयोगमें 'योग' शब्दका प्रयोग करते हैं। परन्तु हठयोग केवल दैहिक धातुमलको हटाकर कुण्डलिनीसंशोधनद्वारा राजयोगमें ही सहायक होता है। स्वात्माराम योगीने भी कहा है कि केवल राजयोगके लिये ही हठयोगका उपदेश है। इसी तरह दूसरी जगह भी 'योग' पदकी गतिको समझना चाहिये। 'राजदन्तादिषु परम्'—पाणिनिके इस सूत्रबलसे 'राजयोग' में 'राज' शब्दके बाद 'योग' शब्द रक्खा गया है। इस योगसिद्धिके अधीन परमपदकी प्राप्तिरूप जो पुरुषार्थ है, उसके साधक योगकी योग्यताकी सिद्धिके लिये इतिहास-पुराणोंमें ब्रह्मचर्यादि चारों आश्रमोंका वर्णन किया गया है। ब्रह्मचर्याश्रममें वेदाध्ययन, गृहस्थाश्रममें शास्त्रविहित अनेकानेक धर्म-कर्माचरण एवं वानप्रस्थाश्रममें पापपुञ्जके नाशक कर्म करनेवालेका जब संन्यास—चतुर्थाश्रममें आशा-तृष्णादि मल हट (नष्ट हो) जाता है, तब योगसिद्धिसे परमपदप्राप्तिरूप कैवल्यकी प्राप्ति हो जाती है। इसी बातको याज्ञवल्क्यने कहा है—'तत्त्वोंकी स्मृतिसे, उपस्थानसे, मन्त्रयोगसे, कर्मोंके परिक्षयसे और सत्कर्मोंके करनेसे सज्जनोंका योग अनायास सिद्ध हो जाता है।' इसी बातको योगी आत्मारामने भी बतलाया है। उनका कहना है—'उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्वज्ञान, निश्चय (पदार्थोंका) और जनसमूह (संग) का परित्याग (एकान्तवास)—इन छःसे योगकी अनायास सिद्धि हो जाती है।' परन्तु इन सब बातोंसे तो यही प्रतीत होता है कि चतुर्थाश्रममें ही योगाभ्यास करना चाहिये। परन्तु ऐसी बात नहीं। क्योंकि जिस किसी समय, जिस किसी अवस्थामें, जहाँ कहीं, पवित्र, व्याघ्रादिक भयसे शून्य तथा एकान्तदेशमें उत्साही नियमोंपर दृढ़ रहकर योगाभ्यास किया जा सकता है, इसमें कोई रुकावट नहीं। उन्होंने ही कहा है—कोई चाहे जवान, बूढ़ा, बिल्कुल बूढ़ा, रोगी और दुर्बल भी क्यों न हो, यदि वह निरालस्य होकर अभ्यास करे तो योगसिद्धि प्राप्त कर सकता है। कर्म करनेवालेको ही सिद्धि प्राप्त होती है, निष्क्रियको नहीं। केवल शास्त्रके पढ़नेसे ही सिद्धि नहीं होती और न सिद्धिका वेष जटादि धारण करनेसे या सिद्धि-सिद्धि चिल्लानेसे होती है। सिद्धिका कारण क्रिया ही है। इसमें किसी तरहका सन्देह नहीं।

वह योग समाधिरूप है और अभ्यास और वैराग्यसे होता है। समाधिके दो भेद हैं—सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात, और वह चित्तवृत्तिनिरोधरूप ही है। महर्षि पतञ्जलिने भी अपने सूत्रमें कहा है—'चित्तवृत्तिका निरोध ही योग है,' 'चित्तको अभ्यास और वैराग्यसे रोका जाता है।' 'वितर्क, विचार, आनन्द तथा अनस्मिता (अनहंकार) के अनुगम (ज्ञान) से सम्प्रज्ञात, और विराम (वितर्कादि चिन्ताका परित्याग) प्रत्ययका (उसका बार-बार अभ्यास) अभ्यास (अर्थात् जो वृत्तियाँ उठें, उन्हें नहीं-नहीं कहकर निरन्तर हटाना) करनेपर जो संस्कार शेष रह जाता है, वही असम्प्रज्ञात है। यदि चित्तवृत्तिके रोकनेको ही योग कहा जाय तो सुषुप्ति, मूर्छा और प्रलयमें भी चित्तवृत्तिका निरोध अनिवार्य है और इसलिये वहाँ भी योगका लक्षण चला जायगा, अर्थात् उसे भी योग कह सकते हैं। परन्तु यह बात ठीक नहीं, क्योंकि वहाँपर अभ्यास और वैराग्यसे निरोध नहीं होता। अभ्यास-वैराग्य वहाँ नियमतः नहीं रहते। ऐसी हालतमें तो सम्प्रज्ञातसमाधिको भी योग नहीं कह सकते, क्योंकि वहाँ ध्येयका अवलम्बन करनेवाली चित्तवृत्तिका निरोध नहीं होता—यदि ऐसी शङ्का की जाय तो यह ठीक नहीं। क्योंकि वहाँ वैराग्यके ठीक-ठीक हेतु (कारण) कई एक वृत्तियोंका निरोध अवश्य होता है (इसलिये सम्प्रज्ञातको योग कह सकते हैं)।

वास्तवमें सम्प्रज्ञातसमाधिका दूसरा नाम है निर्बीज समाधि; इसलिये असम्प्रज्ञातसमाधिका यह अङ्ग ही है, न कि अङ्गी। योगाङ्गका भेद बतलानेवाले 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार०' इस सूत्रमें यम-नियमादिको समाधिका अङ्ग ही बतलाना ठीक है। समाधिके विभाग बतलानेवाले ग्रन्थका अभिप्राय तो एक ही चीजकी कल्पना अङ्ग और अङ्गी दोनों रूपोंमें करना है। इसलिये इस रस्तेको भी किसी तरह ठीक मान लेना चाहिये।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार, ये पाँचों इस समाधिके बहिरङ्ग संयम हैं और धारणा, ध्यान, समाधि, ये तीनों अन्तरङ्ग संयम हैं। प्रणव, जप, तदर्थभावन और ईश्वर-प्रणिधानादि उपोद्बलक हैं। विभूतियाँ आनुषङ्गिक फल हैं। द्रष्टाके स्वरूपका ज्ञान तथा स्वरूपावस्थिति, ये दोनों मुख्य फल हैं।

यहाँपर यदि कोई यह कहे कि योगाभ्याससे पारलौकिक फलकी सिद्धि होनेपर भी जो प्राणी इस प्रत्यक्ष पाट्कौषिक शरीरके उपभोगके लिये नये-नये बढ़िया-बढ़िया सुस्वादु पदार्थ चाहनेवाले हैं, उनकी प्रवृत्ति योगाभ्यासमें नहीं होगी तो यह ठीक नहीं। क्योंकि योगसिद्ध व्यक्तिके लिये कुछ भी दुर्लभ नहीं है। इस बातको याज्ञवल्क्यने भी कहा है; यथा—अन्तर्धान (छिप जाना), स्मृति, कान्ति, दृष्टि, शब्दज्ञान, अपना शरीर छोड़कर दूसरेके शरीरमें प्रवेश कर जाना और अपने इच्छानुकूल चीजोंको बना लेना—ये सब योगसिद्धिके लक्षण हैं। योगी योगके सिद्ध हो जानेपर शरीर छोड़कर मोक्षको पाता है।

योगसम्बन्धी प्रायः सब बातोंको मैंने संक्षेपमें पूरा कर दिया। प्रत्येक विषयको विस्तारसहित जाननेके लिये शिष्टोंद्वारा रचित तत्तद्ग्रन्थोंको देखना चाहिये अथवा किसी योगसिद्ध महात्मासे समझ लेना चाहिये। इससे अधिक कुछ कहनेका सामर्थ्य मुझ-जैसे विषयादिसे ग्रस्त प्राणीमें नहीं है। ब्रह्मासे स्वीकृत इस योगको पतञ्जलि मुनिने सूत्रद्वारा, व्यासजीने भाष्यद्वारा, वाचस्पति मिश्रने तत्त्ववैशारदी (टीका) द्वारा, विज्ञानभिक्षुने वार्तिकद्वारा और भोजराज, भावगणेश, नागोजी भट्ट, रामानन्द, सदाशिव तथा इन्द्र सरस्वती इत्यादि दार्शनिकशिरोमणियोंने अपनी-अपनी वृत्तियोंद्वारा विस्तृत किया—यह बात किसी विद्वान्से छिपी नहीं है। इसी योगमें सिद्धि पानेवाले सिद्ध पुरुष कहलाते हैं, न कि चाहे जो वेषधारी सिद्ध कहा जाता है। इसी योगके प्रतापसे योगी सिद्धोंने इस लोकमें विलक्षण-विलक्षण कार्योंको किया। यह बात प्रसिद्ध ही है कि वर्षोपाध्यायके शिष्य व्याडि, इन्द्रदत्त तथा वररुचि गुरु-दक्षिणार्थ द्रव्यकी इच्छासे नन्दकराजके शरीरमें घुस गये एवं रति-विज्ञान जाननेके अभिलाषी श्रीशङ्कराचार्य अमरुक राजाके शरीरमें घुस गये। इस युगमें योगके एक बाह्य अङ्गके साधनद्वारा आधुनिक राममूर्तिने भी अपनी छातीपर हाथी चढ़ा लिया, तेजीसे चलायी हुई मोटरको हाथसे पकड़कर रोक लिया, बड़ी मजबूत लोहेकी जंजीरको गलेमें डालकर फूलकी मालाकी तरह दो-एक झटकेमें तोड़ डाला। आज भारतवर्ष इस योगाभ्याससे शून्य होकर विषरहित सर्प, नख-रद-विहीन केसरी, शापशक्तिसे शून्य ब्राह्मण, कोषरहित राजा, निर्धन वैश्य तथा राखकी ढेरकी तरह दीन-हीन, मृतवत् हो रहा है और पग-पगपर अपमानित हो रहा है। जब हम इस बातका विचार करते हैं तब नेत्र जलसे भर आते हैं,

शरीरके बन्धन ढीले पड़ जाते हैं, हृदय विदीर्ण हो जाता है, इन्द्रियाँ शिथिल हो जाती हैं, चित्त चिन्तासागरमें गोते खाने लगता है। कुछ समझमें नहीं आता कि क्या करें, कहाँ जायँ, किसका आश्रय लें, कौन हमें पुनः नवजीवन प्रदान करेगा! भक्तवत्सल, दयालु भगवन्! अमित दिनोंसे परिचित इस भारतको सहसा छोड़ देना आपके लिये उचित नहीं। किसी तरह साँसभर लेनेवाले, मृतप्राय इस भारतको पुनः जिलानेवाला चौदहों लोकोंमें आपके सिवा दूसरा कोई नहीं है। आप ही इसे शरण देनेवाले हैं। इसलिये यह आपको ही देखनेकी इच्छा रखता है, आपकी ही पूजा करता है और आपको ही स्मरण करता है और आपकी ही आशापर कण्ठगत प्राणोंको इसने किसी तरह बचा रक्खा है। क्योंकि आपने यह प्रतिज्ञा की है कि 'मैं सज्जनोंकी रक्षाके लिये, दुष्टोंके नाशके लिये तथा धर्म-संस्थापनके लिये प्रत्येक युगमें आता हूँ।'

योगशिक्षाका महत्त्व

(लेखक—डा० श्री आर० शामशास्त्री, बी० ए०, पी-एच० डी०)

योग एक मानसशास्त्र है जिसमें मनको संयत करना और पाशविक वृत्तियोंसे खींचना सिखाया जाता है। जीवनकी सफलता, किसी भी क्षेत्रमें, संयत मनपर ही निर्भर करती है। मनःसंयमका अभिप्राय है किसी एक समयमें किसी एक ही वस्तुपर चित्तका एकाग्र होना। दीर्घकालतक अभ्यास करनेसे मनका ऐसा स्वभाव बन जाता है। किसी विषयको सोचते या किसी कामको करते हुए मन उसपर एकाग्र रहे, ऐसा अभ्यास करना आरम्भमें तो बड़ा कठिन होता है; पर जब अभ्यास करते-करते वैसा स्वभाव बन जाता है तब उससे बड़ा सुख होता है।

ठीक-ठीक और सुसंगत रीतिसे न सोच सकना या अच्छे ढंगसे कोई काम न कर सकना, विचार और काममें मनकी चञ्चलतासे ही होता है। विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर न हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती, और मजदूर जानते हैं कि अस्थिर मनसे कोई काम नहीं हो सकता। बहुत-से विद्यार्थी जो प्रतिवर्ष विश्वविद्यालयकी परीक्षाओंमें फेल हुआ करते हैं, इसका कारण यही है कि अध्ययनमें मनको एकाग्र करनेकी शक्ति ही उनमें नहीं होती। यही बात सांसारिक विषयोंमें होनेवाली विफलताओंकी है। जबतक मनुष्य अपने विचारणीय विषय या करणीय कार्यमें तन्मय नहीं होता तबतक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती।

मनके इस विशिष्ट धर्मसे योगशास्त्रके प्रणेताने धार्मिक क्षेत्रमें भी काम लिया है। योग स्वयं कोई धर्मसम्प्रदाय या धर्मविषयक तत्त्वज्ञान नहीं है, प्रत्युत यह संसारके सभी धर्मों और तत्त्वज्ञानोंका सहायक है। इसे किसी धार्मिक सिद्धान्तका प्रचार नहीं करना है। संसारके सभी धर्मवालोंको इसके द्वारा यह शिक्षा मिलती है कि किस प्रकार अपनी-अपनी धर्मविषयक बातोंमें मनको एकाग्र करनेसे शान्ति और आनन्द प्राप्त होता है।

पातञ्जल योगसूत्रोंमें जिस विषयका मुख्यतया प्रतिपादन किया गया है वह है 'चित्तवृत्तिनिरोध' अर्थात् अन्य विषयोंसे चित्तको खींचकर एक ही विषयमें एकाग्र करना। मनको एकाग्र करनेकी शक्ति निरन्तर अभ्यास और सांसारिक भोगोंसे मुँह मोड़नेसे प्राप्त होती है। सूत्र २३ और ३९ में पतञ्जलि मुनि कहते हैं कि ईश्वर-प्रणिधानसे अथवा जिस विषयमें अपनी रुचि हो उसीपर ध्यान जमानेसे ('यथाभिमतध्यानाद्वा') चित्तको स्थिर करनेकी शक्ति प्राप्त होती है। ईश्वरका इस रूपमें ध्यान किया जा सकता है कि वह सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान् सर्वव्यापी सगुण परमेश्वर है अथवा इस रूपमें भी ध्यान किया जा सकता है कि वह निर्गुण निरञ्जन परब्रह्म है जिनमें प्रेम, द्वेष, दया, सृष्टि, स्थिति, संहार आदि कोई गुण नहीं है। योगदर्शन ईश्वरके विषयमें इतना ही कहता है कि वह कोई ऐसे 'पुरुष हैं जो क्लेश, कर्म, विपाक और आशयसे नित्यमुक्त हैं' (यो० सू० १। २४)। ईश्वरको प्रसन्न करनेके लिये कोई यज्ञ-याग या तप-अनुष्ठान योगसूत्रोंमें नहीं बताया गया है। यदि कोई धर्मसम्प्रदाय अपने अनुयायियोंको ऐसी कोई बात बतलाता है तो योगसूत्रोंमें उसका कोई विरोध भी नहीं है; पर योगसूत्र यह अवश्य कहते हैं कि तुम जो कुछ करो उसे सच्चे हृदयसे

और तन्मय होकर करो। मेरे विचारमें योगसूत्र तथा अद्वैतप्रतिपादक उपनिषद् ही ऐसे ग्रन्थ हैं जिनमें कोई साम्प्रदायिकपन नहीं है। इसलिये कोई ईसाई हो, मुसलमान हो, जैन हो, बौद्ध हो या किसी भी मतका माननेवाला हो, इसकी कोई परवा नहीं; यदि वह अपने धर्मका पालन करनेमें योगसूत्रोंकी शिक्षासे काम लेता है तो इसमें उसका बड़ा लाभ है। यही नहीं, बल्कि योगशिक्षासे अर्थकरी विद्याके अध्ययनमें, कृषि और उद्योगधन्धोंमें, सामरिक शिक्षामें, युद्ध, व्यापार और राज्यशासनमें भी काम लिया जाय तो इन क्षेत्रोंमें भी सफलता निश्चित है। यही तो बात है जिससे योग मनको हर लेता है।

इसमें सन्देह नहीं कि योगसूत्रोंमें जो लक्ष्य सामने रक्खा गया है वह द्रष्टाका अर्थात् आत्माका अपने स्वरूपमें अवस्थान है। इसका यह मतलब है कि योगसूत्रोंके सिद्धान्तोंका निरन्तर आचरण करनेसे चित्त सांसारिक भोगोंसे विरत होकर निज स्वरूपमें स्थिर हो जाता है। चित्तवृत्तियोंका यह निरोध किसी भी धर्मसम्प्रदायकी शिक्षाके प्रतिकूल नहीं है। ऐसा स्वरूपावस्थान सांख्य और अद्वैतसिद्धान्तका तो प्रतिपाद्य ही है। सगुण ईश्वरको माननेवाले सम्प्रदायोंमें भी कोई-न-कोई महान् लक्ष्य सामने रहता है ही।

'स्वस्थ शरीरमें ही स्वस्थ मन रहता है', यह सिद्धान्त सर्वमान्य है। लौकिक और पारलौकिक दोनों ही प्रकारोंके प्रयासोंकी सफलताके लिये स्वस्थ शरीर इसीलिये आवश्यक है। योगशिक्षामें आहार-विहारके नियमोंका पालन अत्यन्त आवश्यक है। श्रीमद्भगवद्गीतामें स्पष्ट ही कहा है कि जो 'युक्ताहारविहार' नहीं हैं उन्हें जीवनमें कोई सफलता नहीं मिल सकती।

योगसूत्रोंके दो भाग हैं—हठयोग और राजयोग। हठयोगमें आसनोंकी शिक्षा है—आसनोंसे आरोग्य और बल प्राप्त होता है। आसनोंकी रचना ऐसी है कि जिससे शरीरके अङ्ग-प्रत्यङ्गका व्यायाम हो जाय। उदाहरणार्थ, मयूरासनसे सब अँतड़ियोंका व्यायाम हो जाता है, जिससे अपच तथा वायुकी शिकायत नहीं रहती; प्राणायामसे प्राणवायु मिलती है और अशुद्ध वायु निकल जाती है। भगवद्गीताके समान ही हठयोगमें भी मिर्चा, मसाला आदिकी मनाही है। राजस और तामस आहारका सर्वथा त्याग है। मसालेदार पदार्थ खानेवाला राजस मनुष्य उस आहारके कारण क्रोधी, लालची और कामी होता है और तामस आहार करनेवाला मनुष्य आलसी, दीर्घसूत्री और प्रमादी होता है। हठयोगमें जिसे सात्त्विक आहार कहा है उससे सद्गुणोंकी वृद्धि होती है और आरोग्य तथा बल बढ़ता है।

यह कोई न समझे कि योगकी यह शिक्षा योगियोंके लिये ही है, सबके लिये नहीं। 'योगी' शब्दसे अत्यन्त व्यापक अर्थ लिया जाय तो जो कोई संसारमें सदाचारसे रहकर जीवनको सफल करना चाहता है वही योगी है। सभी धर्म यह बतलाते हैं कि सदाचार ही स्वर्गका सुगम मार्ग है। योगमें सदाचारका अर्थ केवल सामाजिक शिष्टाचार नहीं है, बल्कि आहार-विहारका नियम भी है।

आधुनिक सभ्यताकी सब बुराइयोंकी जड़ आहार-विहारके विषयमें किसी मर्यादाका न होना, विषयभोग और अधार्मिकता ही है। सच्चे सदाचारी मनुष्यको संसारके किसी-न-किसी धर्मको मानकर चलनेमें कोई दिक्कत नहीं होती। सदाचार धर्मकी रक्षा करता है और धर्म सदाचारकी। सदाचार और धर्म सदा साथ रहते हैं। विज्ञान भी धर्म या सदाचारका विरोधी नहीं है। यौगिक जीवनका अर्थ, संक्षेपमें, 'शरीरका युक्त व्यायाम, सादा सात्त्विक आहार और सद्विद्याका अध्ययन' है। कोई भी वैज्ञानिक क्या इस प्रकारके जीवनको बुरा बता सकता है?

पौष्टिक आहारके नामपर असंख्य रासायनिक पदार्थ बाजारोंमें बिका करते हैं। शारीरिक व्यायामके नामपर तरह-तरहके खेल स्कूलोंमें खेलाये जाते और कसरतें करायी जाती हैं। पर ऐसे कोई भी कसरती जवान योगीके-से दीर्घायु नहीं होते। योगी कसरतीकी तरह न तो हजार डंड-बैठक लगाता है, न बहुत खाता ही है। शरीर या बुद्धिको बेहिसाब बढ़ाना उसका काम नहीं है। उसे न स्नायुओंको फुलानेकी परवा है, न वजन बढ़ानेवाले खाद्योंकी ही। उसे तो नियमित सात्त्विक आहार चाहिये। योगीका युक्त आहार-विहार ऐसा होता है कि उसका चित्त प्रसन्न, बुद्धि स्थिर और गठा हुआ सुडौल शरीर होता है।

प्रसन्नचित्त और सदाचारी पुरुषको स्वर्गका सुगम, प्रशस्त और समीपका मार्ग मिल जाता है। वह सबका

मित्र होता है। वह न किसीका द्वेष करता है, न कोई उससे द्वेष करता है। उसका चेहरा सदा हँसता हुआ होता है। क्रोध या लोभ उसके पास फटकने नहीं पाते। धर्मवीरता और नैतिक धीरतामें वह किसीके पीछे नहीं रहता। यौगिक जीवनके अनुकूल कोई भी काम करनेके लिये उसके सामने संसारका मैदान खाली है। वह कला या विज्ञान सीखकर दूसरोंको सिखा सकता है। वह धन एकत्र कर गरीबोंकी मदद कर सकता है। वह दूसरोंके कल्याणके लिये राजनैतिक नेता या शासक बन सकता है। उसकी जीवनपद्धति ऐसी है कि वह दीर्घायु होता है। उसकी मृत्यु भी बड़ी शान्तिके साथ होती है, क्योंकि परलोक वह अपने सामने देखता है। उसका अपना जीवन ही उसके परलोकके दिव्य स्थानका पर्याप्त मूल्य है।

योगसूत्रोंमें यौगिक जीवनका यह फल है। यह साम्प्रदायिक नहीं है। न इसमें अन्धविश्वासकी कोई बात है। यह सबका उपकारक प्रत्यक्ष योग है।

कर्मयोग

(रचयिता—कविसम्राट् पं० श्रीअयोध्यासिंहजी उपाध्याय 'हरि औध')

(१)

नयन मनुजके सदा सफलता-मुख अवलोकें।
दोनों कर बन परम कान्त सुरतरु-फल लोकें॥
उसको बहती मिले मरु-अवनिमें रसधारा।
वह पाता ही रहे अमर पुरका सुख सारा॥
कैसे? किस साधनके किये? तो उत्तर होगा यही।
सब दिनों कर्मरत जो रहा सिद्धि पा सका है वही॥

(२)

उषा-रागको लसित कर्म-अनुराग बनाता।
कर्म-सूत्रमें बँधा दिवाकर है दिखलाता॥
रजनी-रंजन कर्म-कान्त बन है छवि पाता।
अवनीतलपर सरस सुधा-रस है बरसाता॥
है करती रहती विश्वको विदित कर्मकी माधुरी।
हो तारकावलीसे कलित प्रतिदिन रजनी सुन्दरी॥

(३)

परम पवित्र हृदय मेरु प्रवाहित निर्झर द्वारा।
प्रस्तर-संकुल अवनि-मध्यगत सरिता-धारा॥
फलसे बिलसे विटप रंग लातीं लतिकाएँ।
सौरभ भरे प्रसून विकच बनतीं कलिकाएँ॥
देती हैं भवको कर्मकी अनुपमताकी सूचना।
है कर्म परम पावन सरस सुन्दर भावोंसे सना॥

(४)

कैसे मिलते रत्न उदधि-मंथन क्यों होता।
कैसे कार्य-कलाप बीज फल-कृतिके बोता॥
कैसे जड़ता मध्य जीवनीधारा बहती।
कैसे वांछित-सिद्धि साधना-करमें रहती॥
कैसे हो वारिद-वृन्द वर वारि बरस पाते कहीं।
जो कर्म न होता तो रसा सरसा हो पाती नहीं॥

(५)

गृहका त्याग न त्याग कर्मका है कहलाता।
बुरे भावका त्याग त्याग है माना जाता॥
किसी कालमें कर्मत्याग तब होगा कैसे।
बने रहेंगे जब दृगादि जैसे के तैसे॥
तबतक थीं बातें त्यागकी जबतक मल धोती नहीं।
भव-कर्मरता सब इन्द्रियाँ कर्मरहित होतीं नहीं॥

(६)

कर्महीनता मरण कर्म-कौशल है जीवन।
सौरभरहित सुमन समान है कर्महीन जन॥
तिमिर-भरित अपुनीत इन्द्रियोंका घर रवि है।
कर्म परम पाषाणभूत मानसका पवि है॥
है कर्म-त्यागकी रगोंमें परिपूरित निर्जीवता।
है कर्मयोगके सूत्रमें बँधी समस्त सजीवता॥

महर्षि पतञ्जलिका योगोपदेश

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

कल्याण

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥
योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना । श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥
(भगवान् श्रीकृष्ण)

वर्ष १० } गोरखपुर, भाद्रपद १९९२, सितम्बर १९३५ { संख्या २
पूर्ण संख्या ११०

अमायायात्मसंज्ञाय मायिने योगरूपिणे ।
योगेश्वराय योगाय योगगम्याय ते नमः ॥

प्रार्थना

(योगका अभ्यास करनेवालेको निम्नलिखित प्रार्थना करनी चाहिये ।)

ॐ अष्टाविंशानि शिवानि शग्मानि सह योगं भजन्तु मे ।
योगं प्र पद्ये क्षेमश्च क्षेमं प्र पद्ये योगश्च नमोऽहोरात्राभ्यामस्तु ॥

(अथर्व० का० १९ अनु० १ व० ८ मं० २)

अर्थ—हे करुणामय परमेश्वर ! आपकी कृपासे हमलोगोंको सिद्धयोगयुक्त उपासनायोग प्राप्त हो, तथा उससे हमको सुख भी मिले । इसी प्रकार आपकी कृपासे दस इन्द्रिय, दस प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहङ्कार, विद्या, स्वभाव, शरीर और बल—इन अट्ठाईस मङ्गलकारक तत्त्वोंसे बने हमारे शरीर कल्याणमय कर्मानुष्ठानमें प्रवृत्त होकर योगका सदा सेवन करें; तथा हम भी उस योगके द्वारा रक्षाको और रक्षासे योगको प्राप्त हुआ चाहते हैं, इसलिये हमलोग रात-दिन आपको नमस्कार करते हैं ।

ॐ प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मेऽसुश्च मे चित्तं च म आधीतं च मे ।
वाक् च मे मनश्च मे चक्षुश्च मे श्रोत्रं च मे दक्षश्च मे बलं च मे यज्ञेन कल्पन्ताम् ॥

(यजु० अ० १८ मं० २)

अर्थ—मेरा हृदयस्थ जीवनमूल और कण्ठदेशमें रहनेवाला पवन (प्राणवायु तथा उदानवायु), मेरा नाभिसे नीचेको जाने और नाभिमें ठहरनेवाला पवन (अपानवायु), मेरे शरीरकी सन्धियोंमें व्याप्त और धनञ्जय, जो शरीरके रुधिरादिको बढ़ाता है, वह पवन (व्यानवायु और धनञ्जयवायु), मेरा असु आदि प्राणका भेद और अन्य पवन, मेरी स्मृति और बुद्धि, मेरा अच्छे प्रकार निश्चित किया हुआ ज्ञान, मेरी वाणी, मेरी संकल्प-विकल्परूप अन्तःकरणकी वृत्ति, मेरे चक्षु, मेरे कान, मेरी चतुराई, मेरा बल, ये सब 'यज्ञेन कल्पन्ताम्'—धर्मके अनुष्ठानमें समर्थ हों ।

उपर्युक्त वैदिक प्रार्थना करनेके अनन्तर खड़े होकर तारस्वरसे श्रीमद-मृतवाग्भवाचार्यकृत निम्नलिखित एकश्लोकी प्रार्थनाको भी तीन बार पढ़कर फिर दृढ़चित्तसे सुखासनपूर्वक अभ्यासमें लग जाना चाहिये—

प्रभो शम्भो दीनं विहितशरणं त्वच्चरणयो-
र्भवारण्यादस्माद्विषमविषयाशीविषवृतात् ।
समुद्धृत्य श्रद्धाविधुरमपि बद्धादरकरं
दयादृष्ट्या पश्यन्निजतनयमात्मीकुरु शिव ॥

(प्रे० मोलननरेशाश्रित श्रीमार्तण्डपञ्चाङ्गकर्ता)

लययोग

[नाद और बिन्दुका रहस्य]

(लेखक—श्रीसुन्दरलाल नाथालाल जोशी, विद्यावारिधि, एम० आर० ए० एस०)

सिद्धासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय वैष्णवीम् ।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा ॥

(नादबिन्दूपनिषद्)

सिद्धासनमें स्थित योगी नेत्रोंको अर्धोन्मीलित करके दृष्टिको अन्तर्मुखी रक्खे और सर्वदा दक्षिण कर्णसे अन्तर्गत नादका श्रवण करे ।

ईक्षण

ईक्षण

वर्तुल बाह्य भूमिका पर-प्रणव द्योतक है । यही स्पन्दनांशमय प्रकृतिका जड अंश है परा प्रकृति है

वर्तुलमें रहनेवाली भूमिका अपर-प्रणव द्योतक है अस्पन्दनांशमय चेतनांशमयी अपरा प्रकृति है ।

ईक्षण

ईक्षण

सृष्टिक्रम

चित्र नं० १

चित्र नं० २

चित्र नं० ३

सृष्टिके आरम्भमें { अ - मनोबिन्दु, उ - प्राणबिन्दु, म - अहंबिन्दु }

मनोबिन्दुको अपनेमें आकर्षण कर प्राणबिन्दु स्वयं कल्पित सृष्टिका उपभोग करता है ।

मनोबिन्दु तथा प्राणबिन्दु दोनोंको अपनेमें आकर्षित कर अहंबिन्दु प्राणबिन्दु ज्योतिमें लीन हो उपभोग करता है ।

मनो-बिन्दु, प्राणबिन्दु, अहबिन्दु ।

लययोग ।

सृष्टिके आदिमें स्वयंप्रकाश, अखण्ड, एकरस, एक ही अद्वैत ब्रह्म था । उसके सिवा दूसरा कोई न था । 'स्पन्दन' और 'अस्पन्दन' नामक दो शक्तियाँ शिवरूप इस ब्रह्ममें निगूढ़ थीं । प्राणियोंके कर्मविपाकके द्वारा लयके पश्चात् सृजन होता ही है । इस न्यायके अनुसार ब्रह्ममें स्वभावतः सङ्कल्प स्फुरित हुआ—'बहु स्यां प्रजायेय'; बहुत होऊँ, सृष्टि करूँ । सङ्कल्पकी स्फुरणामात्रसे ही, ईक्षणामात्रसे ही, स्पन्दन और अस्पन्दन शक्तियोंका संयोग हुआ और एक महाशक्ति उत्पन्न हुई । गुणत्रयकी साम्यावस्थारूप जडचेतनविभागमयी यह महाशक्ति ही प्रकृति है । दर्पणमें जैसे सूर्यका प्रतिबिम्ब पड़ता है वैसे ही चिदात्मा (Pure consciousness) के प्रकृतिमें प्रतिबिम्बित होते ही, प्रकृतिके दो रूप हो गये । स्पन्दनांशमय प्रकृतिका जड अंश 'परा प्रकृति' कहलाया और अस्पन्दनांश चेतन अंशके रूपमें 'अपरा प्रकृति' माना गया । शास्त्रीय परिभाषामें प्रकृतिके स्पन्दनांशको 'परप्रणव' और अस्पन्दनांशको 'अपरप्रणव' कहते हैं । (ऊपरका चित्र देखिये) परप्रणव वाच्य और अपरप्रणव वाचक है । वाच्य प्रणव अपवादरूप है और वाचक प्रणव अध्यारोपरूप है । इस वाच्य और वाचक प्रणवके संयोगसे एक महाशक्ति उत्पन्न होती है जो विवृच्छक्ति कहलाती है ।

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्र तत्र स्थिरीभूत्वा तेन सार्धं विलीयते ॥

(ना० बि०)

जहाँ कहीं नादमें पहले मन लगता है वहाँ-वहाँ स्थिर होकर उसके ही साथ वह विलीन हो जाता है ।

यह विवृच्छक्ति जगत्की उत्पत्तिका कारण है । परब्रह्मकी ईक्षणाशक्ति जगत्का महाकारण है । ईक्षणाशक्तिके द्वारा ही यह विवृच्छक्ति प्रेरित होती है, आयोजन

करती है और सृष्टि-सङ्कल्प करती है। सृष्टि-सङ्कल्पकी इस विधिका शास्त्रीय नाम पर्यालोचना (Cosmic Ideation) है।

परप्रणवकी सत्तामात्रसे अर्थात् परा प्रकृतिकी सन्निधिसे अपरप्रणव अर्थात् अपरा प्रकृतिमें सङ्कल्पविवृत्ति प्रारम्भ हुई और वह अकार, उकार और मकारके तीन रूपोंमें विभक्त हो गयी। (देखिये चित्र नं० १)

सूर्य एक होते हुए भी अनेक स्थलोंमें प्रतिबिम्बित हो सकता है, उसी प्रकार परब्रह्म अद्वय होते हुए भी प्रकृतिजन्य विभक्तिके द्वारा तीन महाशक्तियोंके रूपमें भासमान होता है। ब्राह्मी, वैष्णवी और माहेश्वरी शक्तिके रूपमें ये तीनों महाशक्तियाँ जगत्‌की उत्पत्ति, स्थिति और लयका कारण बनीं। ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर, ये इन तीनों शक्तियोंके अधिष्ठातृ देव हैं। ये तीन महाशक्तियाँ 'सृष्टिसङ्कल्पशक्तयः' के नामसे प्रसिद्ध हैं।

इनमेंसे प्रत्येक शक्तिमें परब्रह्मके ईक्षणद्वारा प्रवृत्त हुई विवृच्छक्तिकी प्रेरणासे कितने ही विशिष्ट प्रकारके संक्षोभ होने लगे। इस संक्षोभके परिणामसे अकारमेंसे एक सूक्ष्म शब्द उत्पन्न हुआ, उकारमेंसे एक स्थूल शब्द उत्पन्न हुआ और मकारमेंसे एक अत्यन्त स्थूल शब्दका प्रादुर्भाव हुआ। इस शब्दको यौगिक विज्ञानमें 'नाद' नामसे पुकारा जाता है।

प्रणवके अ-उ-म् इन अङ्गोंसे उद्भूत इन महाशक्तियोंमें क्रमशः मनोबीज, प्राणबीज और अहंबीजरूपमें सृष्टि, स्थिति और प्रलयके कारणबीज प्रकट हुए। सूक्ष्म शब्द-शक्तिको सृष्टिबीज कहा जाता है और इसे नादशास्त्रकी परिभाषामें मनोबिन्दु कहते हैं। स्थूल शब्द प्राणबिन्दु है। प्राणबिन्दु ही सृष्टिका स्थितिबीज है। अत्यन्त स्थूल शब्दको शास्त्र अहंबिन्दु कहता है। अहंबिन्दु ही सृष्टिका लयबीज है। (देखिये चित्र नं० ३)

सूक्ष्म शब्द ब्रह्मा है, इस शब्दमें रहनेवाली सूक्ष्म नादशक्ति ब्राह्मी शक्ति है। परब्रह्मकी ईक्षणाशक्तिद्वारा विवृच्छक्तिमें यह ब्राह्मी शक्ति सूक्ष्म नादरूपमें प्रकट होती है। यही शक्ति विश्वसृजनका कारण है।

स्थूल शब्दशक्तिमें वैष्णवी शक्ति विराजमान है। उसका अधिष्ठाता विष्णु है। यही वैष्णवी शक्ति प्राणबिन्दु-की उत्पत्तिका आदिकारण है। प्राणको विष्णुपदामृत कहा गया है। परब्रह्मकी ईक्षणाशक्तिके प्रभावसे विवृत्-शक्तिमें जो स्थूल नाद उत्पन्न होता है वही वैष्णवी शक्तिका प्राण है, यही शक्ति अखिल विश्वकी स्थितिका कारण है।

अत्यन्त स्थूल शब्दमें रहनेवाली लयशक्तिका अभिमानी देवता महेश्वर है। परब्रह्मकी ईक्षणाके परम प्रभावसे विवृ-च्छक्तिमें जो अत्यन्त स्थूल नाद प्रकट होता है वही माहेश्वरी शक्तिका प्राण है। यही शक्ति विश्वप्रलयका महा-कारण है।

मनोबीज, प्राणबीज और लयबीजमें प्रत्येकके आदि-कारणरूपमें निगूढ़ रहनेवाली निनादशक्तिका यौगिक विज्ञानमें क्रमशः अ, उ, म् रूप सांकेतिक परिभाषामें वर्णन किया जाता है। इसी कारण प्रणवको परब्रह्मकी सृष्टिसङ्कल्पशक्तियोंके समुच्चयके रूपमें माना जाता है। परब्रह्मकी इस त्रिमूर्तिरूप विभूतिको ही ईश्वर कहते हैं। इसी कारणसे प्रणवको ईश्वरका वाचक कहा जाता है।

'तज्जपस्तदर्थभावनम्'—अर्थात् प्रणवका जप उसके अर्थकी भावनाके साथ करना चाहिये। इस भावनामें ध्यानकी एकाग्रता आवश्यक है। यह एकाग्रता नादा-नुसन्धानसे सहज ही सिद्ध हो सकती है। नादानुसन्धानकी विधिकी सांकेतिक सूचना लेखके आदिमें की गयी है। इसका विस्तार नादबिन्दूपनिषद् तथा इसी प्रकारके योग-विज्ञानप्रधान अनेक उपनिषदोंमें प्राप्त होता है। लययोगके अङ्ग नाद और बिन्दुके रहस्यसिद्धान्तका विवेचन ही प्रस्तुत लेखका प्रधान विषय है, उसीको स्पष्ट करनेका यहाँ प्रयत्न किया जाता है।

जिस प्रकार वटवृक्षके एक नन्हे बीजमें वटका एक महावृक्ष प्रकट हो जाता है उसी प्रकार मनोबिन्दुरूपी सृष्टिगर्भमेंसे अन्न और अन्नाद (The food and the enjoyer of the food) रूपमें चित्रविचित्र नाम-रूपात्मक स्वरूपोंमें विश्वकी उत्पत्ति हुई[1]।

इस मनोबिन्दु अथवा सृष्टिबीजगर्भको स्थूल शब्द या प्राणबीज अपनी शक्तिसे अपनेमें आकर्षण कर उसीमें तद्रूप होकर स्वयं ही पुनः स्वयंकल्पित सृष्टिके उपभोग-

१. वटधानाद्यथा वृक्षो महान् संजायते तथा ।
मनोबिन्द्वात्मकात्सृष्टिर्बीजगर्भात्स्वभावतः ॥
अन्नान्नादस्वभावेन जगदेतच्चराचरम् ।
अभूदव्यक्तरूपेण नानाचित्रविचित्रकम् ॥

द्वारा तत्सम्बन्धजन्य सुखदुःखादिका अनुभव करने लगा[2] (चित्र नं० २)।

अत्यन्त स्थूल शब्द अथवा अहंबिन्दु सूक्ष्म शब्दजनित और स्थूल शब्दमें प्रत्युत्पन्न इस प्रकार दोनों ही प्रकारकी सृष्टिके साथ सूक्ष्म और स्थूल शब्दबीजोंको अपने तेजसे अपनेमें आकर्षण करके प्राणबिन्दुज्योतिमें संलीन होकर उपभोग करने लगा (देखिये चित्र नं० ३)।[3]

प्राणबिन्दुको अपनी वृत्तिके साथ इस प्रकार उपभोग करता हुआ उसमें विराजमान जीवात्मा (चिदाभास— The reflection of the Pure Consciousness therein) परप्रणवके आश्रयसे पूर्वानुभवके द्वारा ब्रह्मसंस्पर्शका अनुभव करने जाता है, परन्तु वृत्तिके आवरणके कारणस्वरूप सत्यका भान उसे नहीं होता ।[4]

पूर्वजन्मके कर्मोंका परिपाक पूर्ण हो जानेपर प्राणबिन्दुमें रहनेवाले स्थूल शब्दमें क्षोभ उत्पन्न होता है अर्थात् वह अपने अंशरूप वृत्तिका सञ्चालन कर उसको अपनेमें खींच लेता है। इस समय चिदाभासके साथ वर्तमान वृत्ति पुनः शब्दमें प्रवेश करती है ।[5]

चिदाभासके सान्निध्यमात्रसे वह शब्द स्थूलमेंसे अति स्थूल और उसमेंसे सूक्ष्म स्वभावको पूर्ववत् प्राप्त होता है। यही उन्मनी अवस्थाका मार्ग है। यही जीवात्माके मोक्षका (स्वरूपस्थितिका) क्रम है। लययोगका यही रहस्य है।[6]

उपर्युक्त वर्णनके अनुसार चिद्रूपशक्ति निर्विकार परमात्मामें अपरप्रणव अथवा अपरा प्रकृतिद्वारा विकारकी कल्पना उपस्थित करती है। अपरप्रणवका कार्य क्या है, इसे अच्छी तरह समझकर उसमेंसे चित्तवृत्तिको खींचकर परप्रणवमें लगाया जाय, यही लययोगीका प्रथम कर्तव्य है। लययोगी भलीभाँति समझता है कि परप्रणवांशरूप हिरण्मय पुरुषकी अर्थात् परब्रह्मकी परा प्रकृति अपरप्रणवाकार वर्णशब्दको अपनेमें आकर्षितकर अपना एक तेजोमण्डल निर्माण करती है। सूक्ष्म, स्थूल और अत्यन्त स्थूल बीजगर्भमय इस तेजोमण्डलके आदित्यमण्डल, हिरण्यगर्भ, त्रयीमण्डल, सूर्यमण्डल, ये नाम शास्त्रों तथा उपासकोंमें प्रसिद्ध हैं।

इस मण्डलका आदिभाग अकारांश है, वह अग्निस्वरूप है। यही मनोबिन्दु है। मध्यभाग उकारांश है, वह वायुस्वरूप है और वही प्राणबिन्दु कहलाता है। अन्त्यभाग मकारांश है, वह आकाशरूप है और अहंबिन्दुके नामसे पुकारा जाता है। भूर्भुवः स्वः, ये तीन व्याहृतियाँ उसीके तीन प्रकारान्तर नाम हैं। त्रयीविद्यामें प्रणवस्वरूपी इसी आदित्यमण्डलका ध्यान करनेके लिये कहा गया है।

हिरण्यगर्भकी ईक्षणाशक्तिसे तीन सौ पचास कोटि शक्तियोंसे युक्त वर्णगर्भ बँधता है और उसमें रहनेवाली गुप्त शक्तिके द्वारा वर्णमातृकाका जन्म होता है। मातृकाके प्रत्येक वर्णमें सृष्टि-स्थिति-लयकारक सर्वतोमुखी सप्तकोटि शक्तियाँ रहती हैं, उनके द्वारा वाणी और अर्थका सन्दर्भ सुरक्षित होता है। मातृकाके वर्ण परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरीद्वारा वर्णमातृकाके वाहनके ऊपर मनोबीजका विस्तार करते हैं और सृष्टिक्रमका प्रारम्भ होता है। वर्ण अपनी शक्तिके प्रभावसे प्रकृति और प्रत्ययरूपमें विभिन्न रूप धारण करते हैं।

---

२. स्थूलशब्दः समाकृष्य ततस्तमतिविस्तृतम् ।
स्वात्मन्यन्तर्हिते सम्यक्सृष्टिबीजेन संयुतम् ॥
सूक्ष्माकाराज्जगद्रूपं स्वात्मन्येव ततः स्वयम् ।
सृष्ट्वा पुनस्तत्सम्बन्धे सुखदुःखान् प्रभुञ्जति ॥

३. ततोऽतिस्थूलशब्दस्तच्छब्दद्वयं तथैव हि ।
तन्निष्ठजगदाकारं चाकृष्य स्वीयचेतसा ॥
स्वात्मन्येवोपसंहृत्य ज्योतिरूपे यथाक्रमम् ।
प्राणबिन्दुज्योतिमध्ये स्वयं संलीयते ततः ॥

४. तत्र स्थितचिदाभासः प्राणबिन्दुस्वभावतः ।
विहाय स्वावरणवृत्त्या युक्तः परमात्मनः ॥
कूटस्थस्य प्रकाशानन्दसुखं स्वस्वरूपकम् ।
परप्रणवमारुह्य प्रविशत्यतिवेगतः ॥
तथापि वृत्त्युपाधित्वात्स्वानन्दस्फूर्तियाचकम् ।
लभते पूर्वानुभूत्या स्वस्वरूपं न विन्दति ॥

५. पुनस्तत्प्राणबिन्दुस्थशब्दसञ्चलनं यदा ।
प्राणिकर्मविपाकेन भवेत्पश्चात्स्वभावतः ॥
तदा शब्दः स्वांशुरूपवृत्तिं समपकर्षति ।
चिदाभासयुता वृत्तिः पुनः शब्दे प्रविश्यति ॥

६. तच्छब्दस्तच्चिदाभाससान्निध्यादेव केवलम् ।
स्थूलातिस्थूलसूक्ष्मस्वभावं व्रजति पूर्ववत् ॥
(प्रस्थानत्रय-मधुसूदनसरस्वतीकृत)

(नोट—प्रस्तुत लेखके अधिक सिद्धान्तोंका आधार 'प्रस्थानत्रय' ही है। जिज्ञासुओंको 'प्रस्थानत्रय-मधुसूदनसरस्वतीस्मृतिनामकं शास्त्रम्' नामक ग्रन्थ देखना चाहिये।)

प्रकृतिका अर्थ है विवृत चित्स्वभाव (Manifested consciousness) और प्रत्यय है प्रकृतिके भावको प्रकट करनेवाली वस्तु। इस प्रकार वर्ण और वर्णमें रहनेवाली शक्तिके द्वारा नामरूपात्मक सृष्टिकी रचना होती है। रज्जुमें जैसे सर्पकी भ्रान्ति होती है उसी प्रकार यह चराचर जगत् भासमान होता है। प्रणवमें रहनेवाली वर्ण-शक्तिके द्वारा निर्गुण, निर्मल, नित्य चिदानन्दमय परमात्मामें केवल अध्यारोपके द्वारा नामरूपात्मक जगत्‌की कल्पना होती है। इस अध्यारोपका होना अपरप्रणवका कार्य है। अध्यारोप ही सृष्टिक्रम है। मनोबीजके साथ वर्तमान वर्णविस्तारको खींचकर होते हुए अध्यारोपको रोकना संहारक्रम है।

अध्यारोप होना अपरप्रणव या अपरा प्रकृतिका कार्य है। अपरप्रणवकी इस लीलाको माया, अविद्या अथवा मूलप्रकृतिके नामसे तत्त्ववेत्ता जानते हैं। अपरप्रणवमेंसे चित्तवृत्तिको क्रमशः खींचनेको संहारक्रम कहते हैं। यह सचराचर जगत् स्वकल्पित है, इस कल्पनामेंसे वृत्तिको वापस लौटाना और यह सब परप्रणव प्रकाशरूप है, ऐसा विचारकर मातृकोपसंहारपूर्वक एकाग्रता साधनकर वृत्तिको ध्यानस्थ करना और इन क्रियाओंके साथ दाहिने कानमें सुनायी देनेवाले नादको साधन बना उसे सुनते-सुनते क्रमशः उसमें विलीन होकर 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'—अपने स्वरूपमें स्थित होना ही लययोगका परम रहस्य है। लययोगका मार्ग हठयोगकी अपेक्षा सहज और भयरहित है। नादबिन्दु, अमृतबिन्दु (ब्रह्मबिन्दु), ध्यानबिन्दु, तेजोबिन्दु आदि वैष्णव, शैव और शाक्त मतानुसारी अनेकों उपनिषदोंमें इस योगका महत्त्व दिखलाया गया है। सबका सार यह है कि मनोबिन्दु, प्राणबिन्दु, अहंबिन्दु प्रभृति बिन्दुमात्रका और बिन्दुके बीजरूप सूक्ष्म, स्थूल और अति स्थूल शब्दमात्रका स्वस्वरूपानुसन्धानपूर्वक संहारकर अर्थात् 'नाद' मय सारी भूमिकाओंका त्यागकर स्वरूपमें स्थिति कर उसीमें लीन हो जाना लययोग अर्थात् नाद और बिन्दुका रहस्य है। तभी साधक—

स्वे महिम्नि स्वयं स्थित्वा स्वयमेव प्रकाशते।

—अपनी महिमामें स्वयं स्थित होकर स्वयं प्रकाशित होता है। ॐ शम्!

जडयोग

(लेखक—श्री 'माधव')

चेतन और जड, विद्या और अविद्या, प्रकाश और अन्धकार, गुण और दोषसे पूर्ण यह विचित्र सृष्टि रचकर प्रभुने मनुष्यको विवेक तथा बुद्धि दी जिसके सहारे वह जड, अविद्या, अन्धकार और दोषका परित्याग कर चेतन, विद्या, प्रकाश और गुणका आश्रय लिये रहे और अपने सत्यस्वरूपको जानते हुए परमात्म-पथमें उत्साह और उल्लासके साथ चलता रहे। मनुष्यके विवेक और बुद्धिमें जबतक परमात्माका प्रकाश जगमगाता रहता है तबतक वह अपने उद्देश्य-पथपर निश्चलरूपसे चलता रहता है। शुद्ध बुद्धिका लक्षण यह है कि उसमें परमात्माका आश्रय, भगवान्‌का भरोसा अक्षुण्णरूपसे बना रहता है। शुद्ध बुद्धि जगत्‌को न देखकर जगत्‌के स्वामीको देखती है। उसे प्रपञ्चका आवरण ढक नहीं सकता, मायाकी मोहिनी उसे मुग्ध नहीं कर सकती, क्योंकि उसे परमात्माका प्रकाश, मायापतिका बल प्राप्त है। प्रपञ्चको वेधकर, ससीमको चीरकर शुद्ध बुद्धिकी विद्युभ्र किरणें अविच्छिन्नरूपसे परमात्मपदमें प्रवाहित होती रहती हैं! शुद्ध बुद्धि हरिके सिवा किसीका वरण ही नहीं करती, किसीकी ओर देखती ही नहीं, कुछ स्वीकार ही नहीं करती। शुद्ध बुद्धिका यह स्वाभाविक स्वरूप है।

बुद्धिकी यह स्वाभाविकता तभीतक अक्षुण्ण रहती है जबतक मनुष्य सतत सतर्क एवं सावधान होकर, अहर्निश भीतरसे जागरूक होकर, प्रभुके स्मरण, चिन्तन, ध्यानका सहारा लेकर सदा-सर्वदा अपने उद्देश्यका ध्यान रखता है और उसकी प्राप्तिके लिये सब समय तत्पर रहता है। उद्देश्यका विस्मरण ही सारी विपत्तिका मूल है। जहाँ उद्देश्य एक क्षणके लिये भी बिसरा कि प्रपञ्चके लुभावने पर्दे आँखोंपर, बुद्धिपर पड़े और पर्दा पड़ते ही जो साधना ईश्वरोन्मुखी होकर अनन्य-एकान्तरूपसे प्रभुकी खोजमें थी वही जगत्‌की पूजा-अर्चा करने लगती है और बुद्धि धीरे-धीरे शैतानके हाथकी कठपुतली हो जाती है। बुद्धि अपना प्रकाश खो देती है, मनकी लगाम ढीली पड़ जाती है, इन्द्रियाँ विषयोंके मोहक रूपपर आसक्त हो जाती हैं और

जड सभ्यता से पीड़ित मानवता

SUFFERING HUMANITY

सबसे भयावह परिणाम इसका यह होता है कि बुद्धिके दोषसे असत्‌में सद्बुद्धि, अपवित्रमें पवित्रबुद्धि, असुखमें सुखबुद्धि और अनित्यमें नित्यबुद्धि हो जाती है। इस कारण मनुष्य स्वभावतः असत्, असुख, अपवित्र और अनित्यकी आराधना करने लगता है। क्योंकि उनके रूपपर आकर्षणका जो सुवर्णमय आवरण पड़ा हुआ है वही उसे उसके सत्य रूपको देखने नहीं देता। इसे ही हमारे ऋषियोंने 'प्रज्ञापराध' कहा है।

असत्, अनित्य, असुख और अपवित्रकी आराधनामें भला सुख कैसे प्राप्त हो? मनुष्य तो आशामें, प्रतीक्षामें, इस विश्वासमें कि कहीं अदृश्यके गर्भमें सुखकी राशि छिपी पड़ी है, जिसे समय कभी-न-कभी लावेगा ही और हम उस सुखको आज न सही, कल भोगेंगे ही—बस, इसी मृग-तृष्णामें वहाँ सुख खोज रहा है जहाँ सुखका लेश भी नहीं, वहाँ शान्ति पाना चाहता है जहाँ अशान्तिकी महावह्नि धायँ-धायँ कर धधक रही है। मृगजलसे किसकी कब प्यास बुझी? परन्तु इन नादान मृगोंकी आँखें भी कौन खोले? जिस क्षण हम जगत्‌के वास्तविक स्वरूपको समझ लेंगे उसी क्षण हमारी आँखें सदाके लिये इससे फिर जायँगी। मृगशिशुको जलती दुपहरीमें लू और लपटोंमें पानीकी खोजमें व्याकुल दौड़ते हुए देखकर किसे दया नहीं आती? उस नादान मृगछौनेको कोई लाख समझावे, उसे मरनेसे कोई लाख बचानेकी चेष्टा करे; परन्तु उसकी बुद्धिमें जो विभ्रम हो गया है उसके कारण वह तो आगसे ही प्यास बुझानेपर तुला हुआ है और उसे बचानेका हमारा जो भी प्रयत्न होगा उसे अहितकारी समझकर वह और भी जी छोड़कर लू और लपटोंमें ही भागेगा। यह नहीं कि उसे लूकी लपटें सताती नहीं, जलाती नहीं। वह जितना ही बढ़ता है उतना ही जलता है, परन्तु आगे जो जलकी लहरोंका समुद्र लहरा रहा है उसे पिये बिना कैसे लौटे? असत्‌में सद्बुद्धिका परिणाम भीषण ज्वाला, दारुण विपत्ति ही है। महाप्रभुने इसे ही 'विषभक्षण' कहा है।

अनादिकालसे ऋषि-मुनि पहाड़की चोटीपर खड़े होकर डंकेकी चोट कहते आये हैं कि जिस जगत्‌के रूपपर तुम मुग्ध हो उसका एक बार भी तो घूँघट उठाकर मुख देख लो! आवरणपर प्राण गँवाना कहाँकी बुद्धिमानी है? ज़रा एक क्षणके लिये विलमकर, इस मोहक आवरणको हटाकर अपने प्रियतम जगत्‌की झाँकी भी तो लो। जिस क्षण इस जगत्‌को सच्चे रूपमें देख लोगे उसी क्षण इसका नक़्शा ही बदल जायगा और उसी क्षण तुम्हारा जलना-तपना भी सदाके लिये मिट जायगा। भवतापसे तुम मुक्त हो जाओगे! परन्तु हमारी दशा तो ठीक उस मृगछौनेकी-सी है जो लू-लपटोंमें झुलसता हुआ भी सुख-जलकी आशा और तृष्णामें बुरी तरह भागा जा रहा है। ऋषि-मुनियोंके इन उपदेशोंको हम सुनते-पढ़ते हैं, परन्तु भीतर ऐसा भासता है—अरे! ये हमें संसारसे अलग करने और हमारा सुख छीननेपर तुले हुए हैं। इन्हें संसार-सुखका क्या पता। इन्होंने तो जंगलों-पहाड़ोंकी हवा खायी। ये तो हमें संसारसे अलग रहकर एकान्तसेवनका उपदेश देंगे ही, परन्तु हम भला ऐसे मूर्ख थोड़े हैं कि सामनेके लहराते हुए संसार-सुखकी अनन्त अपार राशिको ठुकरा दें।

रात्रिर्गमिष्यति भविष्यति सुप्रभातम्!!

संसारके सुख और भोगकी प्राप्तिके लिये हम आज विनाश—सर्वनाशके पथपर सरपट भागे जा रहे हैं। संग्रह-परिग्रहका भूत सिरपर सवार है और हमने जगत्-पिशाचसे ग्रस्त होकर बुद्धिभ्रंशके कारण पदार्थोंमें सुख मान रक्खा है। अमुक वस्तुको जुटाओ, उसमें सुखकी प्राप्ति होगी; इस वस्तुका संग्रह करो, उससे सुखका अमृत झरेगा। यह जुटाओ, वह जुटाओ; इसका संग्रह करो, उसका परिग्रह करो—बस अब क्या, अब तो एक क्षणमें अभी सुख बरसनेहीवाला है! एक पग आगे बढ़ाया कि सुखका लहराता हुआ समुद्र चरणोंमें लोटेगा। कैसी शीतल लहरें आ रही हैं। यह सुखद शीतल स्पर्श! इस ओरसे सुखकी बढ़िया उमड़ी आ रही होगी—हम जी भरकर सुख लूटेंगे। अपने तो लूटेंगे ही, अपने बाल-बच्चोंके लिये भी सुखका संग्रह कर जायँगे। उनके लिये सुखकी इतनी सामग्रियाँ इकट्ठी कर जायँगे कि वे सुख-में डूबे ही रहेंगे, कभी सुखका अभाव होगा ही नहीं। बस क्या है—यह जमा करो; उसे जुटाओ; यह बनवाओ, वह तैयार करो; इसे मारो, उसे मिटाओ—हम अपने सुखका एक भी बाधक नहीं रहने देंगे और उसकी जितनी भी साधक सामग्रियाँ होंगी उन सबका संग्रह कर लेंगे—फिर भय काहेका, चिन्ता किस बातकी!

विनाशके पथपर द्रुतगतिसे दौड़नेवालोंमें एक बड़ी विकट प्रतियोगिता, एक विचित्र होड़-सी लगी हुई है! हम अपने सर्वनाशकी सारी सामग्री जुटाकर ही सन्तुष्ट नहीं होते। हम देखते हैं कि हमसे आगे दौड़ने-

वालेके पास अधिक सामग्री है, अधिक परिग्रह है—जिसे हम वैभव-ऐश्वर्य कहते हैं, सुखके बहुत अधिक साधन और सामान विद्यमान हैं—फिर क्यों न हम उन साधनोंको भी इकट्ठा कर लें, क्यों न जीवनका 'सदुपयोग' और 'सद्व्यय' कर लें! अपने लिये सभी सामान इकट्ठा कर लिया तो क्या हुआ—बाल-बच्चोंके सुखका कोष कभी खाली न पड़ने पावे, यह देखना भी तो हमारा ही कर्तव्य है। कोई भी अपनी स्थितिसे—चाहे वह कितनी भी ऐश्वर्यमयी क्यों न हो—सन्तुष्ट नहीं है। जिसके पास महल-अटारी है वह ऐसे ही दस-बीस और चाहता है—वह भी यदि हो गया तो इच्छा और तृष्णा फिर असंख्य-गुना बढ़ी और फिर·········!! तृष्णाका भी कहीं ओर-छोर है? मरीचिकाकी भी कहीं 'इति' है? जिसके पास मोटर है वह हवाई जहाजके लिये तड़प रहा है; जिसके पास हवाई जहाज है वह साम्राज्य स्थापित करनेकी ज्वालामें झुलस रहा है; जिसे साम्राज्य है वह संसारपर अपना एक-छत्र शासन चाहता है············!!! इसी वृत्तिका नाम जड-उपासना है।

जड-उपासना, शिवको छोड़कर शवकी आराधना पाश्चात्य संस्कृतिके विष-वृक्षका फल है। आज तो समस्त संसार इस ज्वालामें झुलस रहा है और लोग इसे सुखका सुन्दर अमृत निर्झर मानकर इसमें आकण्ठ डूबे हुए हैं। जड सभ्यताने आत्माके स्थानपर शरीरकी, परमात्माके स्थानपर जगत्की, आत्मकल्याणके स्थानपर सर्वनाशकी और विश्व-कल्याणके स्थानपर संहारकी प्रतिष्ठा की है। सब अपनी ही ऐश्वर्यवृद्धिमें व्यस्त हैं—मानो किसीको दूसरेकी ओर देखने, उसके सुख-दुःख सुननेका कोई अवकाश ही नहीं है। दूसरेको गिराकर, जगत्के सभी प्राणियोंको मिटाकर उसकी छातीपर हम अपने ऐश्वर्यका महल खड़ा करना चाहते हैं। ऊँचे-ऊँचे भव्य महलोंके पड़ोसमें टूटी-फूटी झोपड़ियाँ; विलास, वैभव और नाच-रंगके पास ही भीषण दरिद्रताका करुण आर्तचीत्कार; मोटरोंकी धूलमें गड़े हुए कङ्काल नरनारियोंके करुण कङ्काल; तोप, मशीनगन और हवाई जहाजोंकी अग्नि-वर्षामें पति और पुत्रको खोकर, तड़पती हुई विधवा और अनाथिनीका हृदयवेधक हाहाकार; प्रभुओंका दीन-हीन किसानोंपर रौरव अत्याचार; धनमदमें झूमते हुए, वेश्या और वारुणीमें डूबे हुए बाबुओं और मालिकोंके प्रमत्त अट्टहासके साथ दाने-दानेके लिये तरसते हुए, लज्जा ढकनेभरके वस्त्रके लिये बिलखते हुए लाखों नर-नारियोंका गगनभेदी करुणक्रन्दन—इस पाश्चात्य संस्कृतिके विष-फल हैं। पुरुषोंमें व्यभिचार और स्त्रियोंमें वेश्यापन—इस सभ्यताका आदर्श है। समस्त प्रकारके संयम-नियम हटाकर, सब तरहके बन्धन और मर्यादाको तोड़कर विलासिता, व्यसन, पापाचार, सुखसम्भोगमें आत्मविस्मृत रहना, यही आधुनिक जड-सभ्यता (materialism) का पुण्य-फल है! और आश्चर्य तो यह है कि इसे ही हम मान रहे हैं उन्नति, विकास, सुधार और सुख-वृद्धि! पुरुषोंके हिस्से नृशंसता और स्त्रियोंके हिस्से उच्छृङ्खलता और स्वेच्छाचारिता पड़ी है। सिनेमा-थियेटरोंमें रूपका जाल बिछाकर, नग्न सौन्दर्यकी वारुणी पिलाकर क्वाँरी लड़कियाँ और मिसें अपने कला-ज्ञानका बहुत सुन्दर परिचय दे रही हैं। पुरुष अपनी माँ-बहिनोंपर भी पाप-पूर्ण दृष्टि डालते हुए सङ्कोच नहीं करता! पुरुष नारीको अपने विलास-भोगकी सामग्री समझे हुए है और नारी अपने रूप-सौन्दर्यके बलपर पुरुषोंको पतनके गह्वरमें गिरानेकी वस्तु! एक ओर वैभव, ऐश्वर्यका प्रमत्त अट्टहास है; दूसरी ओर दरिद्रता, नग्नता, अपमान और प्रताड़नाका नग्न नृत्य !!

पाप, अत्याचार, उत्पीडन और उच्छृङ्खलताका संसारकी छातीपर जब ताण्डवनृत्य होने लगता है और इसके कारण जब विषमता और विरोधकी विभीषिका विश्वको जलाने लगती है—संसारमें हाहाकारका दारुण चीत्कार होने लगता है, तब भगवान् शङ्करका क्रोधस्फीत तीसरा नयन खुलता है, जिससे अग्निकी धारा-सी छूट पड़ती है और जिसमें पड़कर सारी विषमता, सारा विरोध, सारे पाप-ताप-अत्याचार भस्म हो जाते हैं। मानवताके इस विध्वंसमें भी प्रभुका कल्याण-भाव ही है और वे मन्द-मन्द मुसका रहे हैं। इस विध्वंस-लीलाके अनन्तर नवीन सृष्टि, नवीन रचना होती है, जिसमें पुनः शुद्ध प्रज्ञा और निर्मल विवेकका अवतार होता है।

चरकसंहिताके 'विमानस्थानम्' प्रकरणके तृतीय अध्यायमें जनपदध्वंसनका वर्णन आया है। एक समय भगवान् पुनर्वसु आत्रेयने अपने शिष्य अग्निवेशसे कहा कि नक्षत्र, ग्रह, चन्द्र, सूर्य, अग्नि, पवन और दिशाओंकी प्रकृतिमें विकृति आयी-सी मालूम होती है। मालूम होता है, थोड़े दिनों बाद ही पृथ्वी और औषधोंका गुण जाता रहेगा और इस कारण लोग नित्यरोगी हो जायँगे। इसके फलस्वरूप जनपदका उद्ध्वंसन उपस्थित होगा।

मनुष्यकी प्रकृतिमें विभिन्नता होनेपर भी उनके अन्दर कुछ समानता है और उस समानताके कारण ही समान कालमें समस्त व्याधियाँ उपस्थित होकर जनपदका नाश करती हैं ! उल्कापात, निर्घात और भूकम्प इसके लक्षण हैं। गुरुकी भविष्यवाणी सुनकर शिष्यको बड़ा आश्चर्य हुआ और उसने प्रश्न किया—ऐसी विकृति और तज्जन्य जनपद-ध्वंस क्यों उपस्थित होता है ?

इसका उत्तर भगवान् आत्रेय देते हैं—वायु आदिमें जो वैगुण्य उपस्थित होता है उसका कारण अधर्म है। पूर्वकृत असत् कर्म ही उसके कारण हैं। उस अधर्म और असत् कर्मका घर है प्रज्ञापराध—बुद्धिका दोष। जब देश, नगर और जनपदके अध्यक्ष धर्मका परित्याग कर अधर्मपथसे प्रजापालन करते हैं तब उनके आश्रित-उपाश्रित, पुरवासी, जनपदवासी और व्यवहारोपजीवी (वकील, मुख्तार) उस अधर्मकी वृद्धि करते हैं। उस अधर्मके उत्पन्न होनेसे धर्म अन्तर्हित हो जाता है। उसके बाद उन सब धर्मविहीन लोगोंको देवता छोड़ देते हैं। इस तरह मनुष्यके धर्मविहीन अधर्म-परायण और देवताओंद्वारा परित्यक्त होनेके कारण सब ऋतुएँ विकृत हो जाती हैं। अतएव देवता यथासमय वर्षा नहीं करते, अथवा विकृतरूपमें करते हैं। वायु सम्यग्रूपमें नहीं प्रवाहित होता, भूमि विकृत हो जाती है, पानी सूख जाता है, औषध अपना स्वभाव छोड़कर विकृत हो जाते हैं। अन्तमें समाज उस वायु, जल, भूमि और औषधके स्पर्श, पान और भोजनके कारण ध्वंसको प्राप्त होता है। युद्धके कारण भी मनुष्यका ध्वंस होता है, किन्तु उस युद्धका मूल भी अधर्म ही है। मनुष्योंमें लोभ, क्रोध, रोष और अभिमान अत्यन्त बढ़ जानेसे वे दुर्बलोंका अपमान करके आत्मीय स्वजन और दूसरोंका नाश करनेके लिये एक दूसरेपर शस्त्रद्वारा आक्रमण करते हैं। अधर्म अभिशापका भी कारण है। धर्मविहीन मनुष्य धर्मभ्रष्ट होकर गुरु, वृद्ध, सिद्ध, ऋषि और पूज्योंका अपमान करके अहित साधन करते हैं। फिर वे सब लोग गुरु आदिके अभिशापसे भस्म हो जाते हैं।

ऐसे सङ्कटकालमें बचनेका क्या उपाय है ? किस तरह इस ध्वंससे त्राण मिले ? भगवान् आत्रेय इस महामारीसे बचनेका उपाय इस प्रकार बतलाते हैं—

सत्यं भूते दया दानं बलयो देवतार्चनम्।
सद्वृत्तस्यानुवृत्तिश्च प्रशमो गुप्तिरात्मनः॥
हितं जनपदानां च शिवानामुपसेवनम्।
सेवनं ब्रह्मचर्यस्य तथैव ब्रह्मचारिणाम्॥
सङ्कथा धर्मशास्त्राणां महर्षीणां जितात्मनाम्।
धार्मिकैः सात्त्विकैर्नित्यं सहास्या वृद्धसम्मतैः॥
इत्येतद् भेषजं प्रोक्तमायुषः परिपालनम्।
येषां न नियतो मृत्युस्तस्मिन् काले सुदारुणे॥

ऐसे सुदारुण जनपदध्वंसकालमें इन दवाओंसे ही रक्षा हो सकती है—सत्याचरण, सब भूतोंके प्रति दया, दान, बलि, देवार्चन, सद्वृत्तका अनुष्ठान, आत्मगुप्ति (मन्त्रोंद्वारा आत्मरक्षा), पुण्यवान् जनपदसमूहका उपसेवन (अर्थात् देशपरिवर्तन), ब्रह्मचर्यपालन, ब्रह्मचारियोंके आश्रयमें रहना, धर्मशास्त्र तथा जितात्मा महर्षियोंका आज्ञापालन और वृद्धजनपूजित धार्मिक और सात्त्विक लोगोंका सहवास !

आज संसारमें युद्धके बादल मँडरा रहे हैं। एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्रके, एक देश दूसरे देशके सर्वनाशकी तदबीरें सोच रहा है और उसके लिये विषैली गैसों, नये-नये प्रकारके हवाई जहाजों, मशीनगनों तथा तोपोंका आविष्कार बड़ी तत्परतासे हो रहा है। राष्ट्रसङ्घ (League of Nations) तथा शान्ति-स्थापनाकी परिषदें (Peace Conferences) एक आडम्बर और विडम्बनाके अन्तरालमें अपनी निजी शक्तिको सुसङ्गठित तथा सुदृढ़ करनेके प्रवञ्चनापूर्ण षड्यन्त्र हैं। राष्ट्रपरिषदें होती हैं; शान्ति, सद्भाव, समझौतेके प्रस्ताव बड़े ही प्रभावशाली शब्दोंमें पास किये जाते हैं और राष्ट्रोंके प्रतिनिधि अपने-अपने देशमें जाकर सेना, जहाज, अस्त्र, शस्त्र, विषैली गैसकी अभिवृद्धिके लिये राष्ट्रकी सारी शक्ति लगानेकी सलाह देते हैं। अधर्म, पापाचार, विध्वंस, स्वेच्छाचारिता, अदूरदर्शिताका भीषण उत्पात सर्वत्र हो रहा है। बिहार और बलोचिस्तानमें प्रलयका जो हृदय-द्रावक दृश्य अभी-अभी देखनेको मिला है—क्या इनसे भी हमारी आँखें नहीं खुलतीं ? क्या इस जनपदध्वंस-प्रक्रियामें हम देवताओंके विरुद्ध असुरोंका ही साथ देते रहेंगे ? अथवा दैवी सम्पत्तिकी अभिवृद्धि कर पुनः राम-राज्यकी स्थापनामें सहायक होंगे ?

व्यक्तियोग

(लेखक—'एक दूरस्थ')

संसारमें जो असंख्य आत्मा नाम-रूपसे व्यक्त हुए हैं वे परमात्माकी असंख्य सत्ताएँ हैं। एक ही परमात्मसत्ताके ये असंख्य भेद हैं, यद्यपि एक ही परमात्मसत्ताके अन्तर्गत होनेसे वे एक दूसरेसे पृथक् नहीं। इनके असंख्य ज्ञान हैं, यद्यपि एक ही परमात्मज्ञानके अंश होनेसे वे एक दूसरेसे पृथक् नहीं। इनके असंख्य आनन्द हैं, यद्यपि एक ही परमानन्दके आस्वाद होनेसे वे एक दूसरेसे पृथक् नहीं। ये जो सत्ता, ज्ञान और आनन्दके भेद नामरूपात्मक जगत्‌में नामरूपसे व्यक्त हुए हैं सो उस सत्ता, ज्ञान और आनन्दको व्यक्त करनेके लिये ही हो सकते हैं, अव्यक्तके व्यक्त होनेमें व्यक्त होनेकी इच्छाके सिवा और कोई कारण नहीं हो सकता। इसलिये संसारमें जितने नाम-रूप व्यक्त हुए हैं उनके पीछे परमात्माकी एक-एक सत्ता, ज्ञान और आनन्द अव्यक्त है। एक-एक अव्यक्त सत्ता, ज्ञान और आनन्दस्वरूप एक-एक आत्माका ही यह व्यक्त रूप है जो हम संसारमें देखते हैं। संसारमें सब रूप एक-दूसरेसे सर्वथा भिन्न हैं, इसका कारण यह है कि इन रूपोंके पीछे भिन्न-भिन्न आत्मा अपने सच्चिदानन्दस्वरूपके भिन्न-भिन्न प्रकारोंके साथ हैं। संसारमें जो कोई व्यक्त हुआ उसका हेतु अपनी सत्ता, ज्ञान और आनन्दको व्यक्त करना है। जन्म-जन्मान्तरसे व्यक्त करनेका यह काम होता चला आया है। परमात्मा अपनी सत्ता, ज्ञान और आनन्द अनन्तकोटि विश्वब्रह्माण्डरूपमें व्यक्त करते हैं, वैसे ही उसीके अंश असंख्य आत्मा एक-एक व्यष्टिमें अपनी सत्ता व्यक्त करते हैं। 'एकोऽहं बहु स्याम्'—यह जो मूल सङ्कल्प है वही अनन्तविध होकर व्यक्त होने लगता है। अपने-आपको व्यक्त करनेका यह जो कर्म है इसकी परिसमाप्ति अपने अंशकी सम्पूर्ण सत्ता, ज्ञान और आनन्दके प्रकट करनेमें ही हो सकती है। इसीलिये जिस शरीरमें आत्माकी पूर्ण अभिव्यक्ति हो जाती है वह मुक्त हो जाता है। इसका अर्थ यही है कि यह सृष्टिकर्म परमात्माके अपने-आपको व्यक्त करनेका कर्म है और इस कर्मके अंशस्वरूप असंख्य आत्माओंका अपने-अपने असंख्य शरीर निर्माण करनेका कर्म भी अपने-आपको ही व्यक्त करनेका कर्म है। भगवत्सङ्कल्पके अनुसार भगवान्‌के सत्-चित्-आनन्दस्वरूपका पूर्णतया व्यक्त हो जाना जैसे भगवत्सङ्कल्पकी पूर्ति और तत्सङ्कल्पगत भगवत्कर्मकी परिसमाप्ति है, वैसे ही प्रत्येक आत्माका परमात्मसङ्कल्पके अंशस्वरूप जो सङ्कल्प है उसके अनुसार उसका अपने विशिष्ट सच्चिदानन्दस्वरूपका पूर्णतया व्यक्त करना ही उस सङ्कल्पकी पूर्ति अर्थात् उसे व्यक्त करनेके कर्मकी परिसमाप्ति है। संसारमें जितने व्यक्त रूप हैं, वे रूप ही हैं, आत्मा नहीं; पर हैं वे आत्माके रूप, इतनी बात सत्य है। पर आत्माके भी वे पूर्ण अभिव्यक्ति करनेवाले रूप नहीं हैं। पूर्ण अभिव्यक्ति जिस आत्माकी हो जाती है उसका कर्म पूर्ण हो गया। आत्माका किसी रूपमें व्यक्त होना ही केवल कर्म नहीं—कर्म है आत्मसत्ताको पूर्णरूपसे व्यक्त करना, एक जन्ममें न हो तो दो जन्ममें, दस जन्ममें। जन्मका हेतु आत्माको ही व्यक्त करना है। आत्माका यह व्यक्तियोग है।

परन्तु जबतक आत्माकी ही स्मृति नहीं है, देहात्मबुद्धि है और विषय ही परमधाम हैं तबतक यह व्यक्तियोग केवल आकाशकुसुम है। इसलिये पहले आत्माको जानना चाहिये। श्रीगुरुकृपाके बिना आत्म-स्वरूप नहीं पहचाना जाता, ऐसा सुना है। और श्रीगुरु सत्सङ्गके बिना नहीं मिलते और सत्सङ्ग श्रीहरिकृपा बिना नहीं मिलता। इसलिये भगवान्‌की भक्तिसे सत्सङ्ग लाभकर श्रीगुरुरूप भगवान्‌से आत्मस्वरूपमें स्थित होनेका योग जानना चाहिये। विषयोंके सब बन्धनोंसे मुक्त होनेपर ही अपने-आपको जाननेकी आशा की जा सकती है। भगवद्भक्तिसे यह सब सुगम हो जाता है। मुक्त मनुष्यके जो कर्म होते हैं वे आत्मस्वरूपको ही व्यक्त करनेवाले होते हैं।

मुक्त पुरुषके शरीर और कर्म ही आत्माकी अभिव्यक्ति हैं। संसारमें देखनेयोग्य रूप, सुननेयोग्य वाणी, स्पर्श करनेयोग्य शरीर, समझने और हृदयमें धारण करने-

योग्य प्रत्येक बात मुक्त पुरुषकी ही होती है। कारण, मुक्त पुरुषकी ये सब बातें आत्माकी अभिव्यक्ति होती हैं। इसीलिये ऐसे पुरुषोंके दर्शन करनेकी इच्छा होती है और उनके दर्शन-स्पर्शनसे अद्भुत सुख होता है। उनका उठना-बैठना, चलना-फिरना, हँसना-खेलना भी देखने-योग्य होता है। इसीलिये अर्जुन श्रीकृष्णसे पूछते हैं कि वह कैसे बोलते हैं, कैसे बैठते हैं, कैसे चलते हैं, यह भी बताइये। जितने मुक्त पुरुष हैं वे सब दर्शनीय हैं, वे सभी दुःख हर लेते हैं, क्योंकि उनके रूप और कर्म आत्माके होते हैं। पर सब मुक्त पुरुषोंके रूप और कर्म एक-से नहीं होते—एक दूसरेसे सर्वथा भिन्न होते हैं। किसीका श्रीरूपसौन्दर्य श्रीउमामहेशके समान होता है, किसीका श्रीशिवके समान होता है, किसीका श्रीरामके समान, किसीका श्रीबुद्धदेवके समान, किसीका श्रीकृष्णके समान, किसीका श्रीलक्ष्मीके समान, किसीका श्रीसरस्वती-के समान, किसीका श्रीबालकृष्णके समान; कितने नाम गिनावें, अनन्त नाम हैं—उनके अनन्त रूप हैं—सब दर्शनीय और वन्दनीय! कारण, भगवान् अनन्त हैं, उनके अनन्त नाम हैं, अनेक रूप हैं। अनन्त जो आत्मा हैं वे ही परमात्माकी अनन्त सत्ताएँ हैं और ये अनन्त सत्ताएँ अनन्त रूप धारण करती हैं। इससे यह बात भी स्पष्ट होती है कि प्रत्येक मनुष्यको निजात्मस्वरूपकी जो अभिव्यक्ति करनी है वह अन्य सब सच्चिदानन्द-सत्ताओंसे रूपतः और कर्मतः भिन्न है। संसारमें जो अनन्त रूप हैं वे इन्हींके हैं, पर जो रूप और कर्म बद्ध हैं वे आत्माकी अभिव्यक्ति नहीं—अहङ्कारकी अभिव्यक्ति हैं! जो आत्मा मुक्त हैं उन्हींके रूप और कर्म आत्माकी अभिव्यक्ति हैं और प्रत्येक आत्माका मूल हेतु संसारमें अपने अनन्तके साथ युक्त सच्चिदानन्दस्वरूपको व्यक्त करना है। हमलोग जो बद्ध हैं उनका हेतु भी मुक्त होकर अपने नित्ययुक्त सच्चिदानन्दको पाकर उसे व्यक्त करना है। इसी व्यक्तियोगके लिये नर-तन ही एकमात्र साधन है। इसी तनमें यह व्यक्त करना है—प्रत्येक व्यक्तिको व्यक्त करना है। यही व्यक्तियोग है।

योगमें नौ रस *

(रचयिता—पं० श्रीशिवधनीरामजी मिश्र साहित्यविशारद)

१—शृङ्गार

सरिता-तट राजत रम्य कुटीर-
चहुँ दिसि छाइ रहो हरियारी।
कदली कचनार अनार लसंत
हसंत जुन्हाई जुही छबि न्यारी॥
तहँ सोहत सेत सुआसनपै
पदमासनसों इक गौर पुजारी।
फहरैं अलकैं अनिमेस लगीं
पलकैं ललकैं सुख ब्रह्म बिचारी॥

२—वीर

बासना बिचारी बैर साधिकै करैगी कहा,
राखिहौं अडोल चित्त कामना निवारिकै।
बाम, काम, कोह, छोह, द्रोहकों दरेरि, मोह-
माया मुरझाइ डारौं जोग-जोति जारिकै॥
भवँर गुफामें जाइ जीव सीवसों मिलाइ
आवागौनकौं नसाइ राखौं पैज पारिकै।
आनन उजास चतुरानन निहार्‍यो करैं,
हार्‍यो करैं द्वंद दुष्ट हिम्मत बिसारिकै॥

* समाधि-सिद्ध योगकी पूर्णावस्थामें मायिक गुणोंका सर्वथा अभाव होनेसे किसी भी रसका प्रस्फुरण शशशृङ्गवत् है। केवल साधनावस्थामें परिस्थित्यनुकूल स्वभावतः प्रकृति-कृत रसोंका आविर्भाव होना सम्भव है। इसी बातको लक्ष्यकर योगमें नौ रसोंके प्रदर्शन करनेका प्रयास किया गया है।—लेखक

३—रौद्र

बार बार बारनकै चित्तकौं चितायौ तऊ,
चेतत अचेत नाहीं हठि बैर धारै है।
चंचल चलाक कबौं चूकत न, घात करै,
छहौ रिपु संग लीन्हें बनो बटमारै है॥
अधर फरकि उठे, भाल पट्ट रेखैं तनी,
दृग भये लाल, मानौं ईस काम जारै है।
भृकुटि भई हैं बंक ढीठि डीठि हू अचक
प्रणव-कोदंड धारि, साँस सर मारै है॥

४—भयानक

बास गुहा गिरि ठावँ कुठाहर,
है सुनसान न जात कह्यौ।
घोर अरण्य निसीथ कुहू
बनराज दहारि दहारि रह्यो॥
मत्त गयंद चिघारैं कहूँ
झरना झहराइ प्रवाह लह्यौ।
काँपैं दिगन्तके छोर जहाँ,
तहँ सिद्ध समाधिकी गोद गह्यौ॥

५—अद्भुत

मूँदिकै नैन लखैं त्रय लोकहिं
पंख बिना नभमें बिहरैं।
मेरु सों भारी सरीर करैं
तिन तूलहुकी समता निदरैं॥
धारि कमंडलमें भुवि-मंडल
दंड, अदंड, बनै बिचरैं।
हिंसक जीव रहैं थिर ह्वै चकि,
बैर परस्पर को बिसरैं॥

६—बीभत्स

नेती धोती बस्ति सों, नाक लार कफ पित्त।
बिष्ठा मूत्र कुगंध अति, लहै मलिनता चित्त॥
लहै मलिनता चित्त, नाक सों डोरा डारैं।
धोती मुख सों लीलि, लार कफ पित्त निकारैं॥
बिष्ठा मूत्र मलीन लीन, बस्तीके हेती।
भागैं मन बिचकाइ, करै जब धोती नेती॥

७—करुण

इक-इक सन रह हिलि मिलि, बिलग न कोय।
बीतल बहुत दिवसवा, इक मन होय॥
इक दिन अइसन आइल, समउ खुटान।
मितवा दूर बहाइल, संग छुटान॥
भटक्यों बहुतक देसवा, मन न थिरान।
केतक सह्यों कलेसवा, अधिक पिरान॥
कइलै कौन जतनवाँ, बिपता पूरि।
सो सुख, ता कर गुनवाँ, रहाँ बिसूरि॥
सुनै न कोउ कहनियाँ, अस असहाय।
बन बन फिरौं जोगिनियाँ, कछु न सुहाय॥
जोग जुगुत जुर जइले, जिया जुराय।
मिलि दुइ हांइँ इकइले, बिपति सिराय॥

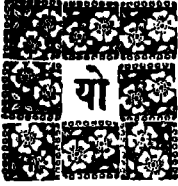
८—हास्य

ऊपर करियत पाँय, सीस नीचेकौं राखत।
बाहैं दोउ पसारि, कहैं अमृत रस चाखत॥
हाथ पाँयकौं मोरि, पीठि ऊपर कहुँ धारत।
छातीके बल बैठि, उग्र आसन उच्चारत॥
अंग-अंग तिरभंग अस, पच्छि-राज अनुहारि लख।
प्रमुदित जन मन होहिं अति, इंगित करि बिकसाइ मुख॥

९—शान्त

थिरता न कहूँ जगमें दरसै,
छनभंगुर जीवन जानियें जू।
अपनो-अपनो करि जोई गहै,
सपनो सो सोई परमानियें जू॥
कहुँ सीतल गंग प्रवाह समीप,
निरीह अचिंत अमानियें जू।
सुख आनँदमूरि बिभूर सदा
सिव सेइ समाधि समानियें जू॥

योग और योगी

(लेखक—श्रीतारकनाथ सान्याल, एम० ए०)

योगियोंने और सामान्य लोगोंने योगके अनेक लक्षण किये हैं। मैक्समूलरने अपने 'भारतीय तत्त्वज्ञानके षट् दर्शन' ग्रन्थमें 'योग' पदके तीन या चार अर्थ किये हैं। अन्य लोगोंने ऐसे ही अनेक अर्थ किये हैं। पर योगी 'योग' से जो अर्थ ग्रहण करते हैं वह, 'युज्' धातुसे 'जोड़ना', 'मिलाना' है (गीता २। ५०)। मिलाना किसको किससे ? कुछ लोग कहते हैं, जीवात्माको परमात्मासे मिलाना। परमात्मा चिन्मय है—अत्यन्त सूक्ष्म, आकाशस्वरूप, अगोचर, मनसा अप्राप्य, चर्म-चक्षुसे अदृश्य; ऐसा होनेपर भी इसका प्रकाश और अन्धकारका-सा एक निश्चित आकार है, जिसे 'प्रकाशमय अन्धकार' कह सकते हैं। योगी इसे कूटस्थ कहते हैं, इसका स्थान भ्रूयुगलके मध्यमें आज्ञाचक्रमें है। यह अण्डाकार है और इसके चारों ओर तेजोवलय है। इसके मध्यमें एक देदीप्यमान तारा है, इसे बिन्दु कहते हैं। इसके आर-पार एक छिद्र है जिसे गुहा कहते हैं और जिसकी परली तरफ ब्रह्मलोक है। इसी ब्रह्मलोकमें नारायण—पुरुषोत्तम एक छोटे बालकके रूपमें, योगियोंको दिखायी देते हैं। नारायण यहाँ एक दुर्निरीक्ष्य तेजवाले हीरकसिंहासनपर विराजे खेल रहे हैं। इस सिंहासनके चारों कोनोंपर सनक, सनन्दन, सनत्कुमार और सनातन बैठे हैं और सामने नारद अपनी वीणा लिये भगवद्गुणगान गाते हुए खड़े हैं और असंख्य ऋषिमुनि और सिद्ध भगवान्पर दृष्टि गड़ाये बैठे हैं।

महात्मा लोग इसको भगवान्का दरबार या भगवत्सभा कहते हैं। ब्रह्मलोकके इस याथातथ्ययुक्त वर्णनको पढ़कर संशयात्मा और जड़वादी लोग हँस पड़ेंगे, क्योंकि वे यही सोचेंगे कि भगवान्का यह दरबार दुनियाके दरबारोंकी ही नकल है। पर मैं उन्हें यह बतलाना चाहता हूँ कि बात उलटी है। दुनियाकी सभी चीजें आत्मजगत्के पदार्थोंकी निरी नकल हैं। ऋषि-मुनि और महात्मा उन अलौकिक वस्तुओंको अपने ध्यानमें देखते हैं और इस संसारके पदार्थोंमें उनकी नकल उतारते हैं। प्लेटो उसीको इस जगत्का मूलरूप मानते हैं और उसे भावमय जगत् कहते हैं।

ब्रह्मलोकमें सब कुछ चिन्मय है और इसे देखना भी आत्मदृष्टिसे ही बनता है। जीवात्मा जब ब्रह्ममें निमज्जित हो जाते हैं तब भी उनका पार्थिव आकार वहाँ बना रहता है और जो वस्त्रादि वे यहाँ पहनते थे वे भी वहाँ होते हैं, पर उनका आकाशरूप होता है; उन आत्माओंको उन शरीरोंमें तथा उन वस्त्रोंको पहने हुए देखकर ही तो ऋषिलोग उन्हें पृथक्रूपसे पहचानते हैं। प्रत्येक जीवात्मा अपना व्यक्तित्व बनाये रहता है, तथापि सबका विग्रह होता है चिन्मय ही। वहाँ ब्रह्मके सिवा और कुछ नहीं, किसीको बृहत् कूटस्थ कहते हैं, गीताके एकादश अध्यायका यही विश्वरूप-दर्शन है, यही ईसाइयोंके परमधामके आलोककी झाँकी है। यही भक्तोंकी साकार भगवदुपासना है। परन्तु ब्रह्मकी एक निराकार उपासना भी है, जिसे बहुत बड़े योगी करते हैं। वे ब्रह्मके एक अणुमें प्रवेश कर जाते हैं और नक्षत्रोंके समान सदा उसमें रहते हैं।

उपासनाके दोनों ही प्रकार वेदों और उपनिषदोंमें विहित हैं; उपनिषदोंमें ब्रह्मको 'अशरीरं शरीरेषु' अर्थात् अशरीर—निराकार और साथ ही सशरीर—साकार भी कहा है। जीवका यह पुनः ब्रह्मलोकको प्राप्त होना, सर्वात्मा—विश्वात्मामें मिलना ही मोक्ष है।

जो योगी इस लोकमें रहते हुए ब्रह्ममें लीन हो जाते हैं, वे जीवन्मुक्त कहाते हैं। उनका मुक्त होना सिद्ध हो चुका। पर जो अभी योगसाधन कर रहे हैं और अभी पूर्णताको नहीं प्राप्त हुए हैं वे अपने प्राक्तनकर्मके जोरसे या गुरुकृपासे यदि गीता अध्याय ८, श्लोक १० में वर्णित योगबलसे प्रयाण करें तो ब्रह्मलोक पहुँच सकते हैं। यह पिछला मार्ग अत्यन्त कठिन है; पर मैंने अपने ही एक ताल्लुकेदार छात्रको इस रीतिसे प्रयाण करते देखा है, यद्यपि उसके गुरुद्वारा इसकी दीक्षा उसे पहले नहीं मिली थी। वह अभी नवयुवक था और अपने गुरुका बड़ा भक्त था, गुरुकृपासे ही उसे मोक्ष प्राप्त हुआ। उसका तेजो-

मय आत्मा, उसके गुरुदीक्षाप्राप्त दो सेवकोंको, आकाशपथसे जाता हुआ दिखायी दिया था। और एक बड़े महाराजा थे जो मेरे गुरुके भक्त और शिष्य थे। उन्हें भी गुरुकृपासे मुक्ति मिली। योगका यही लक्ष्य है। पर इसका साधनाभ्यास बड़ी कठिन चीज है। सिद्धि पाना बहुत ही दुर्लभ होता है। अनेक जन्मोंके अभ्याससे सिद्धि प्राप्त होती है। सभी हिन्दूशास्त्र यह बतलाते हैं कि योगके सिवा मुक्तिका और कोई रास्ता नहीं है।

योगसाधनका क्रम प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि है। बारह प्राणायामोंका एक प्रत्याहार होता है, १२×१२ अर्थात् एक सौ चव्वालीस प्राणायामोंकी एक धारणा होती है, फिर १२×१२×१२ अर्थात् सतरह सौ अट्ठाईस प्राणायामोंका एक ध्यान होता है और १२×१२×१२×१२ अर्थात् बीस हजार सात सौ छत्तीस प्राणायामोंकी एक समाधि होती है। ये सब प्राणायाम एक ही बैठकमें करने होते हैं। अन्तिम साधन केवल अभ्यस्त योगी ही सात दिनतक अहोरात्र सतत उसीमें लगकर कर सकते हैं।

हठयोगका प्राणायाम रेचक, पूरक और कुम्भक है; पर राजयोगका प्राणायाम केवल कुम्भक है। हठयोगका प्राणायाम सर्वत्र प्रचलित है, पर राजयोगका प्राणायाम बहुत थोड़े लोगोंको मालूम है। हठयोगकी समाधि जड़ कहाती है, राजयोगकी समाधि चैतन्य है। साधु हरिदासकी समाधि प्रसिद्ध है, वह जड़ समाधि थी; कबीर, नानक, पलटूदास, चरनदास, जगजीवनदास और मेरे गुरु, ये सब राजयोगी थे।

राजयोगी जड़ समाधि बहुत आसानीसे साध सकते हैं, पर ऐसी समाधिसे विशेष बल नहीं प्राप्त होता। चैतन्य समाधिसे सर्वज्ञता, सर्वत्रसत्ता, सर्वशक्तिमत्ता आदि सभी ईश्वरी शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

पातञ्जल योगसूत्रोंमें जिन अष्टसिद्धियोंका वर्णन है वे उपर्युक्त शक्तियोंसे नीचे दर्जेकी हैं। ऐसी समाधि या भगवदावेश या मूर्छा जिसमें कोई बोध नहीं रहता, जिसमें 'लय' और 'स्तब्धता' होती है, जड़ समाधिमें ही परिगणित है। बहुत-से आधुनिक आंग्लशिक्षा-दीक्षा-सम्पन्न पुरुष ऐसे भी देखनेमें आते हैं जो योगमें नवसिखुए होनेपर भी गुप्त अध्यात्मविद्या और गुह्य योगके प्रचारक बनते हैं। उनके द्वारा नकली योगका प्रचार होता है, जिससे अज्ञानी लोग ठगे जाते हैं। ये लोग संसारमें अपने ज्ञानका डंका पीटकर अपने आपको केवल पुजवाना चाहते हैं। सच्चे योगीके ये लक्षण नहीं हैं। सच्चे योगी उपदेश नहीं देते फिरते, नाम नहीं चाहते और न शिष्य-शाखा बढ़ाना चाहते हैं। वे न ग्रन्थ लिखते हैं, न मासिक पत्रों और समाचारपत्रोंमें लेख लिखते हैं, न उन संसारी लोगोंके सामने व्याख्यान देते हैं जिनका ध्यान आध्यात्मिक विषयमें केवल वाग्-विलासमात्र अथवा समय काटनेभरका होता है। योगी अपने मुक्ताफलोंको गँवारोंके सामने नहीं छीटा करते, जैसा कि ईसाने कहा है। अन्तश्चक्षु और दूरदर्शनसे वे यह जान लेते हैं कि कौन उनके उपदेशका अधिकारी है। ऐसे लोग ही इन योगियोंके पास पहुँचते हैं जो अपने पूर्व कर्मोंसे इस जन्ममें योगी बननेके पात्र हुए हैं। उन्हें एकान्तमें ही दीक्षा दी जाती है और दीक्षामन्त्रादि गुप्त रखनेको कहा जाता है। प्रसिद्धि आध्यात्मिक उन्नतिका बड़ा भारी अन्तराय है, क्योंकि इससे सब प्रकारके कुविचार उठते हैं और साधकको दे मारते हैं। इसलिये बन्द कोठरीके भीतर ही साधना करनेको कहा जाता है। ईसाने भी अपने शिष्योंको ऐसी ही तालीम दी थी। साधकको जो अनुभव प्राप्त हों उन्हें भी वह लोगोंसे कहता न फिरे, क्योंकि कहते फिरनेसे साधना नष्ट हो जाती है और साधककी अवनति होती है। आध्यात्मिक दर्प अन्य सब मनोविकारोंकी अपेक्षा अधिक मायावी होता है और शीघ्र ही चूर्ण हो जाता है। योगी लोग अपने शिष्योंका संघटन भी नहीं किया करते, क्योंकि संघटनमें भ्रष्टाचारके घुसनेका डर रहता है।

योगीकी परख है उसकी अन्तर्दृष्टि और ज्ञान, उसकी बातें नहीं। 'उसके हृदयमें जो ध्यान है वही असल चीज है, उसका वाक्-चापल्य नहीं।' यह प्रो० निकल्सनका वाक्य है ('स्टडीज इन इस्लामिक मिस्टिसिज्म' पृ० ५२)। सच तो यह है कि योगी बहुत कम बोलता है, क्योंकि वह तो सदा चैतन्य समाधिमें स्थित रहता है। वही सच्चा मुनि है जो मौनी है (गीता १२। १९, १७। १६)। उसका मौन स्वाभाविक होता है, सामान्य लोगोंको तो मौन साधना पड़ता है अर्थात् कृत्रिम होता है।

गीताके दशम अध्याय श्लोक ३८में यह कथन हुआ है कि ब्रह्म मौन है। उपनिषदोंमें कहा है—'निःशब्दं ब्रह्म उच्यते', अर्थात् ब्रह्म निःशब्द—मौन है। प्लॉटिनसने

कहा है—'यह अकेलेकी उड़ान है अकेलेको ओर।' मौलाना रूमी कहते हैं, 'मौन रहो, क्योंकि मौन ईश्वरको ऊपरसे नीचे खींचता है।' मौनी भक्त भगवान्की ओर खिंचता है और भगवान् उसकी ओर खिंचते हैं। भगवान्को आकर्षण करनेका साधन प्राणायाम है, जिससे प्राण समाधिमें स्थिर होता है और उससे मौन आप ही अनिवार्यरूपसे सिद्ध होता है। मन और सब करण स्थिर और शान्त हो जाते हैं (गीता १८। ५२)।

श्रीमत् शङ्कराचार्यने ब्रह्मज्ञ पुरुषका वर्णन करते हुए एक स्मृतिवाक्य उद्धृत किया है जिसका श्री (सर) राधाकृष्णनने अपने 'इण्डियन फिलासफी' नामक ग्रन्थमें (भाग २ पृ० ६१९) अनुवाद किया है। उसमें ब्रह्मज्ञ पुरुषके जो लक्षण हैं उनमें दो बातें यहाँ विशेषरूपसे उल्लेखनीय हैं। स्मृतिकार कहते हैं कि जीवन्मुक्त संसारमें ऐसे चलता है जैसे अन्धा, गूँगा और बहरा हो और जिसमें कोई तमीज न हो। ठीक यही बात गुह्यज्ञानके प्रेमी कवि वर्ड्सवर्थने अपने 'Ode to Immortality' (अमृतसंगीत) काव्यमें अपने बाल तत्त्वदर्शीके विषयमें कही है। कहते हैं—'ऐ मेरे सच्चे ज्ञानी, तू ही तो है जो अपनी वसीयतको नहीं भूला है; इन अन्धोंके बीचमें एक तेरे ही आँख है, इसीलिये तू बहरा है (किसीकी नहीं सुनता) और मूक है (किसीसे नहीं बोलता), और सदा सनातन मनके आश्रयमें रहकर सनातन गूढ़ तत्त्वको ही देखता और विचारता रहता है।'

ट्राहर्न भी गुह्यज्ञान-प्रेमी कवि हुए। उन्होंने अपने 'आनन्दसंगीत' (Poems of Felicity) में कहा है कि मनुष्यको ईश्वरका ध्यान करनेमें बधिर और मूक हो जाना चाहिये।' सूफी भी यही कहता है कि 'जो ईश्वरको जानता है वह मूक हो जाता है' (निकल्सनकृत 'दी मिस्टिक्स आफ इस्लाम', पृ० ७१)।

प्राच्य-प्रतीच्य गूढ़ज्ञान-साहित्यसे समान अवतरण देनेका जो कष्ट मैंने उठाया है वह इसलिये कि सच्चे जिज्ञासु पाठक यह जान लें कि बातें करनेवाले, उपदेश देनेवाले और लेक्चर झाड़नेवाले लोग वाक्पटु भले ही हों, पर ब्रह्मज्ञ नहीं होते। ब्रह्मज्ञ होनेके लिये प्रयतात्मा और ब्रह्मभावावेष्टित होना पड़ता है।

एक आंग्ल महाकविने ठीक ही कहा है कि, 'ऐ भले-मानसो! ऊपरी वेशको देखकर कहाँ भटक रहे हो! यदि तुम सच्चे गुरुकी खोजमें हो तो भारद्वाज पक्षीसे पूछो, उल्लूसे नहीं; कविसे पूछो, उपदेशका धन्धा करनेवालेसे नहीं।'

बाइबलने ईश्वरको चिन्मय (spirit) कहा है। गीताने भी यही कहा है (१३। १५); मनुने भी यही कहा है (६। ६५)। उपनिषदोंने ब्रह्मको 'अणोरणीयान्' (अणुसे भी अणु—अत्यन्त सूक्ष्म) कहा है। यह अणु भौतिक नहीं, चिन्मय है। वह इतना सूक्ष्म है कि सामान्य चञ्चल मनकी पकड़में नहीं आ सकता। आत्यन्तिक एकाग्रतासे ही उसका ग्रहण हो सकता है; पर ऐसी एकाग्रता इतनी दुर्लभ है कि अत्यन्त बुद्धिमान् पुरुष भी उसकी ठीक कल्पना नहीं कर सकते। ऐसी एकाग्रता दीर्घकालके निरन्तर अभ्याससे ही सधती है। लोग गीतासे परिचित हैं, इसलिये अपने गुरुकी टीकाके अनुसार गीताके श्लोकोंसे ही यह बात समझाता हूँ।

'जैसे निर्वात स्थानमें दीपशिखा सीधी और स्थिर रहती है, वैसे ही योगक्रिया करनेवाले योगीका आत्मा (अन्तःकरण और आत्मा) शान्त और स्थिर रहता है।' (६। १९)

'विज्ञानपद नामकी इस समाधिमें (जहाँ रात है ही नहीं केवल प्रकाश-ही-प्रकाश है) रहता हुआ योगी सारी मूर्तियोंको देखता है, प्राणवायु उसका स्थिर रहता है और वह अपने आत्माको देखता और पूर्ण सन्तुष्ट होता है।' (६। २०)

'वहाँ परम सौख्यका कोई अन्त नहीं है, वह समझ और इन्द्रियोंके परे है, अर्थात् वहाँ कुछ भी निश्चितरूपसे नहीं गोचर होता। वहाँ श्वास सुषुम्नासे अत्यन्त सूक्ष्म-रूपमें चलता है—क्योंकि ऐसा न हो तो मनुष्य मर जाय—और मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत और विशुद्धाख्य चक्रोंको (जो पञ्च तन्मात्राओंके स्थान हैं) भेदकर चढ़ता-उतरता है।' (६। २१)

'यह सौख्य इतना महान् है कि संसारके किसी आनन्दसे उसकी तुलना नहीं हो सकती। यह परम लाभ है, सबसे बड़ा पद है, इसे 'प्राप्ति' भी कहते हैं-इसमें शास्त्रोंका विशेष ज्ञान होता है। जो लोग इस स्थितिको प्राप्त होते हैं वे 'आप्त' कहाते हैं, उनके वचन निर्भ्रान्त माने जाते हैं।

यह वह स्थिति है जिसमें सदा रहनेवाला योगी बड़े-से-बड़े संकटसे भी नहीं डिगता।' (६ । २२)

ब्रह्मकी सूक्ष्मताको समझनेके लिये कैसी आत्यन्तिक एकाग्रता होनी चाहिये, यह दिखानेके लिये गीतासे एक श्लोक और देता हूँ यह अठारहवें अध्यायका ३३ वाँ श्लोक है।

'समाधिकी जिस अवस्थामें मन, प्राण और इन्द्रियोंकी सारी क्रियाएँ निरुद्ध हो जाती हैं, उसे सात्त्विक धृति कहते हैं।'

पातञ्जल योगदर्शनके द्वितीय सूत्रमें भी मनका निरोध हो जाना ही योगका लक्षण कहा गया है।

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि ब्रह्मप्राप्तिका योग कितना कठिन है। पर धर्मकी मन्दीके इस बाजारमें सभी पण्डितम्मन्य अपनेको योगी लगाते हैं। ऐसे किसी योगीसे पूछिये कि कुछ योगकी सिद्धि भी रखते हो तो चटसे कह देंगे कि सिद्धियाँ तो योगमार्गमें विघ्न हैं। अर्थात् इन सिद्धियोंसे ये कोरे हैं, पर हैं फिर भी योगी ही! बिना सिद्धियोंके योगीको मूर्ख ही योगी मानते हैं, मैं तो नहीं मानता; क्योंकि योगमार्गमें सिद्धियाँ वैसी ही अनिवार्य हैं जैसे कि धूलके रास्तेपर चलनेसे पाँवोंमें धूल लगती ही है। समाचारपत्रों और मासिकपत्रोंमें योगविषयक लेख लिखनेवाले और वैसे ही ग्रन्थकार और व्याख्याता जो आजकल योगी माने जाते हैं, यह इस कलिकालकी ही महिमा है। ऐसे बने हुए योगी जो कोई हों, उनसे लोगोंको सावधान कर देना मेरा कर्तव्य है। बिना अच्छी तरह परीक्षा किये किसीपर भरोसा न करना चाहिये। योगीको योगीके सुस्पष्ट लक्षणोंसे जानना चाहिये। ये लक्षण क्या हैं? 'भारतीय तत्त्वज्ञान' विषयक अपने लेखमें मैंने इस विषयपर एक शास्त्रवचन उद्धृत किया है, जिसका आशय यह है कि एक तो योगीकी कभी पलक नहीं गिरती; दूसरे, श्वास-प्रश्वास बाहर नहीं निकलता; और तीसरे, उसका मन स्थिर रहता है। गीतामें (५ । २७) भी लिखा है कि योगीका श्वास नासापुटोंके बाहर न निकले, अन्दर ही रहे।

हिन्दू सभ्यता जितनी पुरानी है, योग भी उतना ही पुराना है। गीताके प्रथम षट्कमें ही भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं कि यह योग मैंने पूर्वावतारमें श्रीसूर्यदेवको बताया था, श्रीसूर्यदेवने मनुको बताया और इस परम्परासे राजर्षियोंने जाना; पर बहुत काल पीछे यह योग नष्ट हो गया, जिसे फिरसे मैं तुम्हें बता रहा हूँ। इस योगकी क्रियाएँ सब वेदोंमें, उपनिषदोंमें तथा षड्दर्शनोंमें वर्णित हैं, जैसा कि मैंने 'भारतीय तत्त्वज्ञान' वाले अपने लेखमें बताया है।

इनमेंसे कुछ क्रियाएँ भगवान्‌ने चौथे अध्यायके २९ वें श्लोकमें बतायी हैं और फिर ३२ वें श्लोकमें यह कहा है कि और भी बहुत-सी क्रियाएँ हैं जो ब्रह्मज्ञ पुरुष समझा सकते हैं, तत्त्वदर्शियोंके पास शिष्यकी रीतिसे जानेसे उनकी शिक्षा मिल सकती है (श्लोक ३४)।

श्रीकृष्णका योग राजयोग है, जैसा कि नवें अध्यायके आरम्भमें उन्होंने स्वयं कहा है। उन्होंने यह भी कहा है कि यह योग कलियुगमें अनायास सुखपूर्वक किया जा सकता है। और योगी और ज्ञानीको ही श्रीकृष्णने परम भक्त कहा है (गीता अ० ६। ४६, ४७; १८। ५४, ५८)।

शास्त्रोंके ऊपरी ज्ञानसे फूले हुए पण्डित साधुओं और योगियोंके सबसे बड़े शत्रु हैं। इनकी शक्ति और प्रतापसे वे जलते हैं और इन्हें हानि पहुँचानेका काम करते हैं। साधुओंको सतानेवाले इन लोगोंको ईश्वर समुचित दण्ड देता है। काशीके एक बड़े प्रसिद्ध बङ्गाली उपदेशकने समाचारपत्रमें मेरे गुरुकी बड़ी निन्दा की, फल यह हुआ कि यह महाशय किसी अपराधमें जेल गये और वहां कालफोड़ा होकर मर गये। प्रो० निकल्सनने अपने ग्रन्थमें इस विषयमें बहुत कुछ लिखा है, पर उनका यह खयाल गलत है कि सूफियोंने अपने अपकारका बदला लिया। सूफी यानी तत्त्वज्ञानी साधुमें वह बदलेका भाव ही नहीं होता जो सामान्य मनुष्योंमें होता है। उसका अपकार करनेवालोंको जो दण्ड मिलता है वह ईश्वरसे मिलता है। शास्त्रोंमें कहीं यह लिखा है कि भगवान्‌ने ऐसी प्रतिज्ञा की है कि भक्तोंके शत्रुओंको तीन महीनेमें, तीन पक्षमें, तीन दिनमें या तीन वर्षमें दण्ड मिल जाता है। मेरे गुरुकी निन्दा करनेवाले कितनोंको इस प्रकार दण्ड मिलते मैंने स्वयं देखा है। मेरे एक गुरुभाईने मुझसे एक बार कहा कि एक बड़े अभिमानी बंगाली महाशय थे जो योगियोंको कुछ नहीं समझते थे; उन्होंने इनके सामने एक बार हमारे गुरुजीको गालियाँ दीं। फल यह हुआ कि ज्यों ही वह उस कमरेसे बाहर निकलनेको हुए कि दरवाजेकी चौखटका ऊपरी हिस्सा उनकी खोपड़ीमें इस जोरसे लगा कि वह नीचे गिरे और बहुत देरतक उनके मस्तकसे खून बहता रहा। गुरुभाईने जब गुरुजीको

यह बात सुनायी तो उनके दयार्द्र हृदयको बड़ा दुःख हुआ। पर यह बात है कि योगी चाहें तो चाहे जब चाहे जिसको दण्ड देकर दुरुस्त कर सकते हैं। इसके अनेक दृष्टान्त ग्रन्थोंमें हैं और वर्तमान भी उनसे खाली नहीं है। साधु-महात्माओंकी निन्दा करनेवाले एक बड़े प्रसिद्ध सुधारक और उपदेशकको अपमृत्युका सामना करना पड़ा और केवल एक शब्दके दुरुपयोगके द्वारा साधु-महात्माओं और भक्तोंका अप्रत्यक्षरूपसे अपमान करनेवाले एकने देश-विदेशमें अपनी पत ही खो दी। ईश्वरके सच्चे भक्तकी किसी प्रकार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष हिंसा करनेवाले-का कभी भला नहीं हुआ, उसका सत्यानाश ही हुआ है। इसलिये सावधान !

योग नाम है धर्मका। धर्म वह है जो मनुष्यको ईश्वर-की ओर जानेके मार्गपर धारण करता है। यही धर्म है, यही योग है जीवात्माका विश्वात्माके साथ। जीवात्मा और विश्वात्मा मूलतः एक ही स्वभाववाले हैं, इसीसे उनका योग होता है; परस्परविरुद्ध स्वभाववालोंका, जैसे तेल और पानी-का योग नहीं होता। इसीसे पूर्णयोगी सर्वज्ञ, सर्वस्थित और सर्वशक्तिमान् होता है—यह कोई गपोड़ा नहीं है, वास्तविक बात है; अपनी आँखों देखी बात है और सहस्रों मनुष्योंकी देखी-सुनी बात है। संसारके सब धर्मग्रन्थोंमें इसके प्रमाण हैं। चमत्कारोंका होना धर्ममात्रकी सामान्य बात है। लोगोंको इन बातोंपर विश्वास नहीं होता, क्योंकि इन चमत्कारोंको लोगोंने कभी देखा नहीं। यदि वे इन चमत्कारोंको देखें भी तो इनपर उन्हें विश्वास न होगा; क्योंकि जिन तत्त्वोंके मिलनेसे ये चमत्कार होते हैं वे इतने सूक्ष्म हैं कि इन बाह्य इन्द्रियोंको उनका बोध नहीं हो सकता। वैज्ञानिक प्रयोग इन्द्रियग्राह्य होते हैं, इसलिये साधारण लोगोंकी समझमें आ जाते हैं। आजकल हिप्नॉटिज़्मके प्रयोगों-की प्रतिष्ठा बढ़ चली है, क्योंकि दूरदर्शन, दूरश्रवण, पर-चित्तज्ञान आदि बातोंपर वैज्ञानिकोंका विश्वास हो चला है।

प्राण सभी मनुष्योंकी समान सम्पत्ति है; सब कोई प्राणायामका अभ्यास कर सकते हैं, इसमें जात-पाँतका कोई भेद नहीं है। अत्यन्त प्राचीन कालसे सब देशोंके लोगोंमें इसका कुछ-न-कुछ प्रचार बराबर रहा है। सब जातियोंके योगियोंकी एक पाँति है। आन्तर जगत्में उन सबका परस्पर सम्बन्ध और व्यवहार है। मेरे गुरु मुझसे एक बार कहते थे कि वह फिलस्तीनके एक अंगरेज योगीसे मिले थे। पर साधारण लोगोंसे योगियोंकी ये बातें अज्ञात रहती हैं। लाखोंमें एकाध ही कोई योगमें पूर्णता प्राप्त किये हुए होता है। ये योगी परदेके अन्दर रहकर संसारका चक्र चलाते हैं। जबतक ये लोग रहते हैं तबतक संसारमें शान्ति, सुख और समृद्धि रहती है; पर जब इनमेंसे कोई भी चला जाता है तब संसार संकटोंसे घिर जाता है। प्रकृतिमें उलट-फेर होते हैं; दुर्भिक्ष, बाढ़, भूकम्प, ऐसे-ऐसे रोगोंके प्रकोप कि डाक्टरोंकी अकल कुछ काम न करे, शीतकी लहरें और गर्मीकी लहरें, ऊधम-उत्पात और महायुद्ध आदिसे संसार त्रस्त हो जाता है। विगत तीस-चालीस वर्षसे संसारमें जो आग लगी है उसका कारण दो योगियों-का प्रस्थान है। संसार इस बातको नहीं जानता। केवल योगी और उनके शिष्य जानते हैं। योगियोंसे जिनका कोई सम्बन्ध नहीं वे भला, इन बातोंको क्या जानें ? पर आध्यात्मिक जगत्की ये अटल बातें हैं। बँगलामें इस आशयकी एक लोकोक्ति प्रचलित है कि जब कोई गुरु इस लोकसे चले जाते हैं तब शिष्यके लिये वह अशुभका सूचन होता है। संसारभरके लोगोंकी यह सामान्य धारणा है कि जब कोई महान् पुरुष मरता है तब आकाशमें पुच्छल तारा आदि चिह्न दिखायी देते हैं और प्रकृतिमें गड़बड़ मचती है, जिसका बड़ा सुन्दर वर्णन शेक्सपियरके 'जूलियस सीज़र' नाटकमें है। इतिहासमें यह वर्णन है कि जब नेपोलियन मरा तब बड़ा भारी तूफान आया था। कवियोंकी यह कल्पना है कि कवियोंकी मृत्युपर मूक प्रकृति अनेक प्रकारसे दुःख प्रकट करती और उनका क्रिया-कर्म करती है। इस भ्रममें सत्यांश भी कुछ है।

लोग मनुष्यजातिकी सेवाकी बात प्रायः किया करते हैं। कॉमटेके प्रत्यक्षवादका यही आधार है। पर उन्हें ईश्वर और धर्मपर विश्वास नहीं और इसीलिये वह ईश्वर और धर्मके स्थानमें मनुष्यजातिको ले आये। बहुत-से लोग ईश्वरपर विश्वास करते हैं और ईश्वर और मनुष्य दोनोंकी सेवा करते हैं। आजकल तो समाजसेवाकी धुन लोगोंपर ऐसी सवार है कि उसके सामने ईश्वरकी सुध-बुध ही नहीं रही। पर इस विषयमें ईश्वरने स्वयं जो कुछ कहा है उसकी मैं पाठकोंको याद दिलाना चाहता हूँ। असिसीके संत फ्रांसिस एक बार ईश्वरसम्बन्धी चर्चाके लिये(Barnard) भाई बर्नार्डके पास गये। बर्नार्ड ध्यानस्थ थे, इनके आनेपर वह कुछ बोले नहीं। इन्होंने तीन बार उन्हें पुकारा, पर कोई उत्तर नहीं मिला ! संत फ्रांसिसको इससे बड़ा

रंज हुआ और उन्होंने यह जाननेके लिये ईश्वरसे प्रार्थना की कि इसका क्या कारण है कि मुझे कोई उत्तर नहीं मिला। प्रार्थनामें उनका चित्त एकाग्र था, ईश्वरकी ओरसे यह आवाज आयी, 'हे दीन अज्ञ जीव ! क्यों दुखी होता है ? क्या तू यह समझता है कि मनुष्य मनुष्यके लिये ईश्वरको छोड़ दे ? भाई बर्नार्ड ! जिस समय तूने उसे पुकारा, मुझसे युक्त था और इसलिये तेरे पास नहीं आ सका; इसीलिये तेरी पुकारपर उसने कोई उत्तर नहीं दिया, तो इसमें कुछ आश्चर्य मत मान। वह उस समय अपने आपसे बाहर इतनी दूर था कि तेरी आवाज उसके कानोंतक पहुँची ही नहीं।'

गाजीपुरके पौहारी बाबा कहा करते थे कि आत्मा शरीरके किसी व्यवहारके बिना भी दूसरोंकी मदद कर सकता है, क्योंकि सबसे घनी कर्ममय अवस्था तो अत्यन्त घनीभूत ध्यानकी ही अवस्था होती है। योगियोंकी यही बात होती है और यह बात मैंने अपने गुरुमें देखी है। कई बार ऐसा हुआ है कि मेरे गुरुने संकटकालमें अपरिचित रूपमें आकर अपने शिष्योंकी सहायता की, ऐसे स्थानोंमें जहाँ उनकी मदद करनेवाला और कोई न था। जब गुरुदेवसे उन लोगोंने आकर अपना-अपना हाल कहा तब गुरुदेवने भेद खोल दिया। योगीमें अपार कार्यक्षमता होती है, दूसरोंकी सहायता जैसी वह कर सकता है वैसी और कोई नहीं कर सकता। अन्य योगियोंके जीवनग्रन्थोंमें भी ऐसी बातें लिखी हैं। इस पृथ्वीपर किसी योगीका रहना ही सबके लिये परम शुभ है। परन्तु साधारण मनुष्य इस रहस्यको नहीं जानते।

योगी संघ नहीं बनाया करते। संघ बनानेमें अनेक बुराइयाँ हैं। निठल्ले आदमी संघमें घुसकर उसे बदनाम कर देते हैं। संघसे अलगावका भाव और साम्प्रदायिकता भी बढ़ती है। योगी मनुष्यके हृत्परिवर्तनका भरोसा रखते हैं, यह हृत्परिवर्तन योगाभ्याससे होता है। अध्यात्मयोगमें मनुष्य जितनी ही उन्नति करता है उतनी ही उसकी दृष्टि विशाल होती है और हृदयमें प्राणिमात्रके प्रति प्रेमका स्रोत बहने लगता है। जिस अहिंसाका कुछ वर्षोंसे डंका पिटा है वह अहिंसा तो योगियोंकी चीज है, जो क्षमासे मिलती है। क्षमा और अहिंसा उन साधुओंके लक्षण हैं जिनका अहङ्कार छूट गया है (गीता १८ । १७; १० । ५; १३ । ७)। अहङ्कार ही इस संसारमें सब बुराइयोंकी जड़ है। ऐसे निर्मानमोह जितसङ्गदोष जो महात्मा हैं, उनके लिये यह दुनिया कुछ है ही नहीं। योगी अध्यात्मजगत्में रहता है, इसीलिये उसपर सुख-दुःखादिक द्वन्द्वोंका कुछ असर नहीं होता। उसके लिये सोना और मिट्टी बराबर है। साधु और असाधुको वह समदृष्टिसे देखता है। उसे जो चोट पहुँचाता है उसे भी वह क्षमा करता है और सबका कल्याण करता है (गीता ५ । २५; १२ । ४)।

ईसाने अपने शिष्योंको उपदेश किया, 'जब तुम्हारे दाहिने गालपर कोई थप्पड़ मारे तो तुम अपना बायाँ गाल उसकी ओर फेर दो।' पर जब वह गिरफ्तार होनेको हुए तब उनके शिष्योंने तलवारें म्यानसे बाहर निकाल लीं। महात्माओंके उपदेशोंका पालन करना साधारण मनुष्योंके लिये बड़ा कठिन होता है। ईसाने सूलीपर चढ़कर भी अपने शत्रुओंको क्षमा कर दिया। साधारण मनुष्य ऐसा नहीं कर सकता। किसी मनोविकारको कुछ कालके लिये दबाना एक बात है और मनोविकारका उठना ही नहीं; यह दूसरी बात है। योगीके चित्तमें विकार होता ही नहीं। वह उस अध्यात्मजगत्में रहता है जहाँ उसे अपनी देहकी भी सुध नहीं रहती। वर्ड्सवर्थके मनकी ऐसी अवस्था उसके बचपनमें थी, जिसका इतना स्पष्ट वर्णन उसने 'अमृतमङ्गीत' में किया है। पर उसे कौन पढ़ता है ? जो पढ़ते भी हैं उनमें कितने हैं जो उसे समझते हैं ? ऐसे उदात्त तत्त्व यदि मूर्खतासे साधारण मनुष्योंपर घटाये जायँ तो उससे अनर्थकी ही सम्भावना है।

एक बार मैं अवधमें था, तब वहाँके प्रसिद्ध योगी गोविन्दसाहबकी एक बात सुनी। वह एक गाँवसे होकर कहीं जा रहे थे। रास्तेमें एक चमार मिला। उससे उन्होंने कहा, कुछ खानेको दे। वह भुनी हुई कुछ मछलियाँ ले आया। गोविन्दसाहब उनको खा गये। उनके कई शिष्य उनके पीछे थे। उन्होंने भी उसी चमारसे और मछलियाँ लानेको कहा। उनके लिये भी भुनी मछलियाँ लायी गयीं। शिष्य लोग खा-पीकर गुरुके साथ हुए। गुरुने उन लोगोंसे पूछा, तुम लोगोंने कुछ खाया-पिया ? उन्होंने उत्तर दिया, 'जिस चमारके यहाँ आपने भुनी मछलियाँ खायीं उसीके यहाँ हमलोग भी वही खा आये।' गोविन्दसाहबने सब मछलियोंको कै करके बाहर निकाला—वे जीवित होकर बाहर निकलीं। गोविन्दसाहबने कहा—खानेमें हमारी बराबरी करनेवालो ! तुम लोग भी मछलियोंको जिलाकर बाहर निकालो। शिष्य नहीं निकाल

सके! तब गुरुने कहा—'मूर्खो! मेरी नकल करते हो! पर मेरी शक्तिकी नकल नहीं कर सकते! अबसे मेरा कहा किया करो, मैं जो कुछ करता हूँ उसकी नकल मत किया करो।' यही बात प्रकारान्तरसे गोसाईं तुलसीदासजीने भी कही है—'समरथ कहँ नहिं दोष गोसाईं।' प्रो० निकल्सनने योगियोंकी शक्तिके ऐसे अनेक दृष्टान्त अपनी 'इस्लामिक मिस्टिसिज़्म' पुस्तकमें दिये हैं। तात्पर्य, अज्ञानी मनुष्यको अपना अधिकार जानकर गुरुकी बराबरीमें नहीं बल्कि गुरुकी आज्ञामें और भगवान्‌के आश्रयमें रहना चाहिये।

सङ्कटकालमें ईश्वरके सिवा और कोई बचानेवाला नहीं है। जो लोग ईश्वरपर भरोसा रखते हैं और उसकी सेवा करते हैं वे ऐसी कितनी ही बुराइयोंसे बचते हैं जिनमें फँसकर दुरात्मा अपना नाश कर लेते हैं। मैं अब सत्तरके ऊपर हूँ, मैंने संसारमें जो कुछ देखा वह यही है। सद्‌गुरु और ईश्वरके समान संसारमें अपना और कोई नहीं है। ग्रन्थसाहबमें यह लिखा है—

> हरि सम जगमें वस्तु नहिं, प्रेमपंथ सम पंथ।
> सदगुरु सम सज्जन नहीं, गीता सम नहिं ग्रंथ॥

इस योगका स्वल्प आचरण भी बन पड़े तो उससे महान्-से-महान् सङ्कटसे भी मुक्ति मिल जाय। गीतामें कहा ही है—

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्।

गीता योगियोंका पाठ्यग्रन्थ है। सब शास्त्रोंका सार इसमें है। जीवन, मरण दोनोंमें काम देनेवाली इसकी शिक्षा है। परब्रह्म परमेश्वरके षोडशकलापूर्ण अवतार स्वयं भगवान् श्रीकृष्ण इसके वक्ता हैं। इसलिये इसका प्रामाण्य सबके ऊपर है। राजयोगके महत्तम सिद्धान्त इसमें सङ्कलित हैं। गीतामाहात्म्यमें यह कहा है कि गीताका पूर्ण आशय श्रीकृष्ण ही जानते हैं, किञ्चिन्मात्र अर्जुन, व्यास, शुक, याज्ञवल्क्य और जनक-जैसे योगी जानते हैं। मेरेलिये इसकी एकमात्र प्रामाणिक टीका बँगला भाषामें मेरे गुरुदेवद्वारा लिखी हुई है, क्योंकि मेरे गुरुदेव श्रीकृष्णस्वरूप ही थे। यह टीका शिष्यगणके लिये ही थी, क्योंकि बाहरी आदमी इसके यौगिक संकेतोंको नहीं समझ सकता। गीतामें जितनी योगक्रियाएँ हैं उन सबको इसमें समझाया गया है। इसका एक नया संस्करण मेरे गुरुभाई श्रीभूपेन्द्रनाथ सान्याल (पुरीस्थ) ने प्रकाशित किया है, जिसमें इन्होंने मूलके संक्षेपोंका विस्तार कर दिया है। इसमें गुरुदेवका चित्र भी है और षट्चक्रोंका सचित्र विवरण भी।

योगसाधनमें प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, इतनी बातें होती हैं। इनके करनेसे विशुद्धाख्य, अनाहत और मूलाधार, इन तीन चक्रोंमें जो तीन वाग्ग्रन्थियाँ हैं उनका भेदन होता है और तब मेरुदण्डमें स्थित गुप्त कुण्डलिनी-शक्ति जाग उठती है। जागकर तब वह सहस्रारमें पहुँचती है। वहाँ शिव और शक्तिका संयोग होता है। यही है समाधि, योगकी चरम अवस्था। योगी तब सब दुःखों और दोषोंसे मुक्त होकर अमृतत्व लाभ करता है। स्वर्ग और पृथ्वी दोनों लोक नष्ट हो सकते हैं, पर वह रहता है; कालके संहार-कार्यका उसपर कोई असर नहीं होता। मृत्युका उसपर कोई बस नहीं चलता। वह अपना जराजीर्ण शरीर अपनी इच्छासे छोड़ता है। पर वह यदि चाहे तो चाहे जितने कालतक अपने शरीरको रख सकता है। पृथिव्यादि महाभूत उसके अधिकारमें होते हैं और वह चाहे तो अपने शरीरके जराजीर्ण अङ्गोंको नया कर सकता है। जो गृहस्थ योगी होते हैं वे अपनी मृत्युके नियत समयपर यहाँसे कूच कर जाते हैं। पर संन्यासी अनेक शतकोंतक रहते हैं; हाँ, वे रहते जङ्गलों और पहाड़ों और गुफाओंमें हैं जहाँ उन्हें जनतासे कोई उद्वेग नहीं होता। वहाँ शिष्यलोग उनके पास दीक्षा लेनेके लिये आते हैं। दीक्षा मिलनेके पूर्व उन्हें बहुत कालतक गुरुकी सेवा करते हुए जङ्गलमें वास करना पड़ता है। पर कुछ खास लोग ऐसे भी होते हैं जिनका योग इसी जन्ममें पूर्ण होना बदा रहता है। ऐसे लोगोंको उनके गुरु दीक्षा देनेके लिये गुप्त मार्गोंसे अपने पास बुला लेते हैं। मेरे गुरुके सम्बन्धमें ऐसी ही बात हुई थी। पूर्वजन्ममें वह अपने गुरुके पट्टशिष्य थे। इस जन्ममें उन्हें उनके गुरुने रानीखेतमें बुला लिया और वहाँ उन्हें दीक्षा दी। कुछ ही वर्षोंमें वह संसारके योगवित्तमोंमेंसे एक हो गये।

योगी ईश्वरसदृश हो जाता है। संसारमें उसका रहना ही संसारके लिये परम मङ्गलकारक है। जिस किसीको उसका स्पर्श होता है वह पवित्र हो जाता है। उसके प्रभावक्षेत्रमें जो कोई आ जाता है वही पवित्र हो जाता है। वह चाहे जिसको मुक्त कर सकता है। सृष्टि,

स्थिति, संहारकी-सी शक्ति उसमें आ जाती है। इससे अधिक मैं इस विषयमें कुछ नहीं कह सकता।

इस सम्बन्धमें मैं गीताके त्रयोदश अध्यायके तेरहवें श्लोकपर गुरुदेवकी जो टीका है उसीका अनुवाद कर देता हूँ। इसमें ब्रह्मके लक्षण बतलाये गये हैं। 'जब कोई योगी ब्रह्ममें लीन हो जाता है तब वह सर्वत्रग हो जाता है। चौबीसों घंटे अपने सूक्ष्म शरीरके अन्दर ब्राह्मी स्थितिमें, मस्त रहते हुए, वह जो कुछ देखना चाहता है, मनश्चक्षुसे देख लेता है। अगम्य लोकोंमें जाकर वहाँकी हर एक वस्तुको देख सकता है। योगदृष्टिसे चाहे जो कुछ जान सकता है, विश्लेषण कर सकता है—शरीरके एक-एक अङ्गकी एक-एक बातको देख सकता है, क्योंकि वह एक स्थानमें बैठे हुए ही उस ब्रह्मत्वको प्राप्त हुआ है जो सर्वत्र व्याप्त है। इसी लयमें एक ऋषिने कहा है—

अहं देवो न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवास्मि न शोकभाक्।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तस्वभाववान्॥

अर्थात् 'मैं ईश्वर हूँ, और कोई नहीं; मैं ब्रह्म ही हूँ, शोक करनेवाला प्राणी नहीं; मैं सत्-चित्-आनन्द हूँ, सदा मुक्त रहना ही मेरा स्वभाव है।'

'ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति' (ब्रह्मको जाननेवाला ब्रह्म ही हो जाता है)—यह श्रुति है।

कबीर कहते हैं—मैं राम हो गया हूँ, अब किसके सामने सिर झुकाऊँ! एक जगह उन्होंने कहा है, मनुष्यसे मैं देवता बन गया हूँ। बनारसी कहते हैं—'नरसे नारायण किया।' अर्थात् ईश्वरने मुझे नरसे नारायण बना लिया है। तन्त्रोंमें कहा है—

ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः।

योगी मनुष्य नहीं, ईश्वर होता है। हाफिज़ कहते हैं—

ऐयाम-ए-तंगदस्ती दर पेश कोश ओ मस्ती।
किन् कीमिया-ए हस्ती कारूँ कुनद अदारा॥

'दरिद्रताकी हालतमें परमानन्द और आध्यात्मिक मस्ती पानेका यत्न कर, क्योंकि जीवनका यह कीमिया ऐसा है कि इससे फकीर भी कुबेर बन जाता है।'

मौलाना रूमी कहते हैं—

मन आ नूरं कि बा मूसा हमी गुफ्त।
खुदायम, मन खुदायम, मन खुदायम॥

'मैं वह नूर (प्रकाश) हूँ जिसने मूसासे कहा कि मैं ईश्वर हूँ।'

ईसा कहते हैं कि 'मैं और मेरा पिता एक हैं। जिसने मुझे देखा उसने मेरे पिताको देख लिया। तुम लोग ऐसे ही पूर्ण बनो जैसा कि स्वर्गमें तुम्हारा पिता है।' रिज़ब्रीक (Ruysbroeck), सूसो (Suso) और टॉलर (Tauler) जैसे बड़े ज्ञानयोगी ईसाई अपनेको ईश्वर ही बताते थे।

धर्मके इस रहस्यके विषयमें इस प्रकार सार्वत्रिक प्रमाण होते हुए भी यदि कोई इसे न माने, इसे दिमागकी एक खब्त माने तो उसे मूर्ख ही समझना चाहिये। जिनमें कुछ भी समझ है वे यही मानेंगे कि यह धर्म धारण ही करने योग्य है—यह योग साधने ही योग्य है। जो इसके वास्तविक इच्छुक हैं उनके लिये दीक्षा देनेवाले गुरु भी मौजूद हैं। पर सच्चे जिज्ञासु, सच्चे मुमुक्षु ही कम हैं! सांसारिक ज्ञानके पीछे सारी उमर गँवा देनेवालोंकी कमी नहीं है। उन्हें एक क्षण भी स्थिर होकर यह सोचने-समझनेका अवकाश नहीं मिलता कि यह जीवन पानीके बुलबुलेके समान है जो क्षणमात्रमें फूट जाता है। नित्य ही तो कितने मनुष्य हृदयकी धड़कन बन्द होनेसे मर रहे हैं। फिर भी जो जीवनको नित्य मानकर मरते दमतक उसीमें चिपटे-लिपटे रहते हैं उनको क्या कहा जाय! सारा जीवन ही योगसाधनमें लगा दो, यह कहना नहीं है। पर यदि कोई लगा सके तो इससे उत्तम बात और कोई नहीं है! यह सबका काम नहीं है, इसलिये यह कहना है कि संसारके सब कामोंको करते हुए भी सांसारिकोंको इस ओर पूरा ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि यही जीवनका लक्ष्य है। मेरे गुरुदेव संसारके ही कामोंमें रहते थे। उन्होंने सरकारी नौकरी की, पीछे पेंशन पायी। इस हालतमें भी उनका योगाभ्यास जारी था और अभ्यास करते-करते वह पूर्ण योगी हो गये। यदि बहुत-से लोग ऐसा ही करें तो अपना यह देश देवताओं और ईश्वर-विभूतियोंका क्रीडास्थल हो जाय। पर लोग तो रातदिन मायामरीचिकाके पीछे दौड़ रहे हैं। वे बेचारे यह नहीं जानते कि सारा सुख, सारा बल और सारी तृप्ति ईश्वरसे आती है और उसको पानेके लिये ईश्वरकी ही शरणमें जाना पड़ता है। अपने भरसक पूरा उद्योग हो और वह दैवी शक्तिके साथ युक्त हो तो सारी कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं। इसीलिये तो गीताके अन्तिम श्लोकमें

श्रीकृष्णके रूपसे ईश्वरी शक्ति और श्रीअर्जुनके रूपसे जगद्विजयिनी मानवी शक्ति—भौतिक शक्ति, दोनों एक हुई है, जिससे सर्वत्र श्री, विजय, भूति और ध्रुवा नीति हो। केवल भौतिक शक्ति, उदाहरणार्थ रूसकी; रूस-जापान-युद्धमें जापानियोंके मुकाबले कुछ काम न आयी जिनमें भौतिक शक्तिके साथ आध्यात्मिक शक्तिका योग था। जापानका शिन्तोधर्म एक ऐसी आध्यात्मिक शक्ति है जिससे जापानी युद्धमें अजेय होते हैं। कैनन बी०एच० स्ट्रीटर (Canon B.A. Streeter) की 'बुद्ध और ईसा' नामकी पुस्तकमें (पृ० ९८) एक बड़ा ही महत्त्वपूर्ण वर्णन आता है जिससे जापानियोंके साहस और बलके मूलस्रोतका बहुत कुछ पता लगता है। 'ज़ेन जो है वह चुने हुए लोगोंका मुक्ति-मार्ग है, यह उन थोड़े-से लोगोंका धर्म है जो दृढ़तापूर्वक दीर्घ कालतक संयम कर सकते हैं। इसमें मुख्यतः अत्यन्त एकाग्र होकर ध्यान करना पड़ता है। पर शिन जो है वह अधिक लोगोंका, विशेषकर दुर्बलोंका सहारा है, इसमें श्रद्धा ही मुख्य है। ज़ेन-पन्थमें साधुओंके साथ-साथ गृहस्थ लोग भी हैं। प्राचीन जापानमें यह विशेषकर समुरायो और राजपुरुषोंका प्रिय साधन था, इससे उनमें एक प्रकारकी स्थिरता और शान्ति आती थी जो युद्धमें तथा नित्यके व्यवहारमें भी उन्हें बड़ा काम देती थी। आज भी इस साधनके करनेवाले लोग जापानमें हैं।' यह वर्णन पढ़ते हुए सुप्रसिद्ध ज्ञानी और सिपाही सुक्रातकी याद आती है। अरबोंने किसी समय जो आधी दुनियाको जीत लिया था, उसका कारण भी आध्यात्मिक शक्तिका साधन ही था। उनके पैगम्बर एक ऐसे जनरल थे जिनमें भौतिक साहसके साथ ही आध्यात्मिक शक्ति भी थी। हमारे राम और कृष्ण मूर्तिमान् बल, वीर्य, साहस, रण-कौशल आदि गुणोंसे सम्पन्न महान् योगी थे। तात्पर्य सच्चे योगमें सारी शक्ति है।

सच्चे योगीके बाह्य लक्षण ये ही हैं कि वह निर्निमेष, निरुद्धश्वास, शान्त और ध्यानपरायण होता है। गुरुगीतामें गुरुका लक्षण इस प्रकार कहा है—

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

श्रीगुरु 'अखण्डमण्डलाकार' हैं, सम्पूर्ण चराचर जगत्में व्याप्त हैं, 'तत्पद' (ब्रह्मपद) के दिखानेवाले हैं। गुरुगीतामें यह स्पष्ट ही कहा है कि गुरु होने योग्य पुरुष वही है जो अपने शिष्यको अन्धकारसे निकालकर प्रकाशमें ले जाय। बृहदारण्यकोपनिषद्में श्रीगुरुकी इसी प्रकार स्तुति की गयी है। संत श्रीसुन्दरदासजी अपने गुरुकी बात कहते हैं—'गुरु दादू आया, भेद बताया, दिखाया अबिनासी।' महात्मा कबीर कहते हैं—

गुरु गोबिंद दोनूँ खड़े, काके लागूँ पाँय।
बलिहारी गुरुदेवकी, जिन गोबिंद दियो लखाय॥

शास्त्रोंने और साधु-संतोंने एक स्वरसे गुरुको ब्रह्मस्वरूप ही माना है। पलटूदासजीकी रची अपने गुरुकी एक आरती है, जिसमें योगी गुरुके प्रति योगी शिष्यकी भक्तिका भाव भरा हुआ है—

जै जै गुरु गोबिंद आरती तुम्हारी।
कोटि भानु उदय जाके दीपक का बारी।
छीर है समुद्र जाके नीर का पखारी॥
तीन लोक चौदह भुवन जाकी फुलवारी।
पुष्प ले का चढ़ाऊँ जाके भौंरा जुठारी॥
कुबेर है भंडारी जाके देवी है पनिहारी।
बालभोग का चढ़ाऊँ द्वारे पर रहत भारी॥
काम क्रोध लोभ मोह सदगुरु दे मारी।
पलटुदास निरख लिया तन मन धन दे वारी॥

श्रीकबीर कहते हैं—

कनफूँका गुरु हद्दका, बेहदका गुरु और।
बेहदका गुरु जब मिले, (तब) लागे हरिका ठौर॥

गीताके चतुर्थ अध्यायके ३४ वें श्लोकमें ज्ञानी और तत्त्वदर्शी गुरुके पास जानेका उपदेश है। ऐसे गुरु अत्यन्त दुर्लभ होते हैं। पर उन्हींसे काम बनता है। ऐसे गुरु किस कामके जो स्वयं अन्धे हैं, वे अन्धोंको क्या रास्ता बतावेंगे? ये गुरु नहीं, गुरुआ हैं, जिनके विषयमें चरणदासजी बड़े दुःखसे कहते हैं—

'गुरुआ तो गलियाँ फिरे, घर घर कंठी देत।'

गुरुका मिलना बड़ा कठिन, और इसलिये योगसाधन भी बड़ा कठिन है। सभी देशों और समयोंके योगियों और ज्ञानियोंने यह कहा है कि योग या ध्यान सबसे कठिन काम है। लाखोंमें एकाध ही कोई होता है जिसके योगकी आँख होती है। गीता अ० ७ श्लो० ३ में यही बात विशेषरूपसे कही गयी है। फिर बारहवें अध्यायके पाँचवें श्लोकमें श्रीकृष्ण कहते हैं कि बहुत दुःख भोगकर देहधारी जीव

ब्रह्मको प्राप्त होते हैं। इसके अनन्तर १३ वें अध्यायके १५ वें श्लोकमें भगवान् कहते हैं कि अत्यन्त सूक्ष्म होनेसे ब्रह्म अविज्ञेय है अर्थात् सुस्पष्टरूपसे जाननेमें नहीं आता। योगका सिद्ध होना एक दिन, एक वर्ष या एक जीवनका काम नहीं है। अनेक जन्मोंके बाद जाकर सिद्धि होती है (गीता ७।१९, ६।४५)।

कबीर कहते हैं—

कुछ करणी कुछ करमगति, कुछ पूरबला लेख।
देखो कथा कबीरकी, हो गया दोस्त अलेख॥

क्रियमाण, प्रारब्ध और सञ्चित, तीनोंने मिलकर कबीरका यह काम बनाया कि अक्षर ब्रह्म उनके दोस्त हो गये। ऐसा सौभाग्य भगवत्कृपाके बिना नहीं प्राप्त होता (गीता १२।७; १०।१०-११)। योगके द्वारा जिन्होंने अमृतत्व लाभ किया है वे ही सबसे बड़े भाग्यवान् हैं।

योगके बिना मुक्ति नहीं। तन्त्रोंमें श्रीशिवका वचन है—

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये॥

ज्ञाननिष्ठ, विरक्त, धर्मज्ञ, जितेन्द्रिय होनेसे ही मोक्ष नहीं मिलता। मोक्षके लिये देवोंको भी योगसाधन करना पड़ता है।

यजुर्वेदका वचन है—

वेदाहमेतं पुरुषं महान्त-
मादित्यवर्णं तमसः परस्तात्।
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति
......................॥

'इस महान् पुरुषको हमने जाना जो तमस्के परे है, आदित्यवर्ण है। उसको जाननेसे यह जाना जाता है कि मृत्यु क्या है।'

इसका मार्ग योगी गुरु ही बतलाते हैं। यह जिस स्थितिका वर्णन है उसे हमारे साधु-महात्मा 'जीवित मृत्यु' कहते हैं; ईसाई कहते हैं, 'जीवनार्थ मृत्यु।' सूफी इसे 'फना फिल्लाह बकाबिल्लाह' कहते हैं, जिसका अर्थ है—'ईश्वरमें मरना सदा जीना है।'

'प्लॉटिनसका तत्त्वज्ञान' (फिलॉसफी आफ प्लॉटिनस, भाग २, पृ० १८०) में डीन इंजे (Dean Inge) ने ध्यानयोगकी कठिनताके विषयमें प्लॉटिनसका विचार बताकर स्पिनोजा (Spinoza) का एक वाक्य उद्धृत किया है जिसमें स्पिनोजा कहते हैं—'संसारमें जो कुछ उत्तम है वह जितना दुर्लभ है उतना ही कठिन है।'

मौलाना रूमी कहते हैं—

मतर्स दिल मतर्स दिल ज़ि मेहनत हे ईमंजिल।
कि आब—ए चश्म-ए हेवं तुरा हर्गिज़ नमी रानद॥

'हे हृदय! आध्यात्मिक चढ़ाईकी कठिनाइयोंको देखकर घबराओ मत, क्योंकि यह तो जीवन (ईश्वर) रूप निर्झरका जल है, इससे घबराकर कहीं भाग मत जाओ।'*

योगाष्टक

(प्रेषक—'प्रेमयोगी मान')

योगकी व्यापकता

अक्षर ककार आदि तौलौं रहैं वृत्तिहीन, जौलौं ना अकार निज जोगहि जगावै है।
पावै ना बिराम रोग औषधिके बिना जोग, भोगहू अभोग बिना जोग जग गावै है॥
तिनुका कनूका आदि वासवको बज्र आदि, बिना जोग प्रकृतीहू सून्य दरसावै है।
रंचक न काज सरै बिस्व माँहि बिना जोग, लोकन-अलोक जोग व्यापक लखावै है॥ १॥
जोग बिना सिद्ध नाहिं सिद्धिहू समृद्धि नाहिं, रिद्धि नाहिं नेकु बिना जोग ठहरावै है।
जोग बिना पंचभूत-रचना-प्रपंच नाहिं, साधना समाधि नाहिं सांति सरसावै है॥

* यहा योगके विषयमें जो संक्षिप्त निरूपण है उसे जो लोग विस्तारसे जानना चाहें वे 'प्रिन्स आफ वेल्स सरस्वतीभवन-ग्रन्थावली' के ८ वें भागमें मेरा 'इण्डियन फिलॉसफी' शीर्षक लेख पढ़ें।

प्रेमयोगी नारद

अहो देवर्षिर्धन्योऽयं यत्कीर्तिं शार्ङ्गधन्वनः ।
गायन्माद्यन्निदं तन्त्र्या रमयत्यातुरं जगत् ॥

धाता संसृजन-सक्ति संहर हरानुरक्ति, विस्वंभर भरन भक्ति जोगहि सों पावै है।
आदि लखौ, अंत लखौ, मध्य-मध्य, मध्य लखौ, जहँ लखौ तहँ जोग व्यापक लखावै है ॥२॥

हठयोग

आसन बिचारि मारि आसन सुधारि मारि,
साँसन सँभारि धारि सासनकै मनकौं।
पूरक प्रसारि सारि रेचक प्रचारि पारि,
कुंभक कँवार मारि काया निखरनकौं ॥
बाँधै जलंधर बंध नासिकाग्र दीठ लाइ,
खेचरि चरावै जीह अमृत चखनकौं।
सोवत जगावै पुनि कुंडलिनी सर्पिनी-सी,
भेदै षटचक्र 'मान' ब्रह्म दरसनकौं ॥३॥

ज्ञानयोग

सपने समान आन अपने प्रतीत होत,
मोह मद मान तेह गेहमें परै नहीं।
जौलौं नाँहि ग्यानदीप हियमें उजास करै,
रसरी-फनीस तौलौं मारेते मरै नहीं ॥
बारि, बीचि, बुंद जान अंतर अजान मान,
एकै पहिचान ध्यान साँचो बिगरै नहीं।
दूजो है न तीजो, एक तू ही तू प्रकासित है,
हौं हूँ ब्रह्म तैं हू ब्रह्म टारेतें टरै नहीं ॥४॥

निष्काम कर्मयोग

कारन हैं बंधनके, भूरि भव-फंदनके,
कर्म औ अकर्म सबै द्वंदन सने रहैं।
कर्ममें बिकर्म होत, कर्म हैं अकर्मनमें,
गहन प्रसंग संग घूमत घने रहैं ॥
कौसल-कुसल लोल करिकै निष्काम जोग,
सिद्धि औ असिद्धि भोग समता गने रहैं।
काम नाहिं त्याग करैं कामनाहिं त्याग करैं,
फलसों न लाग करैं बारिज बने रहैं ॥५॥

सेवायोग

सेवक हौं, पूरि रह्यौ साईं सचराचरमें,
सबहीके काज लागै दूजे करमैं नहीं।
रूप, रस, पर्स, गंध, कंध लै न होवै अंध,
इंद्रपद मुक्तिहूलौं त्यागै बिरमै नहीं ॥
मान-अपमान-भान नैसुक न लावै 'मान',
सेवाभाव धारै प्रान भोगन रमै नहीं।
आठौ याम साहेबकी हाजिर हुजूरी रहै,
बीस बिसे, चारि बीस-चारि भरमै नहीं ॥६॥

प्रेमयोग

गावै कबौं रोवै कबौं हँसि बतरावै कबौं,
धूरिहु उड़ावै कबौं बाल-केलि संगमें।
नाम सुनि पावै पल पलक न लावै कल,
पुलकि सरीर धावै नाचत उमंगमें ॥
बेकल कहावै, जनि मान कछु लावै मन,
बोरै दिन-रैन तन एकै प्रेम-रंगमें।
ताहीकों पुकारै, ध्यान आपन बिसारै 'मान',
जोग-जाग वारै प्रान-प्रीतम-प्रसंगमें ॥७॥

जपयोग

सीताराम सीताराम सीताराम सीताराम,
राधेश्याम राधेश्याम राधेश्याम कहु रे।
उठतमें, बैठतमें, जागतमें, सोवतमें,
चलतमें, फिरतमें नामै रट रहु रे ॥
तजिकै भरोस आन, बाचा मन कर्म प्रान,
अचल बिसास, 'मान' एकै चाह चहु रे।
नाम-पतवार, गुन-वृत्ति जोरि, नौका-तन,
अगम भव-सिंधुमें अभय है बहु रे ॥८॥

त्रिविधयोग

(लेखक—श्रीनकुलेश्वर मजूमदार 'विद्यानिधि' बी० ए०, ए० टी० सी०)

योग किसे कहते हैं ?

दो वस्तुओंके परस्पर मिलनेको 'योग' और उनके परस्पर विच्छेदको वियोग कहते हैं। यह संसार योग-वियोगका ही रूप है। संसारकी ओर देखनेपर हमारी दृष्टिमें आता है कि आज जो शिशु मातृ-अङ्कको शोभित करता है, माताने कितने यत्नसे, कितने स्नेहसे शिशुको वक्षःस्थलपर धारण कर रक्खा है, कल वही जननी पुत्रके विरहानलमें जलती हुई छाती पीटती है। आज जो बालिका वधू पतिके वामाङ्क को अलंकृत करती हुई पतिके सोहागसे सोहागिनी बनी हुई है, कल वही पतिके विरहानलमें दग्ध होकर पंखविहीन पक्षीकी तरह छटपटाती है। आज जो धनमदमें उन्मत्त होकर पृथ्वीको एक तुच्छ ढकनीके समान समझता है, कल वही सर्वस्व-हीन होकर एक मुट्ठी अन्नके लिये हाहाकार करता है। अतएव माताके साथ पुत्रका, पतिके साथ पत्नीका, धनीके साथ धनका जो योग है, उस योगके पीछे वियोग लगा हुआ है, उस मिलनके पीछे सतत विच्छेद मौजूद है। जिस योगके पीछे वियोग रहता है, मिलनके पीछे विच्छेद रहता है वह योग योग नहीं है, वह मिलन मिलन नहीं है। और जिस योगके पीछे वियोग नहीं रहता, जिस मिलनके पीछे विच्छेद नहीं रहता वही योग वास्तविक योग है। जो स्वयं क्षणस्थायी है, उसके साथ योग या मिलन होनेपर वह योग या मिलन चिरस्थायी नहीं हो सकता। उस योगके पीछे वियोग रहेगा ही। और जो स्वयं चिरस्थायी हैं, उसके साथ जो योग या मिलन होता है, वह योग या मिलन चिरस्थायी होता है, उसके पीछे वियोग या विच्छेद नहीं रहता। एकमात्र भगवान् ही चिरस्थायी हैं, और सब कुछ क्षणस्थायी है; अतएव भगवान्के साथ जीवनका जो मिलन होता है, वही वास्तविक योग है। इसी योगका जो लोग अभ्यास करते हैं, वे योगी कहलाते हैं।

योग कितने प्रकारका है ?

यह योग कैसे सिद्ध होता है ? भक्तिसे, ज्ञानसे और कर्मसे सिद्ध होता है। अतएव यदि तुम यह महामिलन चाहते हो तो तुम्हें भक्तिमार्ग, ज्ञानमार्ग या कर्ममार्गका अवलम्बन करना होगा। भगवान्के पास जानेके बस, ये ही तीन पथ हैं। दूसरा कोई पथ नहीं। केवल ये तीन ही पथ जीवको भगवान्के साथ युक्त करते हैं और इसीलिये इन्हें भक्तियोग, ज्ञानयोग और कर्मयोग कहते हैं। बहुत-से लोग योगका अर्थ केवल समाधिद्वारा आत्म-ज्ञान प्राप्त करना समझते हैं। किन्तु बात ऐसी नहीं है; भक्तियोग भी योग है, कर्मयोग भी योग है। अतएव जो लोग योगमार्गपर समारूढ होना चाहते हैं, वे भक्ति-योग, ज्ञानयोग अथवा कर्मयोगमेंसे किसीका भी अभ्यास कर सकते हैं।

भक्तियोग

जो भक्तिपथका अवलम्बन करते हैं, वे बहुत जन्मोंमें वेदविहित कर्मोंके फलस्वरूप सर्वप्रथम सत्संग प्राप्त करते हैं—

सतां सङ्गतिरेवात्र साधनं प्रथमं स्मृतम् ।

(अध्यात्मरामायण—अरण्यकाण्ड १० । २२)

अर्थात् सत्संगप्राप्ति ही भक्ति-पथका प्रथम सोपान है। जो भगवत्कृपासे एक बार भक्तिमार्गके प्रथम सोपानपर पहुँच जाते हैं, वे धीरे-धीरे भगवत्-चर्चा, भगवद्गुण-कीर्तन और गुरुसेवादि अन्यान्य सोपानोंपर पहुँचनेमें समर्थ होते हैं और सत्संगकी पुण्यवायुसे उनके हृदयमें अनुराग प्रस्फुटित हो उठता है। यह अनुराग ही—

भक्ति-पथका प्रधान संबल

—है। अनेक जन्मोंके पुण्यफलसे, भगवत्कृपासे जिसके हृदयमें भगवान्के प्रति अनुराग पैदा होता है, वही भगवान्के दर्शन प्राप्त करनेके लिये व्याकुल होता है। वह यह समझता है कि उसे भगवान् जितना प्यार करते हैं, उतना इस संसारमें कोई दूसरा उसे प्यार नहीं करता। इसी कारण वह दिन-रात भगवान्के नाम और गुण गानेमें ही मस्त रहता है। यह मधुर भाव हुआ था श्रीराधिकाजीको। एक समय जब कृष्ण-विरहमें पगली हुई श्रीराधिकाजी 'कृष्ण-कृष्ण' पुकार रही थीं, उस समय उनकी सखियों-

ने पूछा—'तू दिन-रात कृष्ण-कृष्ण चिल्लाकर क्यों पागल हुई जा रही है? कृष्ण तो तेरा तनिक भी खयाल नहीं करते? उस समय राधिकाजीने उत्तर दिया—'मैं दिन-रात जो कृष्ण-कृष्ण पुकारा करती हूँ, उसका कारण है—मेरे पिता, माता, तुम सखियाँ—सब लोग मुझे 'राधा' कहकर पुकारा करते हैं और श्रीकृष्ण भी मुझे 'राधा' कहकर ही पुकारते हैं। परन्तु श्रीकृष्ण जब 'राधा' कहकर पुकारते हैं तब उसमें जो मधुरता होती है वैसी मधुरता और किसीके 'राधा' कहनेमें नहीं होती। इसीसे मैं रात-दिन 'कृष्ण-कृष्ण' पुकारा करती हूँ।' इसीको कहते हैं यथार्थ अनुराग। 'अनु' का अर्थ है पीछे और 'राग' का अर्थ है प्यार करना। भगवान् हमें प्यार करते हैं, इस कारण जो उन्हें प्यार किया जाता है, उसका नाम है भगवान्के प्रति भक्तका अनुराग। इसी अनुरागमें विभोर होकर भक्त दिन-रात, उठते-बैठते, चलते, सोते, स्वप्नमें और जागरणमें सदा भगवन्नामका जप करते हैं। सदा तैलधारावत् नाम-जप करते-करते भक्तका चञ्चल मन 'एकाग्र' हो जाता है। एकाग्र किसे कहते हैं? एक माने भगवान् और अग्र माने सम्मुख। अतएव एकाग्रका अर्थ हुआ 'भगवान्के सम्मुख'। जिनका मन भगवान्के सम्मुख हो गया है, उन्हींका मन स्थिर होता है। क्योंकि विषय स्वयं चञ्चल हैं; विषयका कितना ही ध्यान करो, उसके द्वारा मन पूर्णरूपसे स्थिर हो ही नहीं सकता। क्या भक्ति-मार्ग और क्या ज्ञान-मार्ग, दोनोंका एक प्रधान विघ्न ही है मनकी 'चञ्चलता'। भगवान् श्रीरामचन्द्रने भक्तचूडामणि महावीरसे—

चञ्चल मन स्थिर करनेके उपाय

—बतलाते हुए कहा है—

साधनानि बहून्याहुश्चित्तैकाग्र्याय केचन।
तैलधारामिवाच्छिन्नं मन्नाम्नां कीर्तनं परे॥

(रामगीता १६। ५१)

अर्थात् 'चित्तको एकाग्र करनेके बहुतेरे साधन हैं। उनमें कोई-कोई तैलधारावत् अविच्छिन्नरूपसे मेरा नाम लेते-लेते चित्तको एकाग्र करते हैं।' भक्त इसी पथका अवलम्बन करके सदा भगवन्नाम लेते-लेते योगपथकी बाधा-रूप इस मनकी चञ्चलताको दूर करते हैं।

भक्ति-पथका विघ्न—अहङ्कार

भक्ति-पथका एक और विघ्न है। उसका नाम है अहङ्कार। भक्ति-मार्गमें भगवान्की सेवा करते-करते कभी-कभी भक्तके हृदयमें अनजानमें जरा-सा अहङ्कार हो जाता है; वह सोचता है कि 'मैं भगवान्की सेवा करता हूँ।' बस, यही अहङ्कार है। अहङ्कार कहते हैं सदा 'अहं-अहं' करनेको। मैंने पूछा, 'तुम कौन हो?' तुम कहने लगे—'मेरा नाम अमुक है, मेरे पिताका नाम अमुक है, मेरा देश अमुक स्थानमें है, मैं अमुक हूँ, मैं अमुक कार्य करता हूँ' इत्यादि। यह 'मेरा-मेरा' 'मैं-मैं' ही तुम्हारा अहङ्कार है। इसके द्वारा तुमने अपना नाम, वंश और देशका तथा अपने और अपने कार्यका परिचय दिया; परन्तु वास्तवमें जो कुछ तुम हो, क्या उसका परिचय तुमने दिया? तुम्हारा वास्तविक रूप तो इस अहङ्कारके लिहाफसे ढक गया है। इसी अहङ्कारके कारण तुम अपनेको पहचान नहीं पाते हो। इस अहङ्कारके कारण ही तुम्हारा योग सिद्ध नहीं होता, तुम भगवान्के साथ युक्त नहीं हो पाते। इसीसे शास्त्र कहते हैं—'नाहङ्कारात् परो रिपुः' (महोपनिषद् ३। १६)। अर्थात् अहङ्कारसे बढ़कर दूसरा कोई शत्रु नहीं।

अहङ्कारके नाशका उपाय—नमस्कार

अहङ्कार दूर होगा उसके विरोधी वस्तुका अवलम्बन करनेसे। अहङ्कारका विरोधी क्या है, वह है 'नमस्कार'। 'मैं', 'मैं', करनेका नाम है 'अहङ्कार', और 'नमः नमः' करनेका नाम है 'नमस्कार'। 'नमो नमः' करनेका मतलब है 'न मम'। यही है नमः (वैदिक व्याकरणके अनुसार 'मम' शब्दका अन्तिम 'म' विसर्गमें परिणत हो जाता है)। अतएव 'नमः नमः' का रूप है 'न मम, न मम'—अर्थात् 'मेरा नहीं, मेरा नहीं।' अनुरागमें तल्लीन होकर भक्त भगवान्के चरणोंमें सदा 'नमो नमः' किया करता है। 'मेरा-मेरा' करके उसका मन जो जन्म-जन्मान्तरसे मलिन होता आया है, वह मन 'नमः नमः' करके निर्मल हो जाता है। भक्त अनुरागके स्रोतमें 'नमस्कार' करके 'अहङ्कार' रूपी पर्वतको बहा देता है। अहङ्कारका नाश करनेके लिये नमस्कार ब्रह्मास्त्र है। जो भगवच्चरणोंमें इस प्रकार नमो नमः करता है वह महातपस्या करता है, वह महायोगाभ्यास ही करता है। जीवको इस नमो नमः की शिक्षा देनेके लिये ही अनेक मन्त्रोंके अन्तमें शास्त्रोंमें 'नमः' शब्दका व्यवहार किया गया है; जैसे 'शिवाय नमः', 'रामाय नमः', 'नारायणाय नमः' इत्यादि। इन मन्त्रोंके अर्थपर जितना ही विचार किया जाता है, हृदय उतना ही भक्ति-रससे

आप्लावित होता है। अब हम यह विचार करें कि इन सब मन्त्रोंमें शिव, राम और नारायण शब्दके अन्तमें चतुर्थी विभक्ति क्यों है? चतुर्थी विभक्ति आती है सम्प्रदानमें अर्थात् जहाँपर सम्यक्‌रूपसे, उत्तम-रूपसे अर्थात् सम्पूर्ण-रूपसे दान-क्रिया सम्पन्न होती है, वहींपर चतुर्थी विभक्ति आती है। 'नमः' शब्दके भीतर यह प्रकृष्ट दान-क्रिया निहित है। इसीसे 'नमः' शब्दके साथ शिव, राम और नारायण शब्दके अन्तमें चतुर्थी विभक्ति आयी है। मान लो, तुमने 'शिवाय नमः' कहा। इसके द्वारा हमने क्या समझा? 'हे शिव! मैं मेरा नहीं, मैं तुम्हारा हूँ; अर्थात् तुम्हारे चरणोंपर मैंने अपनेको सम्पूर्णरूपसे दान कर दिया, मैं तुम्हारा हो गया।' 'रामाय नमः' तथा 'नारायणाय नमः' मन्त्रोंका भी अर्थ इसी प्रकार है। पूज्यपाद भार्गव शिवराम-किङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजी परम रामभक्त थे। वह किस प्रकार भगवत्-चरणोंमें सदा नमो नमः किया करते, यह उनके रचित सीताराम-स्तोत्रके निम्नलिखित श्लोकके द्वारा भलीभाँति समझा जा सकता है—

योऽहं ममास्ति यत् किञ्चिदिहलोके परत्र च ।
तत् सर्वं भवतोरद्य चरणेषु मयार्पितम् ॥

अर्थात् 'हे सीताराम! मैं और मेरा इहलोक और परलोकमें जो कुछ है, इस जन्ममें और जन्म-जन्मान्तरमें मेरा जो कुछ भी मैंपना या अहङ्कार है, उस सबके साथ आज मैं अपनेको तुम्हारे चरणोंमें अर्पित करता हूँ।' यह है भक्तका भगवान्‌के चरणोंमें नमस्कार अथवा नमो नमः करना। इस प्रकार नमो नमः करके भक्त अपनेको भगवत्-चरणोंमें सम्पूर्णरूपसे उत्सर्ग कर देता है। यही है भगवत्-चरणोंमें भक्तका सम्प्रदान। इसीसे सम्प्रदानमें जो विभक्ति होती है, वही विभक्ति 'नमः' के साथमें लगी है। भक्त इस प्रकार भगवत्-चरणोंमें नमो नमः करके अनादि कालके अहङ्कारके पाशसे मुक्त होकर भगवान्‌के साथ युक्त हो जाता है। इस प्रकार नमो नमः करना ही है भक्ति-मार्ग।

भक्तिपथ विहंगममार्ग या शुकदेवमार्ग है

इस मार्गमें भगवान् स्वयं भक्तकी रक्षा करते हैं। इसी कारण भगवान्‌की कृपासे भक्तको बात-की-बातमें योगसिद्धि प्राप्त हो जाती है। पक्षी जिस प्रकार पंखकी सहायतासे तुरन्त आकाशमें उड़ जाता है, उसी प्रकार भक्त भी भक्तिके प्रभावसे, भगवत्-कृपासे अति शीघ्र भगवत्-चरण प्राप्त करके कृतकृत्य हो जाता है। प्रातःस्मरणीय शुकदेव आदि महाभक्तोंने इस भक्तिमार्गका ही अवलम्बन कर तत्क्षण मुक्ति प्राप्त की थी। इसीसे इस भक्तिमार्गको शुकदेवमार्ग या विहंगममार्ग कहते हैं। इस पथका अवलम्बन करके दुधमुँहे बच्चे प्रह्लाद और ध्रुवतक बहुत ही थोड़े समयमें भगवत्-कृपा प्राप्तकर कृतकृत्य हो गये। इस मार्गमें बालक-वृद्ध, युवक-युवती, स्त्री-पुरुष, ब्राह्मण-क्षत्रिय, वैश्य-शूद्र आदि सभीका समान अधिकार है। इसके समान भयरहित सहज योगपथ दूसरा नहीं है।

भक्तिपथ ज्ञानपथमें मिल जाता है

भगवान् हैं ज्ञानमय। भक्त 'नमः नमः' करते-करते जितना ही भगवान्‌के निकट अग्रसर होता है, उतना ही ज्ञानमयके ज्ञानकी किरणें भक्तके अंगोंपर पड़ती हैं और वह भक्त उतना ही ज्ञानालोकसे आलोकित होता है। इसीलिये भक्तिपथके पथिक महात्मा तुलसीदास आदि जैसे भक्त थे वैसे ही ज्ञानी भी थे। भक्तिपथ अन्तमें जाकर ज्ञान-पथके साथ परस्पर मिल जाता है। अतएव जो भक्त होंगे वे महाज्ञानी भी जरूर होंगे।

ज्ञानयोग

जो लोग ज्ञानयोगका अवलम्बन करना चाहते हैं उनके लिये भी भक्तिमार्गकी तरह पहले सद्गुरुसंग आवश्यक है। क्योंकि सद्गुरुके कृपा-कटाक्षके बिना हृदयाकाशमें ज्ञानालोक प्रकाशित नहीं होता। सद्गुरु किसे कहते हैं? हम जिस प्रकार अध्यापकके पास जाकर विद्या पढ़ते हैं, उसी तरह जो समाधिमें साक्षात् शङ्करसे सब प्रकारकी विद्या प्राप्तकर सर्वज्ञ हो चुके हैं, वही सद्गुरु हैं। अवश्य ही आजकल ऐसे गुरु दुर्लभ हैं; परन्तु जिसको ज्ञानकी यथार्थ पिपासा होती है, जो सद्गुरुके लिये व्याकुल होता है उसके लिये दुर्लभ नहीं। जिसे ज्ञानके लिये तीव्र प्यास होती है, उसको यदि और कोई सद्गुरु नहीं मिलेंगे तो भगवान् स्वयं सद्गुरु बनकर उसके पास चले जायँगे और उसे ज्ञान प्रदान करेंगे। भगवत्-कृपाके बिना सद्गुरु नहीं मिलते। करुणामय भगवान् ही समस्त ज्ञानके भाण्डार हैं। भगवान् ही जीवको ज्ञान देते हैं। संसारमें जितने प्रकारके ज्ञान हैं, वे सब भगवान्‌से आये हैं। अतएव—

भगवान् ही वास्तविक गुरु हैं

भक्तप्रिय भगवान् भक्तोंका सम्मान बढ़ानेके लिये स्वयं उस ज्ञानका वितरण न कर अपने उन भक्तोंके द्वारा ज्ञानकी किरणें जगत्में फैलाते हैं। इसीसे उनके महाभक्त सज्जनगण गुरु नामसे पूजित होते हैं।

विषयका ज्ञान और अविषयका ज्ञान

ज्ञान दो प्रकारका है—(१) विषयका और (२) अविषयका। पहले विषयका ज्ञान पक्का हो जानेपर, अर्थात् विषयको ठीक-ठीक विषयरूपमें समझ लेनेपर, मन स्वयं ही अविषयकी ओर दौड़ता है। विषय किसे कहते हैं? 'वि' पूर्वक 'सि' धातु (बाँधना) से 'विषय' शब्द सिद्ध हुआ है। अर्थात् जो विशेषरूपसे बाँध रक्खे, भगवान्की ओर न जाने दे, उसका नाम है विषय। इस तत्त्वको समझ लेनेपर विषयका ज्ञान पक्का हो जाता है। जिसे विषयका पूरा-पूरा ज्ञान हो गया है वह विषयमें आनन्द नहीं मान सकता। और अविषयका ज्ञान है 'भगवत्-ज्ञान'। आधुनिक स्कूल और कालेजोंके छात्रोंको तो न तो विषयका ज्ञान होता है और न अविषयका ही होता है। ये ज्ञानका स्वरूप ही नहीं देखते।

ज्ञानके दो रूप

ज्ञान-गंगा दो दिशाओंमें बहती है—(१) स्थूल और (२) सूक्ष्म। अतएव जो ज्ञानका स्वरूप देखना चाहते हैं, जो विषयका ज्ञान और अविषयका ज्ञान पूर्णरूपसे प्राप्त करना चाहते हैं, उन्हें ज्ञानके स्थूल और सूक्ष्म दोनों रूपोंको देखना होगा।

स्थूल रूप

आधुनिक स्कूल-कालेजोंकी शिक्षा-प्रणाली केवल ज्ञानकी स्थूल दिशा ही बालकोंको दिखा देती है, ज्ञानके सूक्ष्म रूपकी ओर इनका ध्यान नहीं जाता। यदि आधुनिक किसी कालेजके एक छात्रसे पूछा जाय कि 'जल' क्या है, तो वह उत्तर देगा—जल है हाइड्रोजन+ऑक्सीजन (H 2 O)। अर्थात् दो भाग हाइड्रोजन और एक भाग ऑक्सीजनके मिल जानेपर जल बनता है। रसायन-शास्त्र (Chemistry) पढ़कर उसने जलका यही ज्ञान प्राप्त किया है, अतएव केवल उसका दोष नहीं। अब मान लो, वह गङ्गास्नान करने उतरा; उस समय वह मनमें सोचेगा, 'मैं हाइड्रोजन और ऑक्सीजनमें स्नान करता हूँ।' यही है उसका जलसम्बन्धी ज्ञान। कालेजका अध्यापक उसे जलके विषयमें इससे अधिक ज्ञान नहीं दे सकता, क्योंकि वह योगी नहीं है। उसने रसायनशास्त्रके द्वारा जलके जिस स्वरूपका ज्ञान प्राप्त किया है, वह है जलका आधिभौतिक रूप। यह जलका स्थूल रूप है।

सूक्ष्म रूप

इसके अतिरिक्त जलके दो और रूप हैं—(१) आधिदैविक और (२) आध्यात्मिक। ये हैं जलके सूक्ष्म रूप। तुम जिस दिन जलके इस सूक्ष्म रूपको जान लोगे उस दिन देखोगे कि जल केवल हाइड्रोजन और ऑक्सीजन ही नहीं है। उसके अन्दर चिन्मयी माँ हैं। उस समय तुम्हारे अन्दर गङ्गा-भक्ति उपजेगी। इस तरह जलके जैसे आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक तीन रूप हैं, वैसे ही समस्त पदार्थोंके तीन रूप हैं। इनका आधिभौतिक रूप तो तुम रसायनशास्त्र (Chemistry) और पदार्थ-विज्ञान (Physics) के द्वारा जान सकते हो; किन्तु इनका आधिदैविक और आध्यात्मिक रूप तुम कैसे जानोगे?

पदार्थोंका आधिदैविक और आध्यात्मिक रूप देखनेके लिये समाधिकी आवश्यकता है

इन दोनों रूपोंको जाननेके लिये केवल पुस्तक पढ़नेसे काम नहीं चलेगा। यह योगज ज्ञान है। अतएव इसके लिये तुम्हें सद्गुरुकी चरणसेवामें रहकर योगाभ्यास करना होगा। पहले हठयोगके द्वारा शरीरको शक्तिशाली बनाकर फिर राजयोगका अभ्यास करना होगा। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार, योगके इन पाँचों बहिरङ्गोंका धीरे-धीरे साधन करके, इसके बाद योगके अन्तरङ्ग धारणा, ध्यान और समाधिकी अवस्थाओंमें क्रमशः अग्रसर होना पड़ेगा। साधना करते-करते जब साधक समाधि-अवस्थामें पहुँच जाता है तब वह पदार्थोंके आधिदैविक और आध्यात्मिक रूप देख पाता है। उस समय उसका हृदय पूर्णालोकसे आलोकित हो जाता है, तभी उसे आत्म-दर्शन होता है। तभी वह पूर्णज्ञान प्राप्तकर आनन्दमय हो जाता है। साधकका इस अवस्थामें क्या होता है?

> भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
> क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे॥
>
> (योगशिखोपनिषद् ५। ४५)

अर्थात् उसके हृदयकी अज्ञानरूपी ग्रन्थि टूट जाती है, उसके सब सन्देह दूर हो जाते हैं और आत्मदर्शनसे उसके अनादि कालके कर्म क्षीण हो जाते हैं।

जबतक समाधिद्वारा इस प्रकारका पूर्णज्ञान नहीं प्राप्त हो जाता तबतक हृदयमें पूर्णशान्ति नहीं उत्पन्न होती। अतएव जो ज्ञानपथके पथिक हैं, उन्हें ज्ञानप्राप्तिके लिये समाधिका आश्रय लेना चाहिये—

समाधिर्विदुषां स्नानं समाधिर्विदुषां जपः।
समाधिर्विदुषां यज्ञः समाधिर्विदुषां तपः॥
(रामगीता ८। ४६)

अर्थात् ज्ञानियोंका समाधि ही स्नान, समाधि ही जप, समाधि ही यज्ञ और समाधि ही तप है। समाधि ही पूर्ण-ज्ञान प्राप्त करनेका एकमात्र उपाय है।

ज्ञानपथका प्रधान सहायक—विचार

अनुराग जिस प्रकार भक्तिपथका प्रधान पाथेय है, उसी प्रकार विचार ज्ञानपथका प्रधान पाथेय है। विचार कौन करता है? हमारा मन ही विचार करता है। परन्तु मन जबतक समाधि-अवस्थामें नहीं पहुँच जाता तबतक यह राग (attraction) और द्वेष (repulsion) के द्वारा मलिन रहता है। और विचार करनेवाला मन यदि मलिन है तो विचार भ्रान्तिहीन कैसे हो सकता है। यह मन जब राजयोगके अभ्यासके द्वारा समाधि-अवस्थापर पहुँच जाता है तब मनमें राग भी नहीं रहता, द्वेष भी नहीं रहता; उस समय मन निर्मल रहता है। उसी समय मन ठीक-ठीक विचार करनेमें समर्थ होता है और उसी समय उसका विचार अभ्रान्त होता है। इसलिये समाधि-के बिना विचार ठीक नहीं होता। जो समाधिमान् नहीं हैं, वे विचारपतिका आसन ग्रहण करनेयोग्य नहीं। उनके विचारमें भूल रहेगी ही। ऋषिगण राजयोगी और समाधि-सम्पन्न थे, इसीसे उनके विचार अभ्रान्त हैं और इसीसे उनके वाक्य भी भ्रान्तिहीन हैं।

समाधि दो प्रकारकी है

यह देखा जाता है कि हठयोगी भी समाधि लगाते हैं और राजयोगी भी। फिर इन दो प्रकारकी समाधियोंमें भेद क्या है? हठयोगी पहले क्लेशपूर्वक हृदयके अन्दर प्राण-वायुको स्थिर रखते हैं। उस समय प्राणवायुकी स्थिरताके कारण उनका मन भी अपने-आप स्थिर हो जाता है। उस समय उनका मन निद्राके समान अचैतन्य अवस्थामें रहता है। इसीलिये हठयोगीकी समाधि 'मूढ़ समाधि' कहलाती है। इस समाधिमें विचार नहीं रहता, आनन्द नहीं रहता और न ज्ञानालोकका विकास होता है। और राजयोगी पहले भगवान्‌के ध्यानके द्वारा मनको स्थिर करते हैं। मनकी स्थिरताके कारण प्राण अपने-आप स्थिर हो जाता है। परन्तु हठयोगीके मनके समान राज-योगीका मन निद्रित नहीं रहता। राजयोगीका मन समाधिमें भगवान्‌का ध्यान करता है और उस विषयका चिन्तन करता है। अतएव राजयोगीकी समाधि 'चैतन्य समाधि' होती है। उस समाधिमें विचार रहता है, आनन्द रहता है और ज्ञानालोकका विकास रहता है। यही समाधि मनुष्यको निर्मल ज्ञान प्रदान करती है। परमपूज्यपाद श्रीश्रीभार्गव शिवरामकिङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजीने आधुनिक छात्रोंकी तरह स्कूल या कालेजमें शिक्षा नहीं पायी थी; परन्तु फिर भी वह एक ही साथ प्राच्य और पाश्चात्य ज्ञान और विज्ञानके पूर्ण भाण्डार थे। क्या शास्त्रविद्या, क्या राजविद्या, क्या गणितविद्या, क्या चिकित्साविद्या, क्या योगविद्या, उनके समान सब शास्त्रोंमें एक ही साथ महापाण्डित्य किसी देशके इतिहासमें नहीं देखा जाता। उनके असाधारण ज्ञानको देखकर एक पण्डितने आश्चर्यमें डूबकर उनसे पूछा—'बाबा! आपने इतनी विद्या कहाँ सीखी?' उन्होंने उत्तर दिया—'तुमने जिस तरह अपने अध्यापकसे विद्या सीखी है, उसी तरह मैंने समाधिमें साक्षात् शङ्करसे सब विद्याएँ प्राप्त की हैं।' इसीको कहते हैं राजयोगीकी समाधि।

हठयोगी और राजयोगीकी देह

साधक हठयोगी है कि राजयोगी यह उसका चेहरा देखनेसे ही मालूम हो सकता है। साधारणतः हठयोगीकी देह कान्तिहीन होती है और राजयोगीकी देह दिव्य कान्ति प्राप्त करती है। राजयोगीकी देह अत्यन्त लावण्यमयी होती है। उसे जितना ही देखा जाता है, उतनी ही इच्छा होती है कि उसे सदा देखते ही रहें। राजयोगी देहकी ज्योति और लावण्य कहाँसे पाता है? जगत्‌में भगवान् ही सबसे अधिक सुन्दर हैं, एकमात्र वही सुश्री हैं और सब श्रीहीन हैं। सर्वसौन्दर्यसागर भगवान्‌का ध्यान करते-करते राजयोगीकी देह सुन्दर और लावण्य-युक्त हो जाती है। जो जिसका ध्यान करता है वह

उसके रूपको प्राप्त हो जाता है। राजयोगी सदा भगवान्का ध्यान करता है, इसी कारण उसको ऐसा रूप प्राप्त होता है। जिन्होंने जीवनमें कभी किसी योगीको नहीं देखा, वे यदि किसी राजयोगीको अकस्मात् देख लें तो वे अवश्य ही उसके रूपकी ओर आकर्षित होंगे। इस सम्बन्धमें हम यहाँ एक घटनाका उल्लेख किये बिना नहीं रह सकते।

परमपूज्यपाद बाबा श्रीश्रीभार्गव शिवरामकिङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजीकी देह अत्यन्त सुन्दर और लावण्यमयी थी। वह जिस समय समाधिसे उठते, उस समय उनका रूप और भी उज्ज्वल होता और उससे चारों ओर प्रकाश फैल जाता। एक दिन वह समाधिसे उठे ही थे कि रसिकचन्द्र मजूमदार नामक एक कालेजका छात्र उनके श्रीचरणके दर्शन करनेके लिये आया। छात्र आठ-दस बार बाबाके श्रीचरणके दर्शनके लिये आया था, किन्तु दर्शन उसे नहीं मिला था। वह बहुत व्याकुल हो रहा था, उसकी इच्छा थी कि एक बार भी बाबाके श्रीचरणमें प्रणाम करके चला जाऊँ। बाबा किसीके साथ मिलना-जुलना पसन्द नहीं करते थे और कोई उनसे मिलनेके लिये आया है, यह बात उनसे कहते हमलोगोंको बड़ा भय होता था। किन्तु उस छात्रके बहुत अनुरोध करनेपर और उसकी अत्यन्त व्याकुलता देखकर मैं द्रवीभूत हो गया। परन्तु संकोचवश बाबासे छात्रकी बात नहीं कह सका। बाबा इस अधमाधमके प्रति बहुत स्नेह रखते थे, इसी भरोसेपर मैं छात्रको दरवाजेके पास ले गया और उसे मैंने कह दिया, 'सावधान! प्रणाम करके ही चले आना, एक क्षण भी भीतर न ठहरना।' छात्रने इसे स्वीकार कर लिया। वह अत्यन्त आनन्दके साथ बाबाको प्रणाम करने गया। किन्तु बाबाके समीप जानेपर वह उन्हें प्रणाम नहीं कर सका। बाबाके मुँहकी ओर मुँह बाये अवाक् होकर एक दृष्टिसे ताकने लगा। बाबाकी देहकी दिव्य कान्तिपर मुग्ध होकर वह चित्रलिखित मूर्तिकी तरह अचल हो गया। उसके दोनों नेत्र मानो बाबाके मुखकमलमें लीन हो गये। वह अपना मस्तक बाबाके श्रीचरणमें नत करना मानो भूल गया। वह न तो वहाँसे हिलता था, न कोई बात कहता था, ठीक मानो काठकी पुतली बना खड़ा था। बाबा शायद नाराज हो जायँ, इस भयसे मैं काँपने लगा और छात्रको शीघ्र बाहर चले आनेके लिये नाना प्रकारसे इशारा करने लगा। उस समय करुणामय बाबा मेरी ओर देखकर मुस्कराते हुए बोले—'देखो नकुल! यह मेरे रूपपर मुग्ध हो गया है, प्रणाम नहीं कर सकता। क्योंकि प्रणाम करनेसे ही आँखें नीची हो जातीं और यह इस प्रकार देख नहीं सकता। इसीसे अवाक् खड़ा है, प्रणाम नहीं करता और जितना हो सके मनभर मुझे देख रहा है। लड़केका भाव बहुत अच्छा है।' वह छात्र भक्तिसे गद्गद होकर बाबाके श्रीचरणोंमें लोट गया; बाबाने उसके सिरपर हाथ रखकर खूब आशीर्वाद दिया। कुछ देर बाद उस छात्रने बाहर आकर आनन्दमें मग्न होकर कहा—'अहा! आज मैंने क्या देखा! मानो साक्षात् ज्योतिर्मय शङ्कर हों! मैंने मनुष्यके अन्दर ऐसा रूप कभी नहीं देखा।' राजयोगीकी देहके लावण्यपर मनुष्यकी तो बात ही क्या, देवतातक मुग्ध हो जाते हैं।

हठयोगसे राजयोगका श्रेष्ठत्व

यह देखा जाता है कि सब प्रकारसे हठयोगकी अपेक्षा राजयोग श्रेष्ठ है। हठयोगके द्वारा शरीर कुछ दिन जरूर सुदृढ़ रहता है; परन्तु हठयोगी मृत्युको नहीं जीत सकता। और राजयोगी समाधिमें मृत्युञ्जयका संग पाकर मृत्युको जीतकर इच्छामृत्यु हो जाता है। हठयोगी नीरस और भक्तिशून्य हो सकता है और राजयोगी आनन्दमय और भक्तिमान् होता है। हठयोगी द्वन्द्वसहिष्णुताके द्वारा और अद्भुत शारीरिक शक्तिके द्वारा मनुष्योंको चमत्कृत कर सकता है और राजयोगी भक्तिद्वारा त्रिभुवनकी तो गिनती ही क्या, भगवान्तकको वशीभूत कर लेता है। इस प्रकार राजयोगसे हठयोग निकृष्ट होनेपर भी—

हठयोगकी आवश्यकता

—है। पहले-पहल हठयोगका अभ्यास कर लेनेसे यह राजयोगमें सहायक होता है। राजयोगको जीवनका उद्देश्य बनाकर, राजयोगकी सिद्धिमें सहायता प्राप्त करनेके लिये जो हठयोगका अभ्यास करते हैं, वे धन्य हैं। जो हठयोग और राजयोग दोनोंका ही अभ्यास करते हैं, मनुष्यकी तो बात दूर, देवता भी उनके चरणोंमें मस्तक नवाते हैं।

ज्ञानमार्गका विघ्न—विभूति

जो लोग ज्ञानपथके पथिक होकर हठयोग और राजयोगका अभ्यास करते हैं, उन्हें पग-पगपर बाधाका सामना

करना पड़ता है। क्योंकि यम-नियम आदिका अभ्यास करते-करते नाना प्रकारकी विभूतियोंका विकास होता है और ये विभूतियाँ ही साधकका पतन करती हैं। इसी कारण अनेक जन्मोंतक लगातार योगाभ्यास करनेपर भी अनायास समाधि-सिद्धि नहीं प्राप्त होती। अतएव यहाँ प्रश्न हो सकता है कि—

समाधि सिद्ध होनेका उपाय क्या है ?

इस प्रश्नका उत्तर योगिराज श्रीश्रीभार्गव शिवरामकिङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजीने दिया है—'कोटि जन्मपर्यन्त कृच्छ्र साधनद्वारा योगाभ्यास करनेपर भी तुम्हारी समाधि सिद्ध नहीं होगी, यदि तुम भगवान्‌की भक्ति नहीं करोगे। भक्तिमान्‌की समाधि बात-की-बातमें सिद्ध हो जाती है।' अतएव जो लोग समाधि-सिद्धि प्राप्त करना चाहते हों उन्हें भगवान्‌के प्रति आत्मसमर्पण करना चाहिये—

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

(पातञ्जल०)

अर्थात् ईश्वरको आत्मसमर्पण करनेपर समाधि सिद्ध होती है।

ज्ञानपथ अन्तमें भक्तिपथमें मिल जाता है

यहाँपर ज्ञानपथ अन्तमें जाकर भक्तिपथमें मिल जाता है। इसी कारण जो ज्ञानपथके पथिक होते हैं वे अन्तमें महान् भक्त हो जाते हैं। इसके ज्वलन्त उदाहरण हैं भगवान् शङ्कराचार्य। वह ज्ञानपथके पथिक होनेपर भी अन्तमें भक्तिरससे परिपूर्ण हो गये थे।

ज्ञानपथ पिपीलिकामार्ग या वामदेवमार्ग है

पिपीलिका (चींटी) जिस तरह थोड़ा-थोड़ा करके बहुत अधिक समयतक परिश्रम करनेपर खाद्य वस्तुका सञ्चय करती है, उसी तरह थोड़ा-थोड़ा ज्ञान-सञ्चय करते-करते, यम-नियमादिका अभ्यास करते-करते, हठयोग और राजयोगका साधन करते-करते बहुत जन्मोंके बाद साधकको समाधिद्वारा पूर्णज्ञान प्राप्त होता है। वामदेव आदि ऋषियोंने इसी मार्गका अवलम्बन कर कृच्छ्र साधनाके द्वारा दीर्घकालके बाद पूर्णज्ञानका भाण्डार प्राप्त किया था। इसीसे ज्ञानमार्गको पिपीलिकामार्ग या वामदेवमार्ग कहते हैं। राजर्षि जनक, महर्षि भृगु और योगिराज याज्ञवल्क्य इसी ज्ञानमार्गपर चलकर कृतकृत्य हुए थे।

कर्मयोग

जिसके हृदयमें भगवान्‌के प्रति प्रेम नहीं और जिसे ज्ञानकी पिपासा नहीं तथा जो हठयोग या राजयोग दोनोंका अभ्यास करनेमें असमर्थ है, वह भगवान्‌के साथ किस तरह युक्त हो सकता है ? करुणामय भगवान्‌ने उसके लिये साधारण कर्ममार्गकी व्यवस्था की है। इसका नाम कर्मयोग है। जगत् तो कर्मकी ही मूर्ति है। तब वह कर्म किस प्रकारका कर्म है ? जो कर्म जीवको निर्मल बनाता है, जीवको भगवान्‌की ओर ले जाता है, वही वह कर्म है। तब यह प्रश्न होगा कि 'क्या यह सकाम कर्म है ?' नहीं, यह सकाम कर्म नहीं। फिर सकाम कर्म किसे कहते हैं ? जिस कर्मके पीछे विषय-कामनाका उद्देश्य रहता है, उसे सकाम कर्म कहते हैं। सकाम कर्म जीवको बद्ध करता है, जीवको भगवान्‌से दूर हटा देता है; अतएव यह जीवको निर्मल नहीं कर सकता, जीवको भगवान्‌की ओर नहीं ले जा सकता। तब क्या यह निष्काम कर्म है ? गीताने निष्काम कर्मकी प्रशंसा की है। गीता भगवान्‌की वाणी है। परन्तु यहाँ प्रश्न उठ सकता है कि क्या कर्म कभी निष्काम हो सकता है ? ना, कर्म निष्काम नहीं हो सकता। क्योंकि जहाँपर कामना नहीं है वहाँपर कर्म ही नहीं होता। अतएव 'निष्काम कर्म' शब्द ही युक्ति-विरुद्ध (Illogical) है। तब यहाँ विचार उठता है कि फिर भगवान्‌ने जो गीतामें निष्काम कर्मकी बात कही है, उसका अर्थ क्या है ? इस प्रश्नके उत्तरमें निष्काम कर्मकी ज्वलन्त प्रतिमूर्ति भगवान् श्रीश्रीशिवरामकिङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजीने कहा है—'यहाँपर निष्काम शब्दका अर्थ है—'निर्गत हुई है विषय-कामना जिससे'। अर्थात् जिस कर्ममें विषय-कामना नहीं है, केवल भगवत्-चरण प्राप्त करनेकी कामना है, उसी कर्मको यहाँ निष्काम कर्म कहा गया है।' यह निष्काम कर्म है भगवान्‌के साथ युक्त होनेके लिये एक प्रकारका योगाभ्यास। प्रातःकालसे सायंकालतक और सायंकालसे प्रातःकालतक मनुष्य जो कुछ काम करे, वह सब उसे इस भावसे करना चाहिये कि 'हे विश्वपति ! यह विश्वब्रह्माण्ड तुम्हारा ही एक बड़ा भारी आफिस है, मैं इस आफिसमें तुम्हारा ही एक क्षुद्र कर्मचारी हूँ। अतएव मैं जो यह काम करता हूँ, यह तुम्हारा ही काम करता हूँ, मैं इसके द्वारा तुम्हारी ही सेवा करता हूँ। दयामय ! तुम इस

कामके द्वारा मेरे ऊपर प्रसन्न होओ।' इस प्रकार अभ्यास करते-करते वह कर्मद्वारा ही भगवान्‌की प्रसन्नता प्राप्त करनेमें समर्थ होता है। भगवान् जब प्रसन्न हो जायँगे तब वह उसे वेदविहित कर्मके प्रति सुमति देंगे, ज्ञान देंगे, भक्ति देंगे और दर्शन देंगे। भगवत्कृपासे वह सर्वथा कृतार्थ हो जायगा।

कर्मयोग ही ज्ञान और भक्तिका मूल है

बहुत-से लोग कर्मयोगको छोटा समझते हैं। किन्तु ऐसा नहीं है। ज्ञानयोग और भक्तियोगका मूल है कर्मयोग। अनेक जन्मोंमें वेदविहित कर्म करते-करते लोगोंमें भगवान्‌के प्रति प्रेम होता है। भगवान्‌को जाननेकी इच्छा होती है। अतएव ज्ञान और भक्ति कर्मसे उत्पन्न होते हैं। इसलिये मनुष्य बुद्धिमान् होनेपर ऐसा कर्म कर सकता है कि वह एक ही जन्ममें ज्ञानी और भक्त बनकर भगवान्‌के साथ युक्त होकर मानवजीवन सफल करनेमें समर्थ हो। इसलिये कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोगमें कर्मयोग ही प्रधान है। कर्मयोग ही अन्तमें ज्ञानयोग और भक्तियोगमें परिणत हो जाता है। एक ही साथ निष्काम कर्मके आदर्श, योगज ज्ञानके पूर्ण भाण्डार तथा भक्तिरसके पूर्ण आधार; कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोगकी प्रतिमूर्तिस्वरूप भगवान् श्रीश्रीभार्गव श्रीशिवराम-किङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजीके श्रीश्रीचरणकमलमें मैं बार-बार भक्तिपूर्वक साष्टाङ्ग प्रणाम करता हूँ।

अ-क-थ-चक्र, सहस्रार, युक्तत्रिवेणी, मुद्रादिका रहस्य

(लेखक—पं० श्रीशिवनारायणजी शर्मा सेंगर)

१—अ-क-थ-चक्र

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत और विशुद्ध, इन चक्रोंका वर्णन शक्त्यङ्कमें भलीभाँति हो चुका है। अतएव यहाँ क्रम मिलानेके लिये आज्ञाचक्रसे आरम्भ करते हैं—

ललाटमण्डलके भ्रूमध्यमें आज्ञा नामक चक्रका स्थान है, यह चन्द्रकी भाँति श्वेतवर्ण द्विदल पद्म कहा गया है। इन दो दलोंपर 'हं क्षं' ये दो रक्तवर्ण अक्षर हैं। इस द्विदल वर्णकी कर्णिकामें त्रिकोणाकृति शक्तियन्त्रोपरि 'लं' बीज-सहित प्रणवाकार तेजोमय इतराख्य शिवलिङ्ग विद्यमान है; दो दल एवं कर्णिकामें सत्त्व, रज और तम गुण हैं। इस स्थानमें 'हंस' रूप परम शिव और उनकी शक्ति 'सिद्धकाली' है। यह 'यं' बीज और वायुका स्थान है। कर्णिकाके अन्तर्गत यन्त्रके तीन कोनोंपर ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर हैं और शुक्लवर्णा चतुर्भुजा षण्मुखी हाकिनी-शक्ति है। इस चक्रको—

युक्तत्रिवेणी

—कहा जाता है। कारण, इस स्थानमें गङ्गा, यमुना और सरस्वतीरूपा इडा, पिङ्गला और सुषुम्नानाडी एकत्र मिलकर सहस्रारपर्यन्त गयी हैं। सांख्यमतसे इस चक्रको अहंतत्त्वका विकारस्वरूप चित्त, मन और पञ्चतन्मात्रा तत्त्व कहा गया है। कर्णिकाओंमें पञ्चतन्मात्रातत्त्व और दो दलोंपर चित्त और मन रहता है। वेदान्तमतसे इन दो दलोंको प्राण और मनोमय कोष कहा जाता है। तत्त्वदर्शी महापुरुषोंने इसको सूक्ष्म शरीरका स्थान भी निर्देश किया है। शिवसंहिताके पाँचवें पटलके कुछ प्रमाण ये हैं—

आज्ञापद्मं भ्रुवोर्मध्ये हक्षोपेतं द्विपत्रकम्।
शुक्लाख्यं तन्महाकालः सिद्धो देव्यत्र हाकिनी॥१३१॥
शरच्चन्द्रनिभं तत्राक्षरबीजं विजृम्भितम्।
पुमान् परमहंसोऽयं यज् ज्ञात्वा नावसीदति॥१३२॥

'भ्रूयुगलमध्यमें आज्ञाचक्र नामसे जो द्विदल कमल है उसके दो पत्र 'ह', 'क्ष' दो वर्णोंसे विभूषित हैं, और वह शुक्लवर्णवाला है। इस चक्रमें महाकाल नामक सिद्धलिङ्ग और हाकिनी शक्ति अधिष्ठिता हैं। इस स्थानमें शरच्चन्द्रसदृश भास्वर अक्षर बीज (प्रणव) देदीप्यमान है। यही परमहंस पुरुष है। जिसे इसका ज्ञान हुआ (प्रत्यक्ष अनुभव किया) है, वह किसी शोक-तापसे अभिभूत और उदास नहीं होता।'

इडा हि पिङ्गला ख्याता वाराणसीति होच्यते।
वाराणसी भ्रुवोर्मध्ये विश्वनाथोऽत्र भाषितः॥१३५॥

(वाराणसी भ्रुवोर्मध्ये ज्वलन्ती लोचनत्रये)
काशीक्षेत्रे निवासश्च जाह्नवीचरणोदकम् ।
गुरुर्विश्वेश्वरः साक्षात् तारकं ब्रह्म निश्चितम् ॥
(गुरुगीता १८)

शिवः पादाङ्कितं कृत्वा गयासुरोऽक्षयो वटः ।
तीर्थराजः प्रयागोऽसौ गुरुमूर्तौ नमो नमः ॥१९॥

इडानाडी वरणा, और पिङ्गला असी नामसे कही गयी है । इन दोनों नदियोंके बीचमें वाराणसीधाम और विश्वनाथ शिव शोभायमान हैं ।

जाह्नवीका दूसरा नाम गङ्गा है । यह ज्ञानगङ्गा कही जाती है और दूसरे भावसे यह संसारस्रोतकी अधिष्ठात्री देवी मायास्वरूपा है । जो मनुष्य ज्ञानस्वरूप कूटस्थ ब्रह्मपर लक्ष्य रखकर संसारके कार्य करते हैं वे ज्ञानभ्रष्ट नहीं होते, उनके सम्बन्धमें यह ज्ञानगङ्गा है, और जो इस संसारको मायादृष्टिसे देखते हैं वे मायाके स्रोतमें बहकर मोहसमुद्रमें जाकर नष्ट हो जाते हैं । इस मायिक स्रोतमें पड़कर जह्नु मुनिकी यज्ञसामग्री बह जाती थी, अर्थात् यज्ञकार्यमें बाधास्वरूप होकर ब्रह्मध्यानसे उन्हें विच्युत करती थी । अतएव उन्होंने समस्त गङ्गोदक पान कर डाला, अर्थात् यज्ञावशेष भोजन करके सनातन ब्रह्ममें विश्राम किया—

यज्ञशिष्टामृतभुजो यान्ति ब्रह्म सनातनम् ।
(गीता ४ । ३०)

अर्थात् क्रियाकी परावस्थामें जाकर स्थितिसम्पन्न हुए । तब मनके लयके कारण सृष्टिका लय हुआ, अतएव गङ्गाका प्रवाह लुप्त हुआ—

सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते ।
(गीता ४ । ३३)

परन्तु प्रकृतिका नाश नहीं, वह अनादि है; अतएव जह्नु मुनिकी देहसे गङ्गाकी फिर उत्पत्ति होकर प्रवाह चलने लगा अर्थात् क्रियाकी परावस्थामें फिर अनुभूतिका प्रकाश हुआ ।

अक्षयवट—वटके मूलसे पृथक् वृक्षका आविर्भाव नहीं होता, बल्कि मूलके अङ्गसे जटाएँ निकलकर स्वतन्त्रभावसे तलभूमिपर अधिकार कर लेती हैं । वैष्णवोंका यह वटवृक्ष ही उदाहरणस्वरूप है । वह सब प्रकार काम्य वस्तुके सम्पर्कमें आनेपर भी उसके मूल (मन) पर कामनाके संस्कार अधिकार नहीं कर सकते, वह शान्तिको प्राप्त होता है (गीता २ । ७१) । ऐसे व्यक्तिको गयासुर कहा जाता है, वह वटवृक्षकी भाँति अचल और अटलभावसे रहता है और मस्तकपर अङ्कित विष्णुपदको माथेपर रखकर ध्यानमें लीन रहता है । जो व्यक्ति इस विष्णुपदपर भक्तिपूर्वक जल चढ़ाते हैं—

जो गंगाजल आनि चढ़ाइहि । सो सायुज्य मुक्ति नर पाइहि ॥
(गो० तुलसीदास)

—अर्थात् सर्वदा उसी पदके ध्यानमें रहते हैं वे अक्षयवटस्वरूप हैं, उनका क्षय नहीं होता । यह विष्णुपद ही 'युक्तत्रिवेणी' प्रयागभूमि है । अर्थात् यहाँ रहनेपर संसारके अधिकारसे निष्कृति पाते हैं । पदस्वरूप तद्रूप गुरुमूर्तिको बारंबार नमस्कार करो अर्थात् उसमें आत्मसमर्पण करो ।

गुरुमूर्ति

कूटस्थ ब्रह्मका प्रकाशित रूप ही गुरुपद है । गुरु दृष्टिगोचर नहीं हैं, गुरुपद (कूटस्थ ब्रह्मका दृष्टिगोचर रूप) ही जीवकी पूजा और उपासनाके विषय हो रहे हैं; वही गुरुमूर्ति है ।

तीन पीठस्थान

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥
(ईश० १५)

पीठत्रयं ततश्चोर्ध्वे निरूक्तं योगचिन्तकैः ।
तद्बिन्दुनादशक्त्याख्यो भालपद्मे व्यवस्थितः ॥१४०॥

योगीजन कहते हैं कि आज्ञाचक्रके ऊपर तीन पीठस्थान हैं । बिन्दुपीठ, नादपीठ और शक्तिपीठ, ये तीनों पीठ कपालदेशमें हैं ।

ॐकारके नीचे निरालम्बपुरी है, इसके नीचे एक गुप्तचक्र है । इसका नाम है सोमचक्र । यह चक्र षोडशदलवाला है । इन दलोंको चन्द्रकी १६ कलाएँ कहते हैं । पहली कलाका नाम कृपा है, २ मृदुता, ३ धैर्य, ४ वैराग्य, ५ धृति, ६ सम्पत्, ७ हास्य, ८ रोमाञ्च, ९ विनय, १० ध्यान, ११ सुस्थिरता, १२ गाम्भीर्य, १३ उद्यम, १४ अक्षोभ, १५ औदार्य और १६ एकाग्रता ।

इसके नीचे एक गुप्त षड्दल पद्म है, उसे ज्ञानचक्र कहते हैं। इसके दलोंपर मन ले जानेपर क्रमसे रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द और स्वप्नका ज्ञान उत्पन्न होता है।

आज्ञाचक्रके नीचे तालुमूलमें एक गुप्तचक्र है, यह द्वादशदलयुक्त रक्तवर्ण पद्म कहा जाता है। इस पद्ममें पञ्च सूक्ष्मभूतोंके पञ्चीकरणद्वारा पञ्च स्थूलभूतोंका उद्भावन होता है। इसके एक-एक दलमें क्रमसे श्रद्धा, सन्तोष, अपराध, दम, मान, स्नेह, शोक, खेद, शुद्धता, अरति, सम्भ्रम और ऊर्मि ये बारह वृत्तियाँ उद्भावित होती हैं।

अधोमुखी सहस्रार

आज्ञाचक्रके ऊपर अर्थात् शरीरके सर्वोच्चस्थान मस्तकपर सहस्रारकमल कल्पित हुआ है। यह कमल शुभ्रवर्ण, तरुण रविसदृश रक्तवर्ण केशरद्वारा रञ्जित और अधोमुखी है। इसके पञ्चाशत् दलोंपर अकारादि क्षकारपर्यन्त पञ्चाशद्वर्ण हैं। उस अक्षरकर्णिकामें गोलाकार चन्द्रमण्डल है। उस चन्द्रमण्डलके छत्राकारसे ऊपर एक ऊर्ध्वमुखी द्वादशदल कमलकी कर्णिकामें--

अ-क-थादि

–त्रिकोण यन्त्र विद्यमान है, उस यन्त्रके चारों ओर सुधासागर रहनेसे यन्त्र मणिद्वीपसदृश हो गया है। इस द्वीपके मध्यस्थानमें 'मणिपीठ' है। उसमें नादबिन्दुके ऊपर 'हंसपीठ' का स्थान है—'कूर्चबीजपदद्वयं हंसः'। हंसपीठके ऊपर गुरुपादुका है। इस स्थानमें गुरुदेवके पादपद्मका ध्यान किया जाता है। इसीको—

शिवस्थानं शैवाः परमपुरुषं वैष्णवगणाः
कपन्तीति प्रायः हरिहरपदं केचिदपरे।
पदं देव्या देवीचरणयुगलानन्दरसिका
मुनीन्द्रा अप्यन्ते प्रकृतिपुरुषस्थानममलम्॥

अर्थात् यह स्थान ही गुरुदेवका आसनस्वरूप है। गुरुदेव ही परमशिव या परमब्रह्म हैं। सहस्रारमें जो चन्द्रमण्डल है उसके क्रोडदेशमें 'अमाकला' नाम्नी षोडशी कला है, वह रक्तवर्णा तडित्-सदृश और अति सूक्ष्मा है। उसके क्रोडमें निर्वाणकला है। निर्वाणकला सबकी इष्टदेवता है। उसके क्रोडमें निर्वाणशक्तिरूप मूल प्रकृति बिन्दु और विसर्गशक्तिसहित परमशिवको वेष्टन किये है। इसके ध्यानसे साधक निर्वाणमुक्ति पाते हैं।

तत ऊर्ध्वं तालुमूले सहस्रारं सुशोभनम्।
अस्ति यत्र सुषुम्नाया मूलं सविवरं स्थितम्॥१६१॥
तालुमूले सुषुम्ना सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते।
मूलाधारणयोन्यन्ता सर्वनाडीसमाश्रिता॥१६२॥

'आज्ञाचक्रके ऊर्ध्वदेशमें तालुमूलमें सुशोभन सहस्रदल कमल है, यहींसे विवरसमेत सुषुम्नामूल आरम्भ हुआ है। इस तालुमूलसे सुषुम्ना नाड़ीने अधोमुखी होकर गमन किया है, इसकी शेष सीमा मूलाधारकमलस्थित योनिमण्डल है। यह सुषुम्ना नाड़ी सब नाड़ियोंका आश्रयस्थान है।'

तालुस्थाने च यद् पद्मं सहस्रारं पुरोदितम्।
तत्कन्दे योनिरेकास्ति पश्चिमाभिमुखी मता॥१६३॥
तस्या मध्ये सुषुम्नाया मूलं सविवरं स्थितम्।
ब्रह्मरन्ध्रं तदेवोक्तमामूलाधारपङ्कजम्॥१६४॥

पूर्वतालुमूलमें जिस सहस्रदलपद्मकी बात कही है उसकी कर्णिकामें एक द्वादशदल कमलके कन्ददेशमें एक पश्चिमाभिमुख योनिमण्डल है, इस योनिमण्डलमें ब्रह्मविवरसहित सुषुम्नामूल है। इस स्थानसे मूलाधारपर्यन्त जो दीर्घ सुषुम्नाविवर है वही ब्रह्मरन्ध्र—

दशम द्वार

—कहा जाता है।

यस्य स्मरणमात्रेण ब्रह्मज्ञत्वं प्रजायते।
पापक्षयश्च भवति न भूयः पुरुषो भवेत्॥१६६॥

'मद्वल्लभे! इस ब्रह्मरन्ध्रका स्मरण करते ही ब्रह्मज्ञ हो जाता है, समस्त पाप क्षय हो जाते हैं एवं संसारमें फिर जन्म नहीं लेना पड़ता।'

२—सात्त्विकी मुद्रा

सत्सङ्गेन भवेन्मुक्तिरसत्सङ्गेषु बन्धनम्।
असत्सङ्गमुद्रणं यत् तन्मुद्रा परिकीर्तितम्॥

(विजयतन्त्र)

'सत्सङ्गसे मुक्ति प्राप्त होती है और असत्सङ्गद्वारा बन्धन होता है। अतएव असत्सङ्ग त्यागनेका नाम मुद्रा है।'

आशातृष्णा महामुद्रा ब्रह्माग्नौ परिपाचिता।
करयोऽस्ति नियतं चतुर्थी सैव कीर्तिता॥

(कैलासतन्त्र ८० पटल)

सहस्रारे महापद्मे कर्णिका मुद्रिता चरेत् ।
आत्मा तत्रैव देवेशि केवलं पारदोपमम् ॥
सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।
अतीव कमनीयञ्च महाकुण्डलिनीयुतम् ॥
यस्य ज्ञानोदयस्तत्र मुद्रासाधक उच्यते ।

(आगमसार)

'शिरःस्थित सहस्रदलकमलान्तर्गत कर्णिकामें ह-ल-क्ष भूषित अ-क-थादि रेखारूप त्रिकोण यन्त्रमें पारद-सदृश निर्मल श्वेतवर्ण, कोटिसूर्यसदृश प्रभायुक्त, कोटि चन्द्रमाकी भाँति सुशीतल, अत्यन्त कमनीय एवं महाकुण्डलिनीसंयुक्त जो परमशिव (परमात्मा) है वह जिसने जाना है वही मुद्रासाधक है ।'

आशातृष्णाजुगुप्साभयविशदघृणामानलज्जाप्रकोपा
ब्रह्माग्नावष्ट मुद्राः परसुकृतिजनः पाच्यमानाः समन्तात् ।
नित्यं सम्भक्षयेत्तानवहितमनसा दिव्यभावानुरागी
योऽसौ ब्रह्माण्डभाण्डे पशुहतिविमुखो रुद्रतुल्यो महात्मा ॥

(भैरवयामल)

३–धर्ममेघसमाधि

प्रसङ्ख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः । (पात० ४ । २९)

प्रसङ्ख्यानेऽपि (विवेकसाक्षात्कारेऽपि) अकुसीदस्य (फलमलिप्सोः परं विरक्तस्य योगिनः) सर्वथा विवेकख्यातेः (सम्यग् भेदज्ञानात्) धर्ममेघः समाधिः (धर्मं तत्त्वसाक्षात्कारं मेहति सिञ्चति वर्षतीति धर्ममेघः तादृशः समाधिर्भवतीत्यर्थः) ।

तात्पर्य, जो विरक्त योगी विवेकसाक्षात्कारमें भी ईश्वरपदरूप फल पानेकी इच्छा नहीं रखता, उसे सम्यग्भावसे सदा विवेकज्ञानका उदय होनेमें धर्ममेघ नामक समाधि उत्पन्न होती है । प्रकृष्ट धर्म आत्मतत्त्वसाक्षात्कारका कारण होनेसे उसे धर्ममेघ कहते हैं ।

कुत्सितेषु विषयेषु सीदतीति कुसीदो रागः ।

अर्थात् 'शब्दादि निकृष्ट विषयोंमें जो लीन रहे उस दुष्पूर कामको कुसीद कहते हैं ।' उससे रहित मनुष्य अकुसीद अर्थात् सर्वथा विरक्त है । शुक्लादि त्रिविध कर्मोंके अतिरिक्त मोक्षफलदायक परिशुद्ध धर्मको जो प्रसव करे उसे धर्ममेघ कहते हैं । इस धर्ममेघसमाधिके उदय होने वा परवैराग्यके उदय होनेसे प्रसंख्यानका भी निरोध हो जाता है । (तत्त्वोंके स्वरूपनिर्वाचनपूर्वक, प्रत्येकको पृथक्भावसे अवधारण करनेका नाम प्रसंख्यान है ।) दृश्यविषय कितने भागोंमें विभक्त हैं ? मूला प्रकृतिसे आरम्भ करते हुए क्रमपरिणामसे चित्त, महत्तत्त्व (बुद्धि), अहङ्कार, मन, दश इन्द्रियाँ, पञ्चतन्मात्रा, पञ्चप्राण, पञ्चमहाभूत, इनके संघातसे सप्त त्वचावाला भोगायतन देह और भोग्य पृथिव्यादि तत्त्वोंका पृथक् अस्तित्व सुस्पष्ट प्रतीत होनेपर भी, भोगके लिये फिर चित्त व्याकुल नहीं होता । आत्मानुभूति त्यागकर विषयानुभवके लिये फिर प्रयास नहीं करता । तभी योगी मुक्तिमार्गमें आगे बढ़ता है । इस समय योगी जिस शक्तिके बलसे आगे बढ़ता है वह चिन्ताके अतीत एवं युक्तिसे अग्राह्य है । यह स्वाभाविक नियम है, इसे कोई अतिक्रम नहीं कर सकता । यह इच्छा करनेसे नहीं होता, बल्कि अभ्यासके द्वारा अज्ञात सारमें अपने-आप आ जाता है । जो मनुष्य स्त्री-पुत्रादि सांसारिक विषयोंमें सदा चित्त लगाये हुए हैं वे उस अभ्यासके अनुरोधसे उसी निवेशभावके वश रहते हैं । इच्छा करनेपर उस निवेशभावको त्याग नहीं सकते । कारण, वे यदि शिवादि किसी इष्ट-पूजाके अभिप्रायसे निर्जन स्थानमें बैठकर जिसकी पूजा करते हैं वह क्षणभरमें कहीं अन्तर्हित हो जाता है और जिनके बचावके लिये एकान्तमें पूजा करनेको बैठे थे वे ही अन्तर्गृहको परिपूर्ण कर देते हैं । पूजा भूलकर तब उन्हींसे बातचीत होने लगती है । पूर्वपरिचित पुत्र-कलत्रादि विषय-वैभव पूजा करते समय पूजकके चित्तमें भर जाते हैं; पूज्य देवता मानो उपेक्षितकी भाँति अन्तर्हित हो गया है । चित्तमें पूर्वपरिचितका बिना बुलाये आना और आवाहन करनेपर भी इष्टदेवताका अन्तर्धान केवल अभ्यासका अनुरोध है । जिसके साथ बहुत समयसे आनुगत्य किया गया हो, वह उपेक्षित होनेपर भी त्यागता नहीं और न चित्त ही उसे छोड़ सकता है । मानो कोई अन्तर्निहित शक्ति अज्ञात सारमें उभयभावसे क्रिया करती है । चित्तमें एक अलौकिक बल देती है, जिसके द्वारा चित्त पूर्वपरिचितकी ओर दौड़ता है और चिन्तित वा पूर्वपरिचित विषय तिरस्कृत होकर भी उसके सामने आ खड़े होते हैं । चिन्तित विषयके साथ चित्तको मिलानेकी अनुपम शक्ति है । इसका शास्त्रकारोंने वर्षा करनेवाला मेघ नाम रक्खा है । विषय-

तपस्विनी

चिन्तनके फलसे यह मेघ ही अधर्मरूप फल भी बरसाता है और आत्मचिन्तनके फलसे यह अनिर्वचनीया शक्ति ही चित्तको आत्मविचारकी शक्ति देकर धर्मके बरसानेका परिचय देती है। अपनी देहके किसी अङ्गको उसके उचित कर्ममें अभ्यास कराया जाय तो उसमें एक ऐसी निपुणता आती है जिसका स्वरूप स्वयं कर्ता भी निरूपण नहीं कर सकता। अतएव आत्मानुभूति करते-करते आत्मानुभूतिका वेग बढ़ जाता है और विषयानुभूतिका वेग क्रमशः कम होकर परम पुरुषार्थका साधन होता रहता है। आत्मानुभूति प्रशस्त होनेसे, धर्माधर्म निवृत्त होकर, यथार्थ सद्धर्मका उदय होता है और ज्ञानके उत्कर्षके लिये चित्तमें शक्ति उत्पन्न होती रहती है।

४—विवेकख्याति

विवेकख्यातिकी आड़में जो अन्य प्रत्यय उदित होते हैं, उनके रोकनेका उपाय उपर्युक्त सूत्रमें वर्णित हुआ है। ऋषि कहते हैं कि प्रसंख्यानसे भी अकुसीद व्यक्तिकी सर्वथा विवेकख्याति होती रहती है, उसीका नाम धर्ममेघसमाधि है (महाजन कुसीद—ब्याजके लोभसे रुपया उधार देता है, उसी प्रकार सिद्धियोंके पानेकी इच्छासे योगी महाजन समाधि-व्यवसाय कर सकते हैं; किन्तु विरक्त योगी किसी फलकी कामना नहीं करते)। भूतजय, इन्द्रियजय आदिसे योगीको जो सब तत्त्वोंके सम्यक् दर्शन करनेकी सामर्थ्य आ जाती है उसे प्रसंख्यान कहते हैं। इस प्रसंख्यानमें भी जो व्यक्ति अकुसीद अर्थात् आसक्तिरहित है—प्रसंख्यानरूप अपूर्व ऐश्वर्यभोगमें भी जिसकी स्पृहा नहीं है, ऐसे परवैराग्यवान् योगीको ही प्रसंख्यानसे अकुसीद कहा जाता है। महर्षिने विभूतिवर्णनप्रसङ्गमें भी बार-बार कहा है कि सब तत्त्वोंका आत्मविभूतिरूपसे दर्शन करते-करते ही यथार्थ वैराग्य उपस्थित होता है। ईश्वरत्वपर्यन्त जब अत्यन्त अकिञ्चित्कर बोध होता रहे तभी यह अकुसीद अवस्था प्राप्त होती है। अपना महत्त्व देखनेकी इच्छा भी जिसे न रहे इस तरहके योगीको ही सर्वथा विवेकख्याति होती रहती है। निरन्तर आत्मसत्तानुभव होनेका नाम ही सर्वथा विवेकख्याति है। परम प्रियतम परमात्माका प्रेम उपस्थित होनेपर ही यह सम्भव है। केवल आत्मप्रेमके अभावके कारण ही आत्मसत्तासे अतिरिक्त सत्ता देखनेकी स्पृहा रहती है। जब श्रीसद्गुरुकृपासे इस पूर्ण प्रेमका उदय होता है, तब फिर निमेषमात्रके लिये भी आत्मसत्ता छोड़नेकी इच्छा नहीं होती। यही सर्वथा विवेकख्याति है। बड़े सौभाग्यके फल और अपार करुणाप्रभावसे ही यह हो सकती है। इस अवस्थाका योगशास्त्रप्रसिद्ध नाम धर्ममेघसमाधि है। अन्य समाधियोंसे यह अत्यन्त विलक्षण है। अन्य समाधियोंसे व्युत्थान होता है, किन्तु इस धर्ममेघसमाधिसे व्युत्थान नहीं होता। इसके उपस्थित होनेपर ही ऐसा जान पड़ता है कि सब अनात्मसंस्कार क्षय हो गये हैं और कैवल्यप्राप्ति अत्यन्त समीप आ गयी है। योगवासिष्ठकी भाषामें इसे ज्ञानकी छठी—'पदार्थाभाविनी' भूमिका कहते हैं। एकमात्र उस परमपदको छोड़ और कोई पदार्थ है या हो सकता है, ऐसी स्मृतितक उदित नहीं होती। इस समय दिन-रात निरन्तर एकतानभावसे बुद्धि केवल आत्मसत्ताका ही अनुभव करती रहती है। अपनी इच्छासे आहार, निद्रा आदितक बन्द हो जाता है। यदि कोई किसी प्रकारका तरल द्रव्य मुखमें प्रवेश करा दे तो वह भी अज्ञात सारसे गलेमें उतर जाता है। यह अपूर्व अवस्था है। साधारण मनुष्य इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते। किन्तु इस पुण्यभूमि भारतवर्षमें ऐसे उन्नत योगी पूर्वकालमें थे और अब भी हैं। परन्तु उनकी संख्या बहुत कम है, इस कारण दुर्लभ हैं। ऐसी अवस्थासे कैवल्यपद वा तुर्यगा नामक सातवीं भूमिका अति अल्पकालमें प्राप्त हो जाती है। स्थूल, सूक्ष्म, कारण, तीनों प्रकारके देहका भान सदाके लिये विलय हो जाना ही कैवल्य है। कोई-कोई इसे महानिर्वाण भी कहते हैं। इस दशामें यह केवल धर्मको ही मेह वा सेचन करती है, इसीसे इसका नाम धर्ममेघ है। जो सब द्वैतप्रतीतिको धारण करनेमें समर्थ है वही धर्म है। एकमात्र आत्मसत्ता ही सर्वविशिष्ट सत्ताकी धारक वा प्रकाशक है। इस कारण धर्म कहनेसे उस अद्वैत सत्तामात्रस्वरूप वस्तुको ही समझा जाता है। समाधि जब सदा इस धर्मकी वर्षा करती रहे, कभी वह वर्षा रुककर अन्य प्रतीतिका उदय न हो, तभी वह समाधि धर्ममेघ कही जाती है।

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥३०॥

इस सूत्रमें समाधिका फल वर्णित हुआ है। ऋषि कहते हैं कि धर्ममेघसमाधिसे क्लेशकर्मनिवृत्ति होती है। क्लेशकर्म यहाँ अवशिष्ट अशुक्लाकृष्ण कर्ममात्रके बोधक हैं।

योगियोंके सम्बन्धमें फिर त्रिविध कर्मोंकी बात नहीं रह सकती। जबतक समाधिसे व्युत्थित होते हैं तबतक व्युत्थानकालमें जो कर्म अनुष्ठित होते हैं वे अशुक्लाकृष्ण ही हैं। धर्ममेघ-समाधि व्युत्थानरहित है, इस कारण उसमें ऐसे कर्म भी नहीं रह सकते। अविद्या विनष्ट होनेपर भी उसका कार्य कुछ काल विद्यमान रहता है। प्रारब्ध संस्कार क्षय होने-पर्यन्त ही विनष्ट अविद्याके कार्य प्रकाशित होते हैं। क्रमसे जब कैवल्य अतिसन्निहित होता है तभी धर्ममेघसमाधि आकर उपस्थित होती है, इस कारण यहाँ आकर योगिवर अविद्यादि क्लेश और उसके कार्यरूप अशुक्लाकृष्ण कर्म, दोनोंकी अत्यन्त निवृत्ति देखकर सम्यक् कृतकृत्य हो जाते हैं।

५-दूसरा अ-क-थ-ह-चक्र

अ क थ ह	उ ङ प	आ ख द	ऊ च फ
ओ ड ब	ऌ झ म	औ ढ श	ॡ ञ य
ई घ न	ऋ ज भ	इ ग ध	ॠ छ व
अः त स	ऐ ठ ल	अं ण ष	ए ट र

चतुरस्रे लिखेद्वर्णं चतुष्कोष्ठसमन्विते।
चतुष्कोष्ठे षोडशकोष्ठ इति यावत्।
(विश्वसारे)

चतुरस्रं लिखेत्कोष्ठं चतुष्कोष्ठसमन्वितम्।
पुनश्चतुष्कं तत्रापि लिखेद्धीमान् क्रमेण तु॥

ततः षोडशकोष्ठेषु अकारादिवर्णान् प्रादक्षिण्येन लिखेत्॥१॥ तत्र क्रमः—

इन्द्वग्निरुद्रनवनेत्रयुगार्कदिक्षु
ऋत्वष्टषोडशचतुर्दशभौतिकेषु।
पातालपञ्चदशवह्निहिमांशुकोष्ठे
वर्णांल्लिखेल्लिपिभवान् क्रमशस्तु धीमान्॥२॥

नामाद्यक्षरमारभ्य यावन्मन्त्रादिमाक्षरम्।
चतुर्भिः कोष्ठैरेकैकमिति कोष्ठचतुष्टयम्॥३॥

पुनः कोष्ठककोष्ठेषु सव्यतो नाम भाषितः।
सिद्धः साध्यः सुसिद्धोऽरिः क्रमाज्ज्ञेया विचक्षणैः॥
सव्यतः दक्षिणतः॥४॥

दक्षिणावर्तयोगेन कोष्ठे वर्णांल्लिखेत् सुधीः।
येनैव लेखनं कुर्यात्तेनैव गणनं स्मृतम्॥५॥
सिद्धः सिद्ध्यति कालेन साध्यस्तु जपहोमतः।
सुसिद्धो ग्रहणादेव रिपुर्मूलं निकृन्तति॥६॥

तन्त्रान्तरे—

सिद्धार्णा बान्धवाः प्रोक्ता साध्यास्तु सेवकाः स्मृताः।
सुसिद्धाः पोषका ज्ञेयाः शत्रवो घातकाः स्मृताः॥७॥
जपेन बन्धुः सिद्धः स्यात् सेवकोऽधिकसेवया।
पुष्णाति पोषकोऽभीष्टं घातको नाशयेद् ध्रुवम्॥८॥
सिद्धः सिद्धो यथोक्तेन द्विगुणात् सिद्धसाध्यकः।
सिद्धसुसिद्धोऽर्द्धजपात् सिद्धारिर्हन्ति बान्धवान्॥९॥
साध्यसिद्धो द्विगुणतः साध्यसाध्यो निरर्थकः।
तत्सुसिद्धो द्विगुणजपात् साध्यारिर्हन्ति गोत्रजान्॥१०॥
सुसिद्धसिद्धोऽर्द्धजपात्तत्साध्यो द्विगुणाधिकात्।
तत्सुसिद्धो ग्रहादेव सुसिद्धारिः स्वगोत्रहा॥११॥
अरिसिद्धः सुतान् हन्यादरिसाध्यस्तु कन्यकाः।
तत्सुसिद्धस्तु पत्नीमन्तदरिर्हन्ति साधकम्॥१२॥

अथ वैरिमन्त्रपरित्यागप्रमाणमाह तन्त्रे—

गवां क्षीरे द्रोणमिते जपेन्मन्त्रं शताष्टकम्।
पीत्वा क्षीरं जपेत्तद्वत् समुच्चार्य त्यजेत्तथा॥१३॥
अनेनैव विधानेन वैरिमन्त्राद्विमुच्यते।
अरिमन्त्रं विदित्वा तु न पुनः प्रजपेच्च तत्।
सन्त्यज्य तु देवतायाः तस्याः अन्यं भजेन्मनुम्॥१४॥

द्रोणपरिमाणं तथा तन्त्रान्तरे—

पलद्वयं तु प्रसृतिः कुडवं तच्चतुष्टयम्।
चतुर्भिः कुडवैः प्रस्थः प्रस्थाश्चत्वार आढकम्।
चतुर्भिराढकैर्द्रोणः कथितो मानवेदिभिः॥१५॥

प्रकारान्तरमाह रुद्रयामले—

वटपत्रे लिखित्वारिमन्त्रं स्रोतसि निक्षिपेत्।
एवं मन्त्रविमुक्तिः स्यादित्याह भगवाञ्छिवः॥१६॥

अब अ-क-थ-ह-चक्र कहते हैं। चतुष्कोण एक क्षेत्र खींचकर उसको चार कोठोंमें विभक्त करे, फिर इन चार

कोठोंमेंसे एक-एक कोठेको चार भागोंमें विभक्त करनेपर सोलह कोठोंका एक चक्र बनेगा। फिर उन सोलह कोठोंमें अकारादि सब वर्ण प्रदक्षिणक्रमसे लिखे ॥१॥ अकारसे हकार-पर्यन्त वर्ण इस चक्रमें लिखनेकी यह रीति है। पहले कोठेमें अ, तीसरेमें आ, ग्यारहवेंमें इ, नवेंमें ई, दूसरेमें उ, चौथेमें ऊ, बारहवेंमें ऋ, दसवेंमें ॠ, छठेमें ऌ, आठवेंमें ॡ, सोलहवेंमें ए, चौदहवेंमें ऐ, पाँचवेंमें ओ, सातवेंमें औ, पन्द्रहवेंमें अं, और तेरहवें कोठेमें अः। इस प्रकार सोलह कोठोंमें सोलह स्वरवर्ण लिखकर पुनर्वार उक्त नियमसे ककारादि 'ह' पर्यन्त सब वर्ण लिखे ॥२॥ जबतक सब वर्ण शेष न हों, तबतक उक्त रीतिसे इन सोलह कोठोंमें वर्णपात करे। इस रीतिसे वर्णविन्यास करनेपर किस कोठेमें कौन-कौन वर्ण विन्यस्त होगा यह पूर्वलिखित चक्र देखनेसे समझमें आ जायगा। इस प्रकार चक्रपात करके मन्त्रग्रहीताके नामके आद्यक्षरसे आरम्भकर मन्त्रके आदि अक्षरपर्यन्त ॥ ३ ॥ सिद्ध, साध्य, सुसिद्ध और अरि इस भाँति गणना करे। एक कोठेमें नाम और मन्त्रका आदिवर्ण होनेपर उसमें भी इसी प्रकार वर्णकी गणना करे ॥४॥ यह विश्वसारतन्त्रमें कहा है। उस चक्रमें वर्णविन्यास और गणना दक्षिणावर्तसे करनी चाहिये ॥ ५ ॥ अब किस मन्त्रके ग्रहण करनेसे मन्त्र स्वयं सिद्ध होता है, किस मन्त्रके ग्रहण करनेसे कैसा फल होता है, सो कहते हैं। साध्यमन्त्र ग्रहण करनेसे जप-होमादिके द्वारा मन्त्र सिद्ध होता है। सुसिद्धमन्त्र ग्रहण करनेसे तत्काल मन्त्रसिद्धि और अरिमन्त्रके ग्रहण करनेसे समूल वंशका नाश होता है ॥ ६ ॥ अन्य तन्त्रमें लिखा है कि सिद्धमन्त्र बान्धव, साध्यमन्त्र सेवक, सुसिद्धमन्त्र पोषक और शत्रुमन्त्र घातक है। बन्धुमन्त्र जपद्वारा, और सेवकमन्त्र अधिक सेवाके द्वारा सिद्ध होता है। पोषक मन्त्र पुष्टिकारक और घातक मन्त्र अभीष्टका नाश करता है ॥ ७-८ ॥ सिद्धगृहस्थित सिद्धमन्त्र जपद्वारा सिद्ध होता है। इसी प्रकार सिद्धसाध्य मन्त्र दूने जपसे और सिद्धसुसिद्ध मन्त्र आधे जपसे सिद्ध होता है और सिद्धारि मन्त्रका जप करनेसे बन्धु-विनाश होता है ॥ ९ ॥ साध्यगृहस्थित सिद्धमन्त्र दूने जपसे सिद्ध होता है, साध्यसाध्य मन्त्रके जपनेसे कोई फल नहीं होता। साध्य-सुसिद्ध आधे जपसे, सुसिद्धसाध्यमन्त्र दूने जपसे और सुसिद्ध-सुसिद्धमन्त्र ग्रहणमात्रसे ही सिद्ध होता है और सुसिद्धअरिमन्त्र अपने गोत्रका नाश करता है ॥ १० ॥ अरिसिद्ध मन्त्र पुत्र, अरिसाध्य मन्त्र कन्या, अरिसुसिद्ध मन्त्र पत्नी और अरि-गृहस्थित अरिमन्त्र साधकका नाश कर देता है ॥११॥ अ-क-थ-ह-चक्रका विषय सरलतासे समझनेके लिये एक चक्र अङ्कित कर दिया गया है। इस चक्रको देखकर सिद्धादिकी गणनाद्वारा शुद्ध मन्त्र ग्रहण करे; कभी अरिमन्त्रादि ग्रहण न करे, यदि भ्रमसे अरिमन्त्र ग्रहण कर ले तो उसको त्याग दे। अब किस प्रकार अरिमन्त्रको त्यागना चाहिये, इसकी रीति लिखते हैं—एक द्रोणपरिमाण गायके दूधपर एक सौ आठ बार वह वैरिमन्त्र जपकर उस दूधको पी लेवे। फिर १०८ बार वही मन्त्र जपकर मन्त्रोच्चारणपूर्वक परित्याग करे, इस विधानसे वैरिमन्त्रको त्याग देना चाहिये। अरिमन्त्रके जान लेनेपर फिर उस मन्त्रका जप न करे, उस मन्त्रको त्यागकर दूसरा उसी देवताका मन्त्र ग्रहण करे ॥ १२-१३ ॥ तन्त्रान्तरमें द्रोणका परिमाण इस प्रकार कहा है कि २ पल=१ प्रसृति, ४ प्रसृति=१ कुडव, ४ कुडव=१ प्रस्थ, ४ प्रस्थ=१ आढक और ४ आढक=१ द्रोण ॥ १४ ॥ रुद्रयामलमें वैरिमन्त्रके परित्याग करनेकी अन्य रीति लिखी है, यथा—वटके पत्तेपर मन्त्र लिखकर इसको नदीके जलमें डाल देवे। इस प्रकार वैरिमन्त्र परित्याग करे। यह बात स्वयं श्रीभगवान् महादेवने कही है ॥ १५ ॥

६—दीक्षातत्त्व

दीयते परमं ज्ञानं क्षीयते पापपद्धतिः।
तेन दीक्षोच्यते मन्त्रे स्वागमार्थबलाबलात् ॥ १ ॥
(लघुकल्पसूत्र)

'जिसके द्वारा पापराशि क्षय हो और परम ज्ञानका उदय हो, उसे आगमादि शास्त्र दीक्षा शब्दसे उल्लेख करते हैं।'

दिव्यज्ञानं यतो दद्यात् कुर्याद् पापक्षयं ततः।
तस्माद्दीक्षेति सा प्रोक्ता सर्वतन्त्रस्य सम्मता ॥ २ ॥
(विश्वसारतन्त्र)

'जिसके द्वारा पापक्षय करके दिव्य ज्ञान दिया जाय उसीको दीक्षा कहते हैं, यही सब तन्त्रोंका अभिमत है।'

ददाति दिव्यभावञ्चेत् क्षिणुयात् पापसन्ततिम्।
तेन दीक्षेति विख्याता मुनिभिस्तन्त्रपारगैः ॥ ३ ॥
(गौतमीयतन्त्र अ० ७)

'जिस कार्यद्वारा दिव्यभावकी प्राप्ति और पापका क्षय हो, तन्त्रज्ञ मुनि उसीको दीक्षा कहते हैं।'

दीक्षां विना न मोक्षः स्यात् प्राणिनां शिवशासनात् ।
सा च न स्यात् विनाचार्यमित्याचार्यपरम्परा ॥ ४ ॥
उपासनाशतेनापि यां विना नैव सिद्ध्यति ।
तां दीक्षामाश्रयेद् यत्नात् श्रीगुरोर्मन्त्रसिद्धये ॥ ५ ॥
(पिच्छिलातन्त्र)

'शिवके अनुशासनके कारण दीक्षा बिना किसीको मोक्ष-प्राप्ति नहीं है। आचार्यपरम्परा बिना भी दीक्षा नहीं। सैकड़ों प्रकारकी उपासनाएँ हैं, परन्तु दीक्षा बिना सिद्धि नहीं मिलती। गुरुदेवसे दीक्षा लेकर ही मोक्ष प्राप्त करना होता है।'

रसेन्द्रेण यथा विद्धमयः सुवर्णतां व्रजेत् ।
दीक्षाविद्धस्तथैवात्मा शिवत्वं लभते प्रिये ॥ ६ ॥
(कुलार्णव)

अतो गुरुं प्रणम्यैवं सर्वस्वं विनिवेद्य च ।
गृह्णीयाद्वैष्णवं मन्त्रं दीक्षापूर्वं विधानतः ॥ ७ ॥
(विष्णुयामल)

अनेककोटिमन्त्राणि चित्तव्याकुलकारणम् ।
मन्त्रं गुरोः कृपाप्राप्तमेकं स्यात् सर्वसिद्धिदम् ॥ ८ ॥
(तन्त्र)

अनीश्वरस्य मर्त्यस्य नास्ति त्राता यथा भुवि ।
तथा दीक्षाविहीनस्य नेह स्वामी परत्र च ॥ ९ ॥
(दत्तात्रेययामल)

ते नराः पशवो लोके किं तेषां जीवने फलम् ।
यैर्न लब्धा हरेर्दीक्षा नार्चितो वा जनार्दनः ॥१०॥
(स्कन्दपुराण)

दीक्षाभिदग्धकर्मासौ यायाच्छिन्नबन्धनः ।
गतस्तस्य कर्मबन्धो निर्जीवश्च शिवो भवेत् ॥११॥
(कुलार्णवतन्त्र)

दीक्षाक्रम ७ प्रकारका है, यथा—(१) मन्त्रदीक्षा, (२) शाक्ताभिषेक, (३) पूर्णाभिषेक, (४) क्रमदीक्षा, (५) साम्राज्यदीक्षा, (६) महासाम्राज्यदीक्षा और (७) पूर्णदीक्षा।

१ मन्त्रदीक्षा–प्रथम गुरुदेवके द्वारा जिस वंशका जो देवता है, उस देवताका मन्त्र ग्रहण करे। तदनन्तर नित्य, नैमित्तिक और काम्यकर्म तथा पञ्चाङ्गपुरश्चरण करे। अर्थात् इष्टदेवताका जितनी संख्या मन्त्रजप, तद्दशांश होम, तद्दशांश तर्पण, तद्दशांश अभिषेक एवं तद्दशांश ब्राह्मणभोजन करावे। सूर्य और चन्द्रग्रहणके समयमें ऐसा पुरश्चरण करे। मान लो कि १० सहस्र बार मन्त्रजप हुआ तो १००० बार होम, १०० बार तर्पण, १० बार अभिषेक और एक ब्राह्मणको भोजन करावे। इसके बाद शाक्ताभिषेक होगा।

२ शाक्ताभिषेक–शाक्ताभिषेक होनेके अनन्तर वार, तिथि, पक्ष, मास, ऋतु, अयन, वर्ष-पुरश्चरण करे। इसके बाद नक्षत्र, ग्रह, करण, योग और संक्रान्ति-पुरश्चरण करे। उसके बाद पूर्णाभिषेक होगा।

३ पूर्णाभिषेक–पूर्णाभिषेक होनेके बाद षट्कर्म (शान्तिकर्म, मारण, उच्चाटन, वशीकरण, स्तम्भन और विद्वेषण) करनेका अधिकार होता है। परन्तु इनको करना न चाहिये, करनेसे इष्टसाधनमें व्याघात होगा। तो करे क्या ? ब्रह्ममन्त्रजप, पादुकामन्त्रजप, रहस्यपुरश्चरण, वीरपुरश्चरण, दशार्णमन्त्रश्रवण, वीरसाधन, चितासाधन, शवसाधन, मधुमतीसाधन, सुन्दरीसाधन, लतासाधन, श्मशानसाधन, शिवाबलि, चक्रानुष्ठान और माधुसेवा। इनमें पूर्णाभिषेकीका अधिकार है।

४ क्रमदीक्षा–क्रमदीक्षा होनेके बाद ककारकूटस्तोत्र अर्थात् मेधासाम्राज्यस्तोत्रपाठ तथा तीन देवता वा काली, तारा और त्रिपुरादेवीका रहस्यपुरश्चरण करे। पूर्णाभिषेकी भी ये कार्य कर सकता है।

५ साम्राज्यदीक्षा–साम्राज्यदीक्षा होनेके बाद ऊर्ध्वाम्नायमें अधिकार, पराप्रासादमन्त्र अर्थात् अर्धनारीश्वरमन्त्रका साधन और महाषोढ़ामन्त्र जप करे।

६ महासाम्राज्यदीक्षा–यह दीक्षा होनेके बाद योग और निर्गुणब्रह्म-साधन करे।

७ पूर्णदीक्षा–इस दीक्षाके प्राप्त होनेपर सहज ज्ञानप्राप्ति और सर्वसाधनत्याग, 'अहं ब्रह्मास्मि' इत्यादि महावाक्योंके ज्ञानप्राप्तिपूर्वक अद्वैतभावग्रहण अर्थात् जगत् मिथ्या और ब्रह्म ही सत्य है और वह ब्रह्म ही मैं हूँ, इत्याकार जाने। साधन करते-करते इतनी दूर आ पहुँचनेपर तब ब्रह्मज्ञान होगा। यही साधनकार्यका चरम फल है। तब फिर माया-ममता कुछ न रहेगी, एकदम निर्मम हो जाओगे। अथवा

सर्व प्रकार आसक्तिरहित हो जाओगे, अहङ्कार न रहेगा, और जीवन्मुक्त हो जाओगे। तब संसारकी साध मिट जायगी, साधु हो जाओगे और संसारमें आना न होगा। जीविता-वस्थामें जीवन्मुक्त हो रहोगे और अन्तमें मोक्ष पाओगे।

अब वक्तव्य यह है कि शास्त्रमें साधनके मार्ग असंख्य प्रकार वर्णित हुए हैं। उनमेंसे जो सिद्धि प्राप्त करना चाहें वे गुरुके बताये हुए मार्गका ही अवलम्बन करें, इसके बिना और कोई उपाय नहीं है। कारण, शास्त्रमें कहा है—

पन्थानो बहवः प्रोक्ता मन्त्रशास्त्रमनीषिभिः।
स्वगुरोर्मतमाश्रित्य शुभं कार्यं न चान्यथा॥

(शैवागम)

ॐ तत् सत्॥

नमः प्राणाय यस्य सर्वमिदं वशे

(लेखक—श्रीवासुदेवशरणजी अग्रवाल एम० ए०)

वैदेह जनकके बहुदक्षिण यज्ञके समय कुरु-पाञ्चाल देशके वरिष्ठ ब्राह्मणोंकी सभामें विदग्ध शाकल्यने याज्ञवल्क्यसे प्रश्न किया—

कति देवा याज्ञवल्क्य इति।

याज्ञवल्क्यने क्रमसे ३००३, ३०३, ३३, ६, २, १½ देवोंका निरूपण करते हुए अन्तमें सर्वमूलक एक देवका स्वरूप बतलाते हुए कहा—

कतम एको देव इति। प्राण इति। स ब्रह्म तदित्याचक्षते। (बृ० उ०)

अर्थात् 'वह एक देव कौन-सा है? वह प्राण है। उसे ही ब्रह्म कहा जाता है।' क्षर और अक्षर ब्रह्म प्राणका ही विस्तार है। प्राण ही प्रजापतिरूपसे सबके केन्द्रोंमें (हृदयोंमें या गर्भमें) बैठा हुआ नानारूपसे प्रकट हो रहा है। ज्ञानी-लोग नाभिस्थित उस प्राणरूप योनिको देखते हैं—

प्रजापतिश्चरति गर्भे अन्तर-
जायमानो बहुधा विजायते।
तस्य योनिं परिपश्यन्ति धीरा-
स्तस्मिन् ह तस्थुर्भुवनानि विश्वा॥

(यजु० ३१। १९)

शतपथब्राह्मणमें कहा है—

प्राणो हि प्रजापतिः। (४। ५। ५। १३)

प्राण उ वै प्रजापतिः। (८। ४। १। ४)

प्राणः प्रजापतिः। (६। ३। १। ९)

ऊपर याज्ञवल्क्यने जो सिद्धान्त स्थिर किया है उसीको अन्य अनेक वैदिक ऋषि-महर्षियोंने भी बहुधा अनेक स्थानोंपर प्रतिपादित किया है। कौषीतकिब्राह्मणोपनिषद्में लिखा है कि भगवान् कौषीतकिने भी ऋषिसंघके सम्मुख इसी तत्त्वको घोषित किया—

'प्राणो ब्रह्म' इति ह स्माह कौषीतकिः। (२। १)

इसी प्रकार पैङ्ग्य ऋषिने भी अपने तपोमय अनुभवके आधारपर 'प्राणो ब्रह्म' इस सत्यकी व्याख्या की—

'प्राणो ब्रह्म' इति ह स्माह पैङ्ग्यः। (२। २)

समस्त उपनिषद्, ब्राह्मण, आरण्यक और संहिताओंमें प्राणकी महिमाका वर्णन है। प्राण ही आयुरूपसे सबमें समाविष्ट है। प्राणोंके उत्क्रान्त हो जानेपर आयुसूत्र उच्छिन्न हो जाता है।

प्राण ही सब देवोंमें ज्येष्ठ, श्रेष्ठ, वरिष्ठ है। प्राणके स्थित रहनेपर अन्य सब देव इस ब्रह्मपुरीमें बस जाते हैं। प्राण ही इस शरीररूपी नौकाकी सुप्रतिष्ठा है—

प्राणो वै सुशर्मा सुप्रतिष्ठानः। (श० ४। ४। १। १४)

तथा—

प्राण एष स पुरि शेते। सं पुरि शेते इति पुरिशयं सन्तं प्राणं पुरुष इत्याचक्षते। (गोपथ० पू० १। ३९)

अर्थात् 'प्राण ही शरीररूपी पुरीमें बसनेके कारण पुरुष कहा जाता है।' प्राण ही वसु, रुद्र और आदित्य-भेदोंसे प्रकट होता है। प्राणकी एक संज्ञा अर्क है—

प्राणो वा अर्कः। (श० १०। ४। १। २३)

इस स्थूल देहको प्राण ही अर्चनीय या पूज्य बनाता है। प्राणके जाते ही इसमें तिरस्कारबुद्धि उत्पन्न हो

जाती है और इसे फेंक दिया जाता है। इस कारण प्राणको अर्क कहते हैं। प्राण ही अमृत है—

अमृतमु वै प्राणः। (श० ९।१।२।३२)

इस मर्त्यपिण्डको अमृतत्वसे संयुक्त रखनेवाला प्राण ही है। इन्द्रने प्रतर्दनसे यही कहा—

प्राणोऽस्मि प्रज्ञात्मा। तं मामायुरमृतमित्युपास्स्वाऽऽयुः प्राणः प्राणो वा आयुः। यावदस्मिञ्छरीरे प्राणो वसति तावदायुः। प्राणेन हि एवास्मिन् लोकेऽमृतत्वमाप्नोति।

(शांखायन-आरण्यक ५।२)

अर्थात् 'मैं प्राणरूप प्रज्ञा (Intelligence) हूँ। मुझे आयु और अमृत जानकर उपासना करो। प्राणके रहनेतक ही आयु रहती है। प्राणसे ही इस लोकमें अमृतत्वकी प्राप्ति होती है।' जो चित्-शक्ति इस मर्त्य-पिण्डको उठाकर खड़ा कर देती है अर्थात् जिसके कारण शक्तिसञ्चार दृष्टिगोचर होता है, वह प्राण ही है—

प्राण एव प्रज्ञात्मा। इदं शरीरं परिगृह्य उत्थापयति। ...यो वै प्राणः सा प्रज्ञा, या वा प्रज्ञा स प्राणः।

(शांखायन-आरण्यक ५।३)

जो कुछ भी जगत्में या शरीरमें प्रज्ञान (Intelligence) है, वह प्राण ही है। प्राणकी सत्तासे ही मशकसे ब्रह्मपर्यन्त सब चैतन्य अनुस्यूत हैं।

प्राण ही उस चित्-शक्तिका महान् लिङ्ग या शेप है। प्राणरूप शेप (Symbol) से उस परमचैतन्यकी प्रतीति होती है। इस कारण प्राणकी एक संज्ञा शुनःशेप भी है। इसमेंसे हर एक प्राणी महाप्राणका एक लिङ्ग है। क्या क्षुद्र पिपीलिका और क्या महद् आश्चर्यभूत मनुष्य, सब प्राणरूप प्राणके लिङ्ग (Symbols) हैं। ब्राह्मण-ग्रन्थोंके अनुसार प्राण ही सोम है, प्राण ही अग्नि है। अग्नीषोमात्मक इस जगत्में एक प्राण ही प्राणापानरूपसे द्विधा विभक्त होकर कार्य कर रहा है। प्राण ही मित्र और प्राण ही वरुण है। मैत्रावरुणसम्बन्धी मन्त्रोंमें प्राणापानकी ही महिमा या रहस्य बताया गया है। प्राण ही देव हैं, प्राण ही वालखिल्य हैं, क्योंकि प्राणोंके सन्तान या विस्तार-में बालमात्रका भी अन्तर नहीं है—

वालमात्रादु हेमे प्राणा असंभिन्नास्ते यद्वालमात्राद् संभिन्नास्तस्माद्वालखिल्याः। (श० ८।३।४।१)

प्राण ही ऋक्, यजु और साम हैं। प्राण ही रश्मियाँ हैं—

सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः
प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः॥

प्राण ही संवत्सर है, प्राण ही सत्य है। प्राण एक बड़ा भारी शिक्य या छींका है जिसमें सब कुछ बँधा रहता है। (श० ६।७।१।२०)

ऋषि पूछता है कि इस ब्रह्मपुरीमें कौन सोता नहीं—

तदाहुः कोऽस्वप्नुमर्हति, यद्वाव प्राणो जागार तदेव जागरितम् इति। (तांड्य० १०।४।४)

प्राणका जागना ही महान् जागरण है। प्रश्नोपनिषद्-में भगवान् पिप्पलादने बताया है—

प्राणाग्नय एवास्मिन् ब्रह्मपुरे जाग्रति।

अर्थात् प्राणकी अग्नियाँ इस ब्रह्मनगरीमें सदा जागरूक रहती हैं।

यजुर्वेदमें एक मन्त्र है—

सप्त ऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सप्त रक्षन्ति सदम-प्रमादम्। सप्तापः स्वपतो लोकमीयुस्तत्र जागृतो अस्वप्नजौ सत्रसदौ च देवौ॥ (यजु० ३४।५५)

प्रायः सभी भाष्यकारोंने इस मन्त्रका प्राणपरक अर्थ किया है। यहाँतक कि ग्रिफिथ (Griffith) महोदयने भी यह टिप्पणी दी है—

सप्त ऋषयः=सात प्राण।

सात आप्=सात प्राण या इन्द्रियाँ।

दो जागनेवाले देव=प्राणापान।

अर्थात् सात ऋषि इस शरीरमें प्रतिष्ठित हैं। प्रमाद-रहित रहकर सात इसकी रक्षामें सावधान रहते हैं। सात बहिर्मुखी प्राणधाराएँ या इन्द्रियाँ सोते समय सोने-वालेके लोकमें संहृत हो जाती हैं। उस समय भी स्वप्नरहित रहनेवाले दो देव (प्राण और अपान) जागनेवाले आत्माके साथ स्थित रहकर जागते रहते हैं।

प्राण और ऋषि

प्राणोंकी संज्ञा ऋषि भी है—

प्राणा वा ऋषयः। इमौ एव गोतमभरद्वाजौ। अयमेव गोतमः, अयं भरद्वाजः। इमौ एव विश्वामित्रजमदग्नी। अयमेव विश्वामित्रः, अयं जमदग्निः, इमौ एव वसिष्ठ-कश्यपौ। अयमेव वसिष्ठः, अयं कश्यपः। वागेवात्रिः।

अर्थात् सात ऋषि ही सात प्राण हैं। दो कान गोतम और भरद्वाज हैं। दो आँखें विश्वामित्र और जमदग्नि हैं। दो नासिकारन्ध्र वसिष्ठ और कश्यप हैं। वाक् अत्रि है।

यह सिर देवकोश है, इसे ही स्वर्गलोक भी कहते हैं—

तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः ।
तत्प्राणो अभि रक्षति शिरो अन्नमथो मनः ॥
(अथर्व० १० । २ । २७)

अर्थात् वह सिर भली प्रकार मुँदा हुआ देवोंका कोश या खजाना है। प्राण, मन और अन्न (या वाक्—स्थूल-भूत) उसकी रक्षा करते हैं।

यह प्रकृतिकी विचित्रता है कि सप्तर्षि इसी देवकोश या स्वर्गमें प्रतिष्ठित हैं। सिरके सात रन्ध्र या विवर सात ऋषियोंकी भाँति चमकते हैं। शरीरमें शिर ही ज्योति या चेतनाका केन्द्र है। वहाँ ही पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ हैं। ज्ञान या ज्योति ही देवोंका प्रकाश है। ज्ञानके विविध केन्द्र ही विविध देव हैं। ये सब देव स्वर्ग नामक सिरमें ही बसते हैं। इसी तरह सप्तर्षिसंज्ञक प्राणोंका स्थान भी मस्तिष्क ही है। बृहदारण्यक उपनिषद्में विस्तारसे इसे समझाया है।

अर्वाग्बिलश्चमस ऊर्ध्वबुध्न-
स्तस्मिन्यशो निहितं विश्वरूपम् ।
तस्यासत ऋषयः सप्ततीरे
वागष्टमी ब्रह्मणा संविदाना ॥
(बृ० उ० २ । २ । ३)

इसकी व्याख्या भी वहाँ दी हुई है। अर्थात् यह सिर ही ऊपर पेंदी और नीचेकी ओर मुँहवाला चमस या कटोरा है। इसमें प्राण नामक विश्वरूप यश रक्खा हुआ है। इसके किनारोंपर सप्तर्षि विराजमान हैं। उसमें ब्रह्मके साथ संमनसवाक् आठवीं है।

तत्पर्य यह कि जिस प्रकार ऊपर द्युलोकमें सप्तर्षि प्रकाशित हैं, उसी प्रकार इस मस्तिष्करूपी द्युलोकमें सप्तप्राणसंज्ञक सप्तर्षि विराजमान हैं।

प्राणकी विशेष महिमा प्रश्नोपनिषद्में महर्षि पिप्पलाद-ने वर्णित की है—

अरा इव रथनाभौ प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
ऋचो यजूंषि सामानि यज्ञः क्षत्रं ब्रह्म च ॥
प्रजापतिश्चरसि गर्भे त्वमेव प्रतिजायसे ।
तुभ्यं प्राण प्रजास्त्विमा बलिं
हरन्ति यः प्राणैः प्रतितिष्ठसि ॥
देवानामसि वह्नितमः पितॄणां प्रथमः स्वधा ।
ऋषीणां चरितं सत्यमथर्वाङ्गिरसामसि ॥
इन्द्रस्त्वं प्राण तेजसा रुद्रोऽसि परिरक्षिता ।
त्वमन्तरिक्षे चरसि सूर्यस्त्वं ज्योतिषां पतिः ॥
यदा त्वमभिवर्षस्यथेमाः प्राण ते प्रजाः ।
आनन्दरूपास्तिष्ठन्ति कामायान्नं भविष्यतीति ॥
व्रात्यस्त्वं प्राणैकर्षिरत्ता विश्वस्य सत्पतिः ।
वयमाद्यस्य दातारः पिता त्वं मातरिश्व नः ॥
या ते तनूर्वाचि प्रतिष्ठिता या श्रोत्रे या च चक्षुषि ।
या च मनसि संतता शिवां तां कुरु मोत्क्रमीः ॥
प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति ॥
(प्रश्न० २)

जिस समय आश्रमोंमें ऋषि और ब्रह्मचारी प्राण-विद्याके रहस्योंको जानते थे और प्राणके संयमसे मानसिक समाधि, पूर्ण स्वास्थ्य और दीर्घ आयुष्यकी साधना करते थे उस पावन कालका यह प्राण-गीत है। इसमें कहा है कि हे प्राण! तुम विश्वधायस् माताके समान हमारी रक्षा करो, हम तुम्हारे पुत्र हैं। ऋषि लोग अपने अन्तेवासियों-को प्राणरूपी माताकी गोदमें सौंपकर निश्चिन्त हो जाते थे और वे ब्रह्मचारी उस विश्वदोहस् माताके अमृत-जैसे सोम्य मधु तथा दुग्धका पान करके अमृतत्व और ब्रह्मवर्चसकी प्राप्ति करते थे। सनातन योगविद्या प्राणविद्याका ही दूसरा नाम है। प्राणके रहस्योंका ज्ञान ही योगसम्प्राप्ति है। जो कुछ भी जगत्में बाहर और भीतर है, कुछ भी प्राणसे व्यतिरिक्त नहीं है।

अथर्ववेदके प्राणसूक्तमें (११ । ४) अनेक प्रकारसे प्राणकी महिमाका वर्णन किया गया है। वह सूक्त प्राणका शाश्वत यशोगान है। अथर्ववेदमें अन्यत्र (७ । ५३) प्राण और अपानको देवताओंका वैद्य कहा गया है। ये ही अश्विनीकुमार हैं।

प्रत्यौहतामश्विना मृत्युमस्मद्
देवानामग्ने भिषजा शचीभिः ।
(७ । ५३ । १)

'हे अश्विनीकुमारो ! मृत्युको इससे दूर करो । तुम देवोंके भिषक् हो ।' वे दैव भिषक् कौन-से हैं—

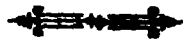
संक्रामतं मा जहीतं शरीरं
प्राणापानौ ते सयुजाविह स्ताम् ।
शतं जीव शरदो वर्धमानो-
ऽग्निष्टे गोपा अधिपा वसिष्ठः ॥

अर्थात् हे प्राण और अपान ! तुम इस शरीरको मत छोड़ो, दोनों सयुज होकर यहीं बसो, जिससे यह मनुष्य शतायु होवे ।

प्राणायामके द्वारा स्वास्थ्य-सम्पादनकी विधि दैवी चिकित्सा है । शरीरस्थ च्यवनप्रक्रिया (Catabolic tendencies) को अश्विनीकुमार या प्राणापान ही सम्यक् रोककर पुनः स्वास्थ्य और आयुकी वृद्धि कर सकते हैं । शरीरस्थ रसोंको फिरसे यविष्ठ बनानेवाली विधि भी प्राणायाम ही है । प्राचीन ऋषियोंने प्राणविद्याके रहस्यको जानकर जिस योगविधिका आविष्कार किया, अनन्त कालतक वही विधि अमृतत्व और दीर्घ आयुष्यकी प्राप्तिके लिये सर्वोत्कृष्ट मानी जाती रहेगी । प्राणकी प्रतिष्ठा ही अमृतत्व है, प्राणकी उत्क्रान्ति ही मृत्यु है । ब्रह्मचर्य ही प्राणप्रतिष्ठाका सर्वोत्तम मार्ग है । सर्व प्रकारकी निर्विकारिता ही प्राणोंको प्रकृतिस्थ या क्षोभरहित रखती है । ब्राह्मणोंमें लिखा है—

रेतो वै प्राणः ।

इस रेतका शरीरमें सम्यक् पाचन ही ब्रह्मचर्य है । यही परम तप है । इस ब्रह्मौदनके परिपक्व होनेसे अमृतत्व उत्पन्न होता है—

यस्मात्पक्वादमृतं संबभूव
तेनौदनेनातितराणि मृत्युम् ॥

गीतामें योगका उल्लेख

(लेखक—श्रीरामप्रसादजी पाण्डेय एम० ए०)

जिस बाहुल्यसे हिन्दू धार्मिक ग्रन्थोंमें योगपदका प्रयोग होता है उस बाहुल्यसे कदाचित् अन्य पदोंका नहीं होता । जैसे योगका अभ्यास किसी-न-किसी रूपमें हिन्दुओंके साधनासम्बन्धी जीवनमें होता है वैसे ही शास्त्रोंमें भी अनेक अर्थोंमें योगका प्रयोग पाया जाता है । जो शब्द इस प्रकार इतना व्यापक है उसकी भावव्यञ्जकता भी विशाल होनी चाहिये ।

जहाँतक मुझे ज्ञात है, योगका सबसे प्राचीन प्रयोग कठोपनिषद्की अन्तिम वल्लीके ग्यारहवें श्लोकमें हुआ है । दसवें श्लोकमें योग-विषयका निर्देश करके उसका नाम उस श्लोकमें बतलाया गया है । वे श्लोक इस प्रकार हैं—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥

अर्थात् मनके साथ जब पाँचों इन्द्रियाँ स्थिर हो जाती हैं और बुद्धिमें कोई चेष्टा नहीं रह जाती तब परागतिकी स्थिति जाननी चाहिये । ऐसी स्थितिको, जिसमें सभी इन्द्रियाँ निर्विषय हो जाती हैं, योग कहते हैं ।

यहाँ स्पष्टरूपसे योगमें दो भाव व्यक्त किये गये हैं—एक तो यह कि सभी इन्द्रियाँ विषयोंसे हट जायँ और दूसरा यह कि आत्मसाक्षात्कार अथवा ब्रह्ममें लीन होनेकी स्थिति प्राप्त हो ।

प्रायः इसी अर्थमें योगका उल्लेख श्वेताश्वतरोपनिषद्के दूसरे अध्यायमें भी हुआ है । अन्तर थोड़ा-सा यह है कि योगविधिका भी, अर्थात् इस विषयका कि योगकी स्थिति कैसे अभ्याससे प्राप्त की जाय, विशद वर्णन है । उस अध्यायमें कुल सतरह श्लोक हैं और प्रथम पन्द्रह श्लोकोंमें योगके ही अभ्यास तथा लक्षणोंका विवेचन है । अतः उस अध्यायको ही योगाध्याय कहा जाय तो अनुचित न होगा ।

इसके अतिरिक्त अनेक उपनिषद् ऐसी हैं जिनमें योग-विषयका संक्षिप्त उल्लेख है और कुछ ऐसी भी हैं

जिनमें आद्योपान्त योगका ही विवेचन भरा पड़ा है। दृष्टान्तके लिये पाठक तेजोबिन्दूपनिषद्, नादबिन्दूपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, योगचूडामण्युपनिषद् तथा योगशिखोपनिषद्को देख सकते हैं।

ऊपर जो कुछ कहा गया है उससे योगका महत्त्व सूचित हो गया होगा। अधिक तो क्या कहें, योग हमारे धार्मिक जीवनका सर्वस्व है इसीलिये पतञ्जलि ऋषिने इसके सभी अङ्गोंका वर्णन सूत्रोंमें बद्ध कर दिया, जिससे अधिक सम्पूर्णतासे योगका अभ्यास हो। योग-दर्शनमें योगका प्रायः वही अर्थ और साधन-विधि मिलती है जिनका उपनिषदोंमें संक्षिप्त उल्लेख है।

जो विषय इतना व्यापक है उसका उल्लेख होनेसे भला, श्रीमद्भगवद्गीतामें कैसे रह सकता है? सच बात तो यह है कि 'न' आदि अव्ययोंको छोड़कर जितनी बार 'योग' पद गीतामें प्रयुक्त हुआ है उतनी बार दूसरा कोई शब्द नहीं। सभी अध्यायोंके विषयोंको एक-न-एक योग ही कहा गया है। इसका अभिप्राय यही है कि समस्त गीता योगका विस्तार है। परन्तु यहाँ योगसे केवल चित्तवृत्तिनिरोध अथवा इन्द्रियधारणा ही विवक्षित नहीं है वरं योग परागति अथवा ब्रह्मात्मैक्य स्थितिको व्यक्त करता है। प्रत्येक अध्यायके विषयविवेचनका फल यह है कि साधक उससे 'ब्रह्मणि स्थित' होता है। गीतामें योगका यही प्रधान अर्थ है। इसके अतिरिक्त प्रसङ्गवश भिन्नार्थमें भी यह शब्द व्यवहृत हुआ है। स्वयं भगवान्ने दो स्थलोंमें योगकी प्रासङ्गिक परिभाषा दी है—

समत्वं योग उच्यते।	(२।४८)
योगः कर्मसु कौशलम्।	(२।५०)

अर्थात् योग बुद्धिकी साम्यावस्थाका नाम है; कर्म करनेकी वह रीति जिससे कर्मोंके फल हमारे लिये बन्धनके कारण न हों, योग है। मूल भाव दोनों परिभाषाओंका एक ही साम्यबुद्धि है; क्योंकि साम्यबुद्धि ही वह कौशल है जिससे कर्मोंमें प्रवृत्त रहकर भी हम उनसे अलिप्त रह सकते हैं।

निम्नलिखित श्लोकांशोंमें योग शब्द दिखायी देता है—

योगक्षेमं वहाम्यहम्।	(९।२२)
आस्थितो योगधारणाम्।	(८।१२)
योगबलेन चैव।	(८।१०)
योगभ्रष्टोऽभिजायते।	(६।४१)
योगमायासमावृतः।	(७।२५)
योगयज्ञाः।	(४।२८)
योगयुक्तो मुनिः।	(५।६)
योगयुक्तो विशुद्धात्मा।	(५।७)
योगयुक्तो भवार्जुन।	(८।२७)
योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।	(६।२९)
योगवित्तमाः।	(१२।१)
योगसंज्ञितम्।	(६।२३)
योगसंन्यस्तकर्माणम्।	(४।४१)
योगसंसिद्धः।	(४।३८)
योगसंसिद्धिम्।	(६।३७)
योगसेवया।	(६।२०)
योगस्थः कुरु कर्माणि।	(२।४८)
तदा योगमवाप्स्यसि।	(२।५३)
इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवान्।	(४।१)
योगमातिष्ठ	(४।४२)
पुनर्योगं च शंससि।	(५।१)
एकं सांख्यं च योगं च।	(५।५)
योगं तं विद्धि पाण्डव।	(६।२)
आरुरुक्षोर्मुनेर्योगम्।	(६।३)
युञ्ज्याद्योगम्।	(६।१२)
युञ्जतो योगम्।	(६।१९)
योगं युञ्जन्मदाश्रयः।	(७।१)
पश्य मे योगमैश्वरम्।	(९।५)
एतां विभूतिं योगं च।	(१०।७)
विस्तरेणात्मनो योगम्।	(१०।१८)
पश्य मे योगमैश्वरम्।	(११।८)
योगं योगेश्वरात्कृष्णात्साक्षात्कथयतः स्वयम्।	(१८।७५)
योगो नष्टः परंतप।	(४।२)
योगः प्रोक्तः पुरातनः।	(४।३)
नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति।	(६।१६)
योगो भवति दुःखहा।	(६।१७)
स निश्चयेन योक्तव्यो योगः।	(६।२३)
योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः।	(६।३३)
असंयतात्मना योगो दुष्प्रापः।	(६।३६)

योगाच्चलितमानसः । (६ । ३७)
तस्माद्योगाय युज्यस्व । (२ । ५०)
योगारूढस्य तस्यैव । (६ । ३)
योगारूढस्तदोच्यते । (६ । ४)
योगे त्विमां शृणु । (२ । ३९)
सोऽविकम्पेन योगेन युज्यते । (१० । ७)
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्तः । (१२ । ६)
अन्ये सांख्येन योगेन कर्मयोगेन चापरे । (१३ । २४)
योगेनाव्यभिचारिण्या । (१८ । ३३)
तद्योगैरपि गम्यते । (५ । ५)

'योग' पद अनेक विभक्तियोंमें जैसे प्रयुक्त है वैसे अकारादि क्रमसे दिखाया है । इसके अतिरिक्त 'योगी' पद सत्ताईस बार और 'योगेश्वर' तीन बार प्रयुक्त हुआ है । पाँचवें अध्यायके छठे श्लोकमें एक बार 'अयोगतः' पद भी आया है ।

उपर्युक्त सभी स्थलोंमें योग जिन-जिन अर्थोंमें प्रयुक्त हुआ है उनपर प्रकाश डालनेका अर्थ गीताके लगभग अस्सी श्लोकोंपर भाष्य करना हो जायगा । जिसके लिये यहाँ न स्थान ही है, न क्षमता ही । प्रसङ्गवश कहीं अव्यक्तका व्यक्त होना, कहीं चित्तवृत्तिका निरोध करना, कहीं साम्यभाव, कहीं ब्रह्मप्राप्तिका साधन, कहीं कर्मयोग अर्थात् साम्यबुद्धिद्वारा कर्म करनेकी साधना, कहीं शक्ति, कहीं परागति और कहीं ब्रह्मविद्याके अर्थमें आया है । गीताके प्रेमी जन अपने-अपने अवकाशमें प्रसंगके अनुसार इन अर्थोंको और दूसरोंको भी जो मेरे ध्यानमें नहीं आये हैं, भिन्न-भिन्न श्लोकोंमें लगा सकते हैं ।

परन्तु गीतागत योगके उल्लेखके सिलसिलेमें एक विषयकी चर्चा और कर देना अत्यावश्यक प्रतीत होता है । जैसे किसी भी विषयका दुरुपयोग हो सकता है, वैसे कुछ कालसे योगके कुछ अङ्गोंका अर्थात् कुछ साधनोंका दुरुपयोग हो रहा है । योगसाधनके कुछ ढंग ऐसे पाये गये हैं जिनसे बलवीर्यकी वृद्धि होती है और अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । उनके सहारे कुछ 'योगी' चमत्कार, विशेषतया शारीरिक, दिखाते फिरते हैं । दूसरे उन्हें स्वास्थ्यसुधारके लिये इधर-उधर सिखाते फिरते हैं । ये बातें योगकी मौलिक और विशुद्ध कल्पनाके विरुद्ध हैं । योगकी ये कल्पनाएँ न गीताको सम्मत हैं, न उपनिषदोंको । गीता और उपनिषद् दोनों योगको आध्यात्मिक साधना, उपासना, ब्रह्मप्राप्ति कहते हैं । यह आध्यात्मिक जगत्की वस्तु है । स्वास्थ्यके लाभ अथवा शरीरके सुखके लिये जो कुछ प्राणनिग्रह आदि किया जाता है उसे योग न कहकर व्यायाम कहा जाता तो अधिक कल्याण होता । 'योग' शब्दके भावमें भगवान्से मिलनेकी भावना संनिहित है । यही योगका आद्यन्त है । ऊपर जिन अनेकार्थोंको दिखाया गया है उन सभीके मूलमें यही मेलकी आकांक्षा, भगवान्से एक हो जानेकी शुभ वासना छिपी हुई है ।

भगवद्गीतामें जिस योगका विवेचन और उपदेश है, उसका सार यह है कि मानवजीवनकी सार्थकता ब्रह्मप्राप्तिमें है । परन्तु उस ब्रह्मप्राप्तिके लिये किसी विशेष सामाजिक साधनकी अपेक्षा नहीं है । वह प्रत्येक अवस्था और स्थितिमें सम्पन्न हो सकती है । समाजका एक प्रकारका धर्म न उसके लिये सहायक है, न दूसरे प्रकारका धर्म बाधक है । प्रत्युत सामाजिक धर्मकी पूर्तिका उसपर कोई प्रभाव नहीं है । ब्रह्मप्राप्ति तो भगवत्-शरणागतिसे, ब्रह्म-चिन्तनसे होती है । भगवान्को स्मरण करनेसे, उसकी शरणमें अपनेको रखनेसे, वह मिलता है । अपने लौकिक धर्मों अर्थात् कर्तव्योंको करते हुए कभी मनमें यह न लाये कि ईश्वरप्राप्तिका यही साधन है । अपने लौकिक धर्मोंमेंसे इस बुद्धिका परित्याग करके ईश्वरको पानेके लिये उसका सतत स्मरण करे, उसकी शरण जाय । भगवान्ने नीचे दिये हुए प्रसिद्ध श्लोकमें इन्हीं बातोंकी ओर संकेत किया है—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥

यही गीतोक्त योग है । भगवान् इसके समझनेकी हमें बुद्धि दें !

शिवयोग मन्दिर

बसवलिंग स्वामीजी एलन्दूर

महन्त स्वामीजी इलकल

हानगल्ल श्रीकुमार शिवयोगीजी

शिवयोगमन्दिर

(लेखक—श्रीचिद्घन शिवाचार्यजी)

कल्याणके पाठकोंको शिवयोगमन्दिर और उसके संस्थापक एक शिवयोगीका परिचय कराना इस छोटे-से लेखका उद्देश्य है।

शिवयोगमन्दिरका परिचय देनेके पहले शिवयोगके विषयमें संक्षेपसे कुछ लिख देना अप्रासङ्गिक नहीं होगा।

कठोपनिषद्में आचार्य वैवस्वतसे नचिकेताको तृतीय वरकी प्राप्तिके अनन्तर यह कहा गया है—

विद्यामेतां योगविधिं च कृत्स्नम्।

श्रुतिका यह भी आदेश है—

तमेव विदित्वातिमृत्युमेति
नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय।

इस अवस्थामें यह प्रश्न उठना अस्वाभाविक नहीं है कि कैवल्यमें इस योगविधिका उपयोग कहाँ है। थोड़ा-सा विचार करनेपर इसका उत्तर पूर्वोक्त कठोपनिषद्के वचन-से ही मिल जाता है—नचिकेताको मृत्युका आदेश है कि तीन ही वर माँगो। नचिकेताकी प्रतिज्ञा भी है—'वराणामेष वरस्तृतीयः।' इससे यह स्पष्ट होता है कि योगविधिप्रदान भी तृतीय वरके ही अन्तर्गत है। अवश्य ही यह प्रधान विद्याप्रदानरूप तृतीय वर नहीं, इसीलिये विद्या-शब्दसे उसका उल्लेख न होकर 'च' शब्दसे उसका समुच्चय हुआ है। समुच्चित योगविधिको चतुर्थ वरका विषय कहना सन्दर्भविरुद्ध है। इससे यह मानना पड़ेगा कि साध्य-साधकभावसे विद्या और योगविधि एक ही वर है। इस रीतिसे योगविधिको शम-दमादि सम्पादनद्वारा विद्यासाधन मानना आवश्यक है, इसीलिये विद्यासाधनोंमें निदिध्यासनको विशिष्ट स्थान दिया गया है। इसी कारण ब्रह्मसंस्थावस्थाके पूर्व इस साधनकी आवश्यकताको भगवान् कहते हैं—

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥
(गीता ६। १०-११)

—इत्यादि।

इस प्रसङ्गमें 'परमरहस्य' से एक वचन उद्धृत कर देना भी अनुचित नहीं होगा—

प्राणैः प्रयोजितं चेतो विषयेषु विवर्तते।
बहिः सञ्चरता तेन मुहुर्मुह्यन्ति जन्तवः॥
ततो नियम्य मनकश्चेतो योगावलम्बनः।
निराशंसो निरातङ्कं निर्वाणमधिगच्छति॥

इसी बातके समर्थनमें श्वेताश्वतरका यह वचन देखिये—

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं
हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिरुध्य।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान्
स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि॥

कैवल्योपनिषद्में भी कहा है—

विविक्तदेशे च सुखासनस्थः
शुचिः समग्रीवशिरश्शरीरः।
... ...
ध्यात्वा मुनिर्गच्छति भूतयोनिं
समस्तसाक्षिं तमसः परस्तात्॥

अब इस बातको यहीं छोड़कर प्रस्तुत विषयका विवेचन करें। यह योग मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोगके नामसे चार प्रकारका माना गया है। यहाँ इन भेदोंका विवेचन और इनमें परस्पर सम्बन्ध आदिका विवरण करना प्रस्तुत विषय नहीं, परन्तु यह समझ लेना आवश्यक है कि योगके इन चार प्रकारोंमें उत्तरोत्तर प्रकार श्रेष्ठ है। इसी बातको शिवयोगप्रदीपिकाकार कहते हैं—

उत्तरोत्तरवैशिष्ट्याद्योगाश्चत्वार एव हि।
तेष्वेक एव मुख्योऽसौ राजयोगोत्तमोत्तमः॥

इस राजयोगका लक्ष्य और उसके साधकका स्वरूप यह है—

त्रिषु लक्ष्येषु यो ब्रह्मसाक्षात्कारं गमिष्यति।
ज्ञानेऽथवा मनोवृत्तिरहितो राजयोगवित्॥

यह राजयोग ही वस्तुतः शिवयोग है; तो भी इन दोनोंमें पूर्वाचार्योंने कुछ तारतम्य अवश्य माना है, क्योंकि प्राकृत योगशास्त्रका लक्ष्य यह है—

अमनस्कः परो योगः प्रकृतौ मनसो लयः ।
यस्य काष्ठाम्यथा ख्यातिः सत्त्वस्य पुरुषस्य च ॥

लेकिन निश्वास-तन्त्रमें शिवयोगीका स्वरूप इस प्रकार वर्णित है—

अतीत्य भूमिकाः सर्वा लीनवृत्तिर्निरन्तरम् ।
शिवोऽहं भावनारूढः शिवयोगीति गीयते ॥
उत्तमः प्राकृताद्योगाच्छिवयोगो महेश्वरि ।

पुराण और आगमोंमें यह शिवयोग पाँच प्रकारसे वर्णित है—

ज्ञानं शिवमयं भक्तिः शैवी ध्यानं शिवात्मकम् ।
शैवव्रतं शिवार्चेति शिवयोगो हि पञ्चधा ॥

यही पञ्चप्रकार शिवयोग श्रीरेणुकभगवत्पादाचार्यागस्त्यसंवादमें 'जपः कर्म तपो ध्यानं ज्ञानञ्चेत्यनुपूर्वशः' इत्यादि सन्दर्भसे पञ्चयज्ञ नामसे उल्लिखित है। इन महायज्ञोंका वर्णन पुराण और आगमग्रन्थोंमें बहुत मिलता है। वायवीय संहितामें कहा है—

जपयज्ञरतो मर्त्यस्तद्वैशिष्ट्यवशादिह ।
ध्यानयज्ञरतो भूत्वा जायते भुवि मानवः ।
ज्ञानं लब्ध्वाचिरादेव शिवसायुज्यमाप्नुयात् ॥

इसी प्रसङ्गमें ध्यानज्ञानयज्ञोंकी प्रशंसामें कहा गया है—

तस्मात्पञ्चसु यज्ञेषु ध्यानयज्ञरतो भवेत् ।
ध्यानं ज्ञानञ्च यस्यास्ति तीर्णस्तेन भवार्णवः ॥

ध्यान और ज्ञानयज्ञोंका उत्कर्ष-प्रकर्ष दिखानेके ही लिये सौरसंहिता तथा स्कान्द-लिङ्गपुराणोंमें इन दोनोंका ही विशेषरूपसे उल्लेख है; यह अर्थ शिवधर्मोत्तरके तृतीयाध्यायमें स्पष्ट है—

कर्मयज्ञात्तपोयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः ।
जपयज्ञात्तपोयज्ञो ज्ञेयः शतगुणाधिकः ॥
ज्ञानध्यानात्मकः सूक्ष्मः शिवयोगो महामखः ।
विशिष्टः सर्वयज्ञानामसङ्ख्यातैर्महामखैः ॥

इन पञ्च महायज्ञोंकी क्रमभूमिकामें आरूढ होकर मुमुक्षु शिवसंस्थ हो जाता है। यही अर्थ सूतसंहितामें इस वचनसे कहा गया है—

जपेन तपसा भक्त्या ध्यानेन परमात्मनः ।
शिवसंस्थामवाप्यैष शिवयोगी विमुच्यते ॥

इसीको श्रुति भी निर्देश करती है—'ब्रह्मसंस्थोऽमृतत्वमेति'। भगवद्गीतामें भी इसी अर्थका उल्लेख है—

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥

इस लेखके आरम्भमें ही यह कहा गया है कि योग क्रियाका एक साधन है। शम-दमादिसे जबतक चित्त क्षिप्त, मूढ और विक्षिप्तावस्थासे उठकर एकाग्र और निरुद्ध भूमिमें नहीं पहुँचता, तबतक इन पञ्च यज्ञोंकी बात ही नहीं उठ सकती। इसलिये प्राचीन आचार्योंने अष्टाङ्ग योगमार्गहीसे राजयोग या शिवयोगमें आरूढ होनेका आदेश दिया है। शिवयोगप्रदीपिकामें कहा है—

शिवयोगः साधकानां साध्यस्तत्साधनं हठः ।
तस्मादादौ प्रयोक्तव्यं हठयोगमिमं शृणु ॥

इससे यह स्पष्ट होता है कि हठयोग शिवयोगका एक साधन है। यद्यपि वीरशैवग्रन्थोंमें कई जगह हठयोगकी असारताका उल्लेख है तथापि ज्ञानहीन योगकी निन्दामें ही इसका तात्पर्य है; भक्तिप्रशंसा भी इसका तात्पर्य हो सकता है, क्योंकि भक्तिभाग्यसे जो भगवदनुग्रहका भाजन बनता है उसे यह साधन असार क्यों न मालूम हो। इसीमें योगदर्शनके भाष्यमें व्यासजी कहते हैं—

प्रणिधानाद्भक्तिविशेषादावर्जित ईश्वरस्तमनुगृह्णाति । अभिध्यानमात्रेण तदभिध्यानादपि योगिन आसन्नतरः समाधिलाभः समाधिफलञ्च ।

इसके विपक्षमें वीरशैवग्रन्थोंमें ही यह कहा गया है कि अष्टाङ्गयोगसे ही वीरशैव होता है। शिवयोगप्रदीपिकाके इन वचनोंसे यह बात स्पष्ट होती है—

यमेन नियमेनैव मन्ये भक्त इति स्वयम् ।
स्थिरासनसमायुक्तो माहेश्वरपदान्वितः ॥
चराचरं लयस्थानं लिङ्गमाकाशसंज्ञकम् ।
प्राणे तदूर्ध्वोऽपि संलीने प्राणलिङ्गी भवेत्पुमान् ॥

प्रत्याहारेण संयुक्तः प्रसादीति न संशयः।
ध्यानधारणसम्पन्नः शरणस्थलवान् सुधीः॥
लिङ्गैक्योऽद्वैतभावात्मा निश्चलैकसमाधिना।
एवमष्टाङ्गयोगेन वीरशैवो भवेश्वरः॥

इसके अतिरिक्त षट्चक्रतत्त्व, परमरहस्य, नवचक्ररहस्य, षटचक्र, मन्त्रगोप्य, गुहेश्वरवचन आदि संस्कृत और कर्णाट-भाषाके ग्रन्थोंमें बहुत विस्तृतरूपसे शिवयोगका विचार किया गया है। कालप्रभावसे इसका अध्ययन, बोध, आचरण और प्रचार रुक गया है। योग्य पुरुषोंका ध्यान इधर आकृष्ट होनेपर इस विषयकी पुनः उन्नति होनेकी आशा है। इसी बातको लक्ष्यमें रखकर योगकी योग्य शिक्षा देनेके प्रयत्नमें कर्णाटकके हानगल्ल श्रीकुमार शिवयोगीश्वर-ने अपने जीवनके बहुमूल्य समयका सदुपयोग किया है। यद्यपि इस स्वार्थत्यागी तपस्वीका कार्यक्षेत्र वीरशैव-मतानुयायी एक विशिष्ट सम्प्रदाय है, तथापि इनके आदर्श चरित्र, सदाचारप्रियता, लोककल्याणकामना, तपस्या आदि असाधारण गुण मानवमात्रके लिये सुखकर और अनुकरणीय होनेमें कोई सन्देह नहीं। योग-पद्धतिका लोप होनेसे सत्कर्म, भक्ति और ज्ञानमार्गकी दुरवस्थाको देखकर इसका प्रतीकार करनेके लिये प्रवृत्त होना ऐसे ही महात्माओंका कार्य होता है। इसीलिये इस योगिराजने बीजापुर जिलेमें मलापहारिणी नदीके पुण्य तटमें शिवयोगमन्दिरकी नींव डाली और अपने भक्त एवं अनुयायियोंकी सहायतासे थोड़े ही समयमें ऐसा काम कर दिखाया कि जिससे यह संस्था उस महान् उद्देश्यका एक अपरिहरणीय साधन और अनेक योगसाधकों-को एक प्रलोभनकी सामग्री साबित हुई है। यह संस्था अपने संस्थापक महात्माकी अनुपस्थितिमें भी अपने ढंगसे उस उद्देश्यको आज भी सफल कर रही है। यह संस्था पहलेहीसे एक संस्कृत पाठशालाको भी चला रही है, जिसमें शिवयोग साधकोंको शास्त्रोंकी योग्य शिक्षा भी दी जा रही है। साधारण जनताके लाभके लिये भी यह संस्था समय-समयपर धर्मप्रचार करनेका भी सफल प्रयत्न करती आयी है; इसीलिये प्रतिवर्ष महाशिवरात्रिके समय धार्मिक प्रवचन, शिवकीर्तन, व्याख्यान आदिसे समाजका कल्याण कर रही है। पाठकोंके लिये 'कल्याण' की इसी संख्यामें इस संस्थाके संस्थापक और संस्थासम्बन्धी अन्य चित्र दिये गये हैं।

योगविद्या

(लेखक—पं० श्रीहनूमानजी शर्मा)

आसन और उनका उपयोग

वर्तमान समयमें विज्ञानके बलसे बहुत-सी वस्तुएँ ऐसी बन गयी हैं जिनके व्यवहारसे उनके बनानेवाले विशेषज्ञ विदित होते हैं। उदाहरणके लिये बे-तार-का-तार, हवाईजहाज, पनडुब्बी, एक्सरेज (Xrays) निदान, वायस्कोप, सिनेमा, टेलीफोन और विविध प्रकारके कल-कारखाने या मशीनें हैं। इनके देखनेसे आभासित होता है कि भारतके बड़े-बूढ़े इस प्रकारके विज्ञानसे या तो वर्जित थे या इसमें उनका प्रवेश नहीं था। परन्तु वास्तवमें बात इससे विपरीत थी।

उनका ध्यान विश्वकी विचित्रता दिखानेके बदले विश्वनिर्माताके ज्ञानमें था। वे उसके जानने-मानने या मनन करनेमें मन लगाते थे। उसीमें सफलता प्राप्त करनेके लिये वे नित्य नये साधन-समाधान, आयोजन या विधान बनाते रहते थे, जिनसे जनसाधारणको भी उस प्रकार करनेसे ईश्वरप्राप्तिमें सुगमता प्रतीत होती थी। सम्भवतः वे इस बातको सृष्टिगत प्राणियोंके लिये हितकारी नहीं मानते थे कि किसी प्रकारके एक ही कल-कारखाने या इञ्जिन आदिसे हजारों लाखों श्रमजीवी मनुष्योंका रोजगार घट जाय और वे उपार्जनसे हीन होकर दीन बन जायँ।

वास्तवमें वे आजकलके-जैसे अद्भुत विलक्षण या आश्चर्यजनक आविष्कारोंके करनेमें पूर्ण प्रवीण थे। यदि उनकी की हुई वैज्ञानिक या आध्यात्मिक करामातोंको देखा जाय तो अपने-आप विश्वास हो जाता है कि भारतके बड़े-बूढ़े या त्रिकालज्ञ महर्षि अवश्य ही वर्तमान विज्ञानसे बहुत कुछ बढ़े हुए ज्ञानके ज्ञाता थे और उन्होंने सब प्रकारकी विद्या, कला या व्यवसाय ऐसे बनाये थे जिनको विदेशी विद्वान् भारतके अबोध या उदार व्यक्तियोंसे प्राप्त

करके उन्हींके रूपान्तर या सरल साधनोंसे अनेक प्रकारके आविष्कार प्रकट कर रहे हैं।

प्रतीतिके लिये वाल्मीकिजीकी रामायण, भरद्वाजादिकी संहिता, पतञ्जलि आदिके दर्शनशास्त्र, वात्स्यायनादिके कामसूत्र, मय आदिके शिल्पशास्त्र, व्यासजीका महाभारत, ज्योतिषके यन्त्रराज, कौटिल्यका अर्थशास्त्र और अवन्तिकेशकी भोजविद्या आदि द्रष्टव्य हैं। उनमें प्राचीन भारतके योग-भोग और लोकसेवासम्बन्धी प्रायः सभी प्रकारके आश्चर्यजनक एवं लोकहितकर अलौकिक आविष्कारोंका वर्णन है, जिनके पठन-पाठनसे विदेशी विद्वान् विमुग्ध होते हैं। और उनको सर्वाङ्ग समझनेमें अबतक असमर्थ हैं। ऐसे ही विज्ञानका एक अङ्ग 'योगविद्या' है।

यह यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधियोंसे सम्पन्न होती है। इसमें सर्वप्रथम धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति क्रियाओंसे शरीरकी शुद्धि की जाती है और विविध प्रकारकी मुद्राओंसे इसको योगसाधनके योग्य बनाया जाता है। फिर यम-नियमादिके पालनसे आसन-प्राणायामादि-जैसी दुर्बोध्य या गुरुलक्ष्य क्रियाओंसे योगविद्याका अभ्यास किया जाता है। यहाँ इन इनी-गिनी पंक्तियोंमें उस महाविद्याका न तो महत्त्व दर्शाया जा सकता है और न उसकी विलक्षण क्रिया ही बतलायी जा सकती है। केवल इतना कहा जा सकता है कि आजकलके महाबुद्धिमान् डाक्टर किसी भी आदमीको बेहोश करके उसे अस्त्र-शस्त्रोंसे चीर-फाड़कर अन्दरके आँत-झोझड़े, नस-नाड़ी या रोग-दोषादिको देखकर फिर ज्यों-का-त्यों बना देते हैं। इसी प्रकार ठीक वही काम (या उससे भी कई गुने अधिक जोखिमके काम) बिना किसी चीर-फाड़ या औषध-उपचारके योगी लोग तत्क्षण ऐसे करते हैं जिनके देखनेसे आश्चर्यमग्न होकर अवाक् रह जाना पड़ता है। और शरीरके अनेकों रोग-दोष जो बहुत ही श्रम, समय और अर्थव्ययादिसे भी ठीक नहीं होते वे योगविद्यासे बात-की-बातमें हो जाते हैं। कुछ नमूने लीजिए—(१) नाकके जरियेसे दूध, पानी या डोर आदि खींचकर मुँहसे निकालना। (२) मूलद्वार (गुदा) से जल खींचकर पेट भरके निकाल देना। (३) वज्रोलीसे वीर्यको अखण्ड और ऊर्ध्वगामी करके सुवर्णदेह होना। (४) प्राणायामादिके द्वारा श्वासोच्छ्वासादिसे वर्जित बनकर ईश्वरदर्शनमें मग्न रहना। (५) बहुविध आसनोंसे अनेक प्रकारके अलौकिक गुण दिखलाना। (६) अनेक प्रकारके प्राणायामोंसे प्राणोंका शोषण या पोषण करके प्राणवायुकी गतिको घटा-बढ़ाकर स्वाधीन रखना। (७) भूतशुद्धिके द्वारा शरीरगत प्राणोंको सिर्फ एक ही जगह (मस्तिष्क) में रखकर दिखाऊ निर्जीव अवस्थामें परमानन्द प्राप्त करना। (८) समाधि लगाकर आयुष्य बढ़ा लेना और (९) तेल, काच, कीलें या संखिया आदिको भरपेट पीकर भी निर्भय, निश्चिन्त या निरामय रहना आदि 'योगविद्या' से ही सम्भव हो सकते हैं। यहाँ उसी अष्टाङ्गविद्याके एक अंश 'आसनों' के विषयमें कुछ लिखा जाता है जो 'योगाङ्क' के लिये उचित और आवश्यक है।

लोकव्यवहार या परलोकसाधनके प्रयोजनसे दो प्रकारके आसन उपयोगमें आते हैं। एक वे जो 'वस्त्र'—(सूत, ऊन, रेशम या वल्कल) के, 'चर्म' (अज, मृग, व्याघ्र या सिंह) के, 'तृण' (दूब, डाभ या घासविशेष) के और 'धातु' (सोना, चाँदी या पीतल) के बनते हैं। और उनपर योग्य मनुष्य स्थिर होकर जप, ध्यान, उपासना या शासन करते हैं। और दूसरे वे जो योगी, भोगी या उपार्जकके अङ्ग-उपाङ्गोंसे सम्पन्न होते हैं और जिनसे वे अभीष्ट आनन्द प्राप्त करते हैं। प्रथम प्रकारके आसनोंमें आरोग्यलाभके लिये अजचर्मके; धन, पुत्र और दारादिके लिये कृष्णाजिनके; मोक्ष और अर्थसिद्धिके लिये व्याघ्रचर्मके; ओज, तेज या प्रभावप्रसारके लिये सिंहचर्मके; विद्या और ज्ञानलाभके लिये डाभके; प्रत्येक प्रकारकी कार्यसिद्धिके लिये ऊन या रेशमके और शासनके लिये स्वर्णादि धातुओंके आसन फलदायी बतलाये गये हैं। इनके सिवा ऐसे ही और भी अनेक हैं, परन्तु यहाँ योगसाधनके आसनोंके विषयमें लिखना विशेष आवश्यक है।

योगसूत्रोंमें 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'—चञ्चल चित्तके एकाग्र करनेको योग कहा है। और 'स्थिरसुखमासनम्'—किसी कष्टका अनुभव किये बिना स्थिर रहनेको आसन बतलाया है। साथ ही चित्तवृत्तिको रोकनेके लिये आठ प्रकारकी क्रिया निश्चित की है—(१) 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः'—अभ्यास और वैराग्यसे उसका निरोध करना; (२) 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा'—सब प्रकारके दान, मान, भोजनादिको ईश्वरके अर्पण करना; (३) 'प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य'—प्राणका धारण और निःसारण (प्राणा-

याम) करना; (४) 'विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना'—इन्द्रियविशेषमें धारणाद्वारा गन्धादिका साक्षात्कार करना; (५) 'विशोका वा ज्योतिष्मती'—हृत्कमलमें ज्योति—प्रकाश फैलाना; (६) 'वीतरागविषयं वा चित्तम्'-विरक्त या निष्कामी महात्माओंमें मन लगाना; (७) 'स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा'-स्वप्नमें मूर्तिविशेष या सात्त्विक वृत्तिके आश्रय होना और (८) 'यथाभिमतध्यानाद्वा'-मनचाहा ध्यान करना। ये साधन चित्तवृत्तिनिरोधके उपयोगी हैं । इनके अतिरिक्त ईश्वरमें मन लगाने, चित्तको काबूमें रखने, अष्टाङ्गयोग पूर्ण करने और आयु, आरोग्यादि प्राप्त करनेके लिये 'आसन' आवश्यक हैं ।

योगके ग्रन्थोंमें अनेक प्रकारके आसन दिये हैं—(१) 'हठयोगप्रदीपिका' (मुद्रित) में चौदह प्रकारके, (२) 'योगप्रदीप' (संवत् १८२५ के लिखे) में २१ प्रकारके, (३) 'घेरण्डसंहिता' (मुद्रित) में ३२ प्रकारके, (४) 'विश्वकोश' (मुद्रित) में ३२ प्रकारके और (५) 'अनुभवप्रकाश' (सं० १८२५ के लिखे) में ५० प्रकारके आसन बतलाये हैं । जिनमें सिद्ध, पद्म, भद्र और स्वस्तिकादि कई आसन सबमें हैं । अधिकांश आसनोंके नाम-तुल्य स्वरूप और यथा नाम तथा गुण हैं । इनके सिवा 'आसन' नामक नवनिर्मित पुस्तकमें ४९ प्रकारके आसन और हैं जो आधुनिक समयके अनुकूल हैं । इस प्रकार दो-दो बार आये हुए आसनोंको छोड़ देनेपर आसनोंकी पूर्ण संख्या १३३ होती है । परन्तु योगी गोरखनाथने और भोगी कोक महाशयने योग और भोगके आसनोंकी पूरी संख्या ८४ निश्चय की है । पूर्वकालमें भगवान् सदाशिवने ८४ लाख आसन नियत किये थे, जो यथासम्भव सम्पूर्ण प्राणियोंके स्वरूप थे। किन्तु क्लिष्टता, अनभ्यास और कालातिक्रमणादि कारणोंसे वे सब लुप्त होकर सिर्फ ८४ ही रह गये ।

यहाँ यह लिखनेकी बड़ी जरूरत थी कि कौन आसन किस प्रकार किया जाता है और किस आसनमें क्या गुण हैं । किन्तु योगिराजोंके मत-मतान्तरोंका आशय बढ़ जानेके कारण केवल अति संक्षेपमें ८४ आसनोंके नाम और गुण दे दिये हैं । सम्पूर्ण आसनोंमें सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन और सिंहासन अधिक महत्त्वके हैं । इनमें एक-एकमें भी अनेक गुण विद्यमान हैं और एक-एक भी अनेक प्रकारसे किये जाते हैं । प्राचीन कालके ऋषियोंने इन्हीं आसनोंसे सब सिद्धियाँ प्राप्त की थीं और इन्हींपर आरूढ़ होकर वे ईश्वरचिन्तनमें तल्लीन हुए थे । योगके सभी ग्रन्थोंमें इन आसनोंका उल्लेख है । और सभीने इनकी लोकोत्तर महिमा बतलायी है ।

उक्त चारों आसनोंमें भी 'पद्मासन' अधिक मान्य है । इसके अभ्याससे सब प्रकारके अभीष्ट सिद्ध होते हैं । कदाचित् इसके करनेमें कोई कमी या भूल भी रह जाय तो कोई अनिष्ट नहीं होता । अन्य आसनोंमें यदि कुछ भूल की जाय तो उनसे प्राणसंकटतकका दुष्परिणाम भोगना पड़ता है । पद्मासन भुक्ति और मुक्ति दोनोंका देनेवाला है । क्यों है ? इसलिये कि यह योगविद्याका सर्वाधार अङ्ग है । इसी प्रकार आधुनिक अनुसन्धानके आसनोंमें 'शीर्षासन' की महिमा ज्यादा मानी गयी है । यह कई प्रकारसे किया जाता है और इससे अनेक प्रकारके रोग-दोष सहज ही दूर होते हैं । इनके अतिरिक्त अन्य आसनोंमें भी अपना-अपना गुण सबमें है । और सभी आसन बल, विभूति, विद्या और दीर्घजीवनके तत्त्व उदय करनेवाले हैं । इनका अभ्यास यथाक्रम धीरे-धीरे बढ़ाया जाय तो भूतलके मनुष्य देवता हो सकते हैं ।

(१) 'सिद्धासन' से शरीरकी बहत्तर हजार नाडी शुद्ध होकर उनमें नवीन रक्तका सञ्चार होता है, स्फुरण-शक्ति बढ़ती है, ईश्वर-स्मरणमें मन लगता है और मोहक्षय (मोक्ष) होता है ।

(२) प्रसिद्ध 'सिद्धासन' से सब रोग मिटते हैं और विनम्रता बढ़ती है ।

(३) 'पद्मासन' से सब प्रकारकी इष्टसिद्धि होती है और परमात्मामें मन लगता है ।

(४) 'बद्ध पद्मासन' से शान्ति मिलती है ।

(५) 'उत्थित पद्मासन' से दिव्य दृष्टि होती है । हृत्कमल खिलता है । श्वासव्याधि मिटती है ।

(६) 'ऊर्ध्व पद्मासन' से मेरुदण्ड मजबूत होता है और शरीरमें रक्तका सञ्चार होता है ।

(७) 'सुप्त पद्मासन' से उदररोग दूर होते हैं ।

(८) 'भद्रासन' से सब कामोंमें मन लगता है ।

(९) 'स्वस्तिकासन' यथा नाम तथा गुण है ।

(१०) 'योगासन' से चित्त स्थिर होता है, निद्रारोग दूर होते हैं और सिद्धियाँ मिलती हैं ।

(११) 'प्राणासन' या 'प्राणायामासन' से मन, रक्त और नाड़ियोंकी शुद्धि होती है।

(१२) 'मुक्तासन' से सिद्धि प्राप्त होती है।

(१३) 'पवनमुक्तासन' से अधोवायु निकलता है।

(१४) 'सूर्यासन' से अग्नि बढ़ता है।

(१५) 'सूर्यभेदनासन' से नेत्ररोग दूर होते हैं।

(१६) 'भस्त्रिकासन' से सब प्रकारके ज्वर मिटते हैं, विषम ज्वर बन्द होता है, पाचन-शक्ति बढ़ती है और रुधिर शुद्ध हो जाता है।

(१७) 'सावित्रीसमाधि' से ओज, तेज और मेधा-की वृद्धि होती है।

(१८) 'अचिन्तनीयासन' से चैतन्यता होती है।

(१९) 'ब्रह्मज्वरांकुश' से बीमारी मिटती है।

(२०) 'उद्धारकासन' से गुह्य स्थान सबल बनते हैं।

(२१) 'मृत्युभञ्जकासन' से वायु शान्त होता है।

(२२) 'आत्मारामासन' से चिन्ता मिटती है। आदि, अलोप और अध्यात्म आसन भी यही है।

(२३) 'भैरवासन' से कुण्डलिनी व्याकुल होती है; कमल खिलता है; तापतिल्ली, हृद्रोग, वायुगोला और जिगरका बढ़ना मिटते हैं।

(२४) 'गरुडासन' से मनुष्य गमनशील होता है।

(२५) 'गोमुखासन' से मुखरोग मिटते हैं।

(२६) 'वातायनासन' से प्रगति होती है।

(२७) 'सिद्धमुक्तावली' से हर्ष होता है।

(२८) 'नेति आसन' से मनुष्य निर्मल होता है।

(२९) 'पूर्वासन' से प्राचीन स्मृति होती है।

(३०) 'पश्चिमोत्तान' से पेटके कीड़े मरते हैं, वायु बदलता है और मन्दाग्नि मिटती है।

(३१) 'महामुद्रा' से रस, विष, पथ्यापथ्य सभी पाचन हो जाते हैं; क्षय, कुष्ठ, गुल्म और उदावर्त मिटते हैं; मृत्युके क्लेश कम हो जाते हैं।

(३२) 'वज्रासन' से क्षुद्र व्याधियाँ कट जाती हैं और आयुष्य बढ़ जाती है।

(३३) 'चक्रासन' से कुण्डलिनी कुण्ठित होती है।

(३४) 'गर्भासन' से कष्ट सहनेकी शक्ति होती है।

(३५) 'शीर्षासन' दस प्रकारसे किया जाता है। इससे स्वास्थ्य, सुन्दरता, बल, वीर्य और प्रगति एवं महाशक्ति आदि बढ़ते हैं।

(३६) 'हस्ताधार शीर्षासन' से मस्तिष्क मजबूत होता है।

(३७) 'ऊर्ध्व सर्वांगासन' से स्वाधीनता आती है।

(३८) 'हस्तपादांगुष्ठासन' से गर्दन, कमर, नासिका और उदरमें बल बढ़ता है।

(३९) 'पादांगुष्ठासन' से दृष्टि तेज होती है।

(४०) 'उत्तानपादासन' से प्राणवायु शुद्ध होता है।

(४१) 'जानुलग्नहस्तासन' से उदर शुद्ध होता है।

(४२) 'एकपाद शिरासन' से शरीर निर्दोष होता है।

(४३) 'द्विपाद शिरासन' से सुख होता है।

(४४) 'एकहस्तासन' से पार्श्वशूल नहीं होता।

(४५) 'पादहस्तासन' से बल बढ़ता है।

(४६) 'कर्णपीड मूलासन' जठराग्नि बढ़ाता है।

(४७) 'कोणासन' से उदर शुद्ध होता है।

(४८) 'त्रिकोणासन' से कटि-पीड़ा मिटती है।

(४९) 'चतुष्कोणासन' से बुद्धि बढ़ती है।

(५०) 'कन्द्रपीड़ा' से मज्जाग्रन्थि खुल जाती है।

(५१) 'तुलितासन' से स्थिरता होती है।

(५२) 'लोल, ताड़ या वृक्षासन' से स्नायु सबल होते हैं।

(५३) 'धनुरासन' से वीरता बढ़ती है, त्राटकका अभ्यास होता है, आलस्य मिटता है।

(५४) 'वियोगासन' से तापतिल्ली मिटती है।

(५५) 'विलोमासन' से दीर्घरोग दूर होते हैं।

(५६) 'योन्यासन' से मूलद्वार निर्दोष होता है।

(५७) 'गुप्तांगासन' से प्रच्छन्न रोग मिटते हैं।

(५८) 'उत्कटासन' से पाँवोंमें बल बढ़ता है।

(५९) 'शोकासन' से मृगी मिट जाती है।

(६०) 'संकटासन' से कमरदर्द दूर होता है।

(६१) 'अन्धासन' से रात्र्यन्धादि रोग मिटते हैं।

(६२) 'दण्डासन' से निर्भयता बढ़ती है।

(६३) 'शवासन' से अधोवायु खुल जाता है।

(६४) 'वृषासन' से वीर्यस्तम्भन होता है।

(६५) 'गोपुच्छासन' से पाप मिटते हैं।

(६६) 'उष्ट्रासन' से शीतोष्ण सहे जा सकते हैं।

(६७) 'मर्कटासन' से नाभिकी नाडी ठीक रहती है।

(६८) 'मत्स्यासन' से स्थिरता होती है।

(६९) 'मत्स्येन्द्रासन' से वीर्य बढ़ता है।

(७०) 'मकरासन' से शक्ति बढ़ती है।

(७१) 'कच्छपासन' से मन अचञ्चल होता है।

(७२) 'मण्डूकासन' से शरीर सूक्ष्म हो सकता है।

(७३) 'उत्तान मण्डूकासन' से तरणशक्ति बढ़ती है।

(७४) 'हंसासन' से शान्ति बढ़ती है।

(७५) 'बकासन' से जलाघात सह सकते हैं।

(७६) 'मयूरासन' से गुल्म, प्लीहा और उदरव्याधि मिटती है और दूरश्रवण बढ़ता है।

(७७) 'कुक्कुटासन' से कामइच्छा कम होती है।

(७८) 'कोयासन' से रक्तपित्त एवं पित्ती दूर होती है।

(७९) 'शलभासन' से बाहुबल बढ़ता है।

(८०) 'वृश्चिकासन' से उग्रता आती है।

(८१) 'सर्पासन' से मन्दाग्नि मिटती है।

(८२) 'हलासन' से मनुष्य बलवान् होता है।

(८३) 'वीरासन' से धैर्य बढ़ता है; और

(८४) 'शान्तिप्रियासन' से सब प्रकारके सुख मिलते हैं।

इस प्रकार प्रत्येक आसनसे कुछ-न-कुछ लाभ अवश्य होता है। और साथमें आरोग्यवृद्धि, आयुष्यवृद्धि और ईश्वरके प्रति अनुरागवृद्धि होती है। आसनोंके साथमें मुद्रा और प्राणायाम भी किये जाते हैं, जिनसे इनका महत्फल पूरा मिलता है और योगपूर्तिके साथ ईश्वर-प्राप्तिकी सम्भावना होती है। ये सब काम अनुभवी लोगों-के साथमें रहकर धीरे-धीरे करनेसे उचित सफलता मिलती है। यह फल पहले बताये हुए ग्रन्थोंके आधारसे लिखा है। अतः उनके देखनेसे बड़ी-बड़ी विलक्षण बातें और ज्ञात हो सकती हैं। स्मरण रहे कि उपर्युक्त आसनोंमें जुदे-जुदे मत-मतान्तर होनेसे इनके नाम, काम और प्रभाव आदिमें कई जगह भिन्नता मालूम होती है। अतः सद्ग्रन्थोंके अवलोकनसे या सद्गुरुके उपदेशसे उसे मिटा देना चाहिये। इस लेखके लिखनेमें मैंने अनधिकार प्रयास किया है, अतः अधिकारी सज्जन इस अक्षम्य धृष्टताके लिये क्षमा करें और इस विषयके ज्ञातव्य अङ्ग प्रकाशित करें।

परिशिष्टमें प्राणायामसम्बन्धी कुछ अनुभवसिद्ध बातें लिख देना उचित प्रतीत होता है। प्रत्येक प्राणीके दाहिने-बायें नासाछिद्रोंसे निकलनेवाले प्राणवायु (श्वासोच्छ्वास) को यथाविधि खींचने, रोकने और निकालनेसे प्राणायाम होता है। इसे ही पूरक, कुम्भक और रेचक कहते हैं और निकलनेवाले वायुको दाहिने-बायें या सूर्य-चन्द्र स्वर मानते हैं। वही वायु स्वतः प्रवाहित रहनेतक स्वर रहता है और प्रवृत्ति पलट देनेसे प्राणायाम हो जाता है।

यद्यपि अङ्गुष्ठ और अनामिकाके सहारेसे प्राणायाम किये जाते हैं किन्तु कई प्राणायाम ऐसे हैं जो अपने आप हो सकते हैं। (१) कुछ कालके लिये प्रत्येक श्वासको मुँहसे खींचना और नाकोंसे निकालना। (२) नाकोंसे खींचना और मुँहसे निकालना। (३) मुँहसे खींचना और मुँहसे ही निकालना। और (४) नाकोंसे खींचना और नाकोंसे ही निकालना—ये चारों प्राणायाम चलते-फिरते, उठते-बैठते और काम करते हुए आदि सभी अवस्थाओंमें अहोरात्र अविच्छिन्न हो सकते हैं। और साथमें ओठ और जीभ बिना हिलाये ही 'हरे राम॰ या राम-राम' के आन्तरीय जप अपने आप हो सकते हैं। इन प्राणायामोंसे हृद्रोग, उदररोग, नासारोग, नेत्ररोग और त्रिदोषजन्य व्याधियाँ दूर होनेके सिवा नामस्मरणका महाफल, मङ्गल और मोक्ष सहज ही मिल जाते हैं। अस्तु।

पद्मासन लगाकर हाथोंके दोनों अँगूठे कानोंमें, दोनों तर्जनी आँखोंपर, दोनों मध्यमा नाकोंपर और शेष अंगुली मुँहपर एकत्र लगाके चन्द्रस्वरमें पूरक करे, यथाशक्ति कुम्भक रक्खे और सूर्यस्वरमें रेचक करे तो चक्रप्रवृत्ति होनेसे पञ्चमहाभूतोंके रंग प्रतीत होकर चित्त स्थिर हो जाता है।

पद्मासनमें दोनों हाथ ऊँचे करके पूरक करे, कुम्भकके समय सिरके लगाकर प्लाविनी आसन करे और फिर पद्मासन-से ही रेचक करे तो जलपर कमलतुल्य तैरते रहनेकी सामर्थ्य आती है और अनेक प्रकारकी व्याधियाँ मिटती हैं।

सूर्यनाडीसे पूरक करके कुम्भक रक्खे और चन्द्रनाडीसे रेचक करे, इस प्रकार बारंबार करनेसे मस्तिष्क मजबूत और नीरोग होता है और कृमिरोग तथा चौरासी वायु समूल नष्ट होते हैं। यह प्राणायाम शीतकालका है।

दोनों नाकोंसे पूरक भरकर कुम्भक करे और चन्द्रसे रेचक करे—ऐसा बारंबार करनेसे क्षयरोग, शिभरोग, छातीके रोग, उदररोग, जालन्धररोग और वीर्यदोष दूर होते हैं। यह शीतकालका है।

दोनों नाकोंसे १० बार श्वास खींचकर ग्यारहवीं बार पूरक करके कुम्भक करे और फिर दोनोंसे ही छोड़ दे तो दोनों फेंफड़े मजबूत होकर जीवनशक्तिको बढ़ाते हैं।

नाभिप्रदेशके चार-चार अङ्गुलके नीचे-ऊपरके भागको अन्दरकी तरफ (मेरुदण्डकी तरफ) प्रयत्नसे खींचे तो इस उड्डीयानसे (दिनमें चार बार प्रतिदिन करनेसे) प्राण, अपान, समान, व्यान और उदानवायु तथा नाभिचक्र शुद्ध होकर शरीरगत सम्पूर्ण नाडियाँ स्वस्थ रहती हैं। यह क्रिया (१) बैठे-बैठे या (२) घुटनोंपर हाथ रक्खे खड़े-खड़े और (३) दीवारके सहारे तीनों प्रकारसे की जाती है। और प्रत्येक प्रकारमें सौ-सौ बार करनेसे तीन सौ बार होती है। इस क्रियासे यन्त्रकी तरह उदरशुद्धि होती रहनेसे प्रायः सब रोग-दोष दूर रहते हैं और आयु बढ़ती है।

चन्द्रसे पूरक-कुम्भक करे, सूर्यसे छोड़े और फिर तुरन्त ही सूर्यसे पूरक-कुम्भक करके चन्द्रसे छोड़े तो शरीरकी सम्पूर्ण सूक्ष्म नाड़ियाँ शुद्ध रहती हैं। दोनों नाक बन्द करके ओठोंकी नाली बनाकर अगले दाँतोंसे वायु पिये और कुम्भक करके छोड़ दे तो सब प्रकारके ज्वर तथा पित्तरोग, मरोल, गोला, तिल्ली और क्षुद्ररोग दूर होते हैं। यह शीतली है, गर्मीमें गुण देता है। कम-से-कम पन्द्रह और ज्यादा-से-ज्यादा सौ दिन करना अच्छा है।

दोनों नाक बन्द करके, जीभको बाहर निकालकर काकचञ्चुकी तरह नाली-जैसी करके बाहरके वायुका आकण्ठ पान करे और कुम्भक करके दोनों नाकोंसे ही छोड़े तो अमरत्व मिलता है और किसी भी विषका असर नहीं होता। यह शीतल है।

चन्द्रनाडीसे श्वासको दस बार घिसकर ग्यारहवीं बार चन्द्रसे पूरक करके कुम्भक करे और सूर्यस्वरमें रेचक करके तुरन्त ही सूर्यनाडीसे दस बार घिसकर ग्यारहवीं बार पूरक करके कुम्भक कर चन्द्रसे रेचक करे। अथवा सूर्यसे घर्षणकर पूरक करके कुम्भक कर चन्द्रसे रेचक करके तुरन्त ही फिर चन्द्रसे घर्षण, पूरक और कुम्भक करके सूर्यसे छोड़ दे। यह समशीतोष्ण क्रिया बारहों महीने हो सकती है। इससे कई लाभ हैं।

पूर्वोक्त 'महामुद्रा' आसनमें चन्द्रसे पूरक और कुम्भक करके सूर्यसे रेचक करे तो उत्तम फल मिलता है। विशेष बातें शास्त्रोंसे ज्ञात हो सकती हैं। उपर्युक्त परिलेखसे मालूम हो सकता है कि योगविद्या अवश्य ही उत्कृष्ट विद्या है और इसके सामने आधुनिक विज्ञान अधूरा है।

बटोहीसे

अपनी-अपनी किस्मत है, है व्यर्थ यहाँ इतराना।
आये हैं सभी वहाँसे, है वहीं सभीको जाना॥
इच्छानुसार कोई कब, इस गृहमें है रह पाता।
निज कहकर भी नर इसमें, बे-बस है आता-जाता॥
हम सब हैं एक खिलौना, समझे चाहे जो निजको।
सरसिजको समझे सर या, सर ही समझे सरसिजको॥

सबको वह करना होगा, जो उसकी इच्छा होगी।
कहनेभरको ही हैं सब, कहलाते योगी, भोगी॥
जलबिन्दु और सरिता भी, है यहीं विशद वह सागर।
सबमें जल है, सबका जल, स्वीकृत कर लेता दिनकर॥
है तुझे बटोही चिन्ता किसकी, क्यों है भरमाया।
जो मुर्झाया वह फूला, जो फूला वह मुर्झाया॥

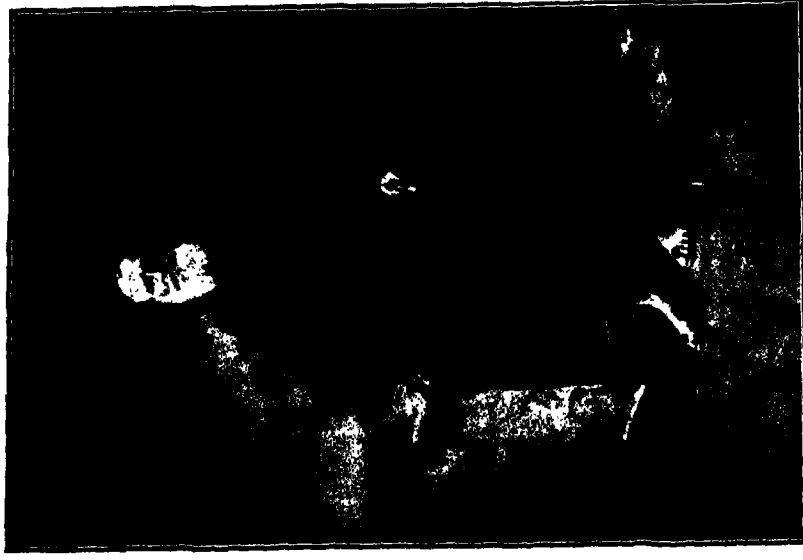
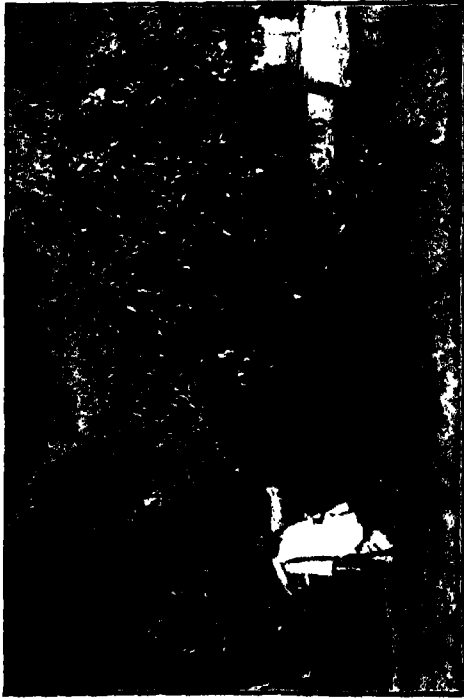
जो लिये नम्रता अपनी, पददलित नीर था भूपर।
बादल बनकर छाया है, वह ही अब नभके ऊपर॥

—पद्मकान्त मालवीय

कैवल्यधाम—लोनावला
(आश्रमका प्रधान केन्द्र जो एक सुरम्य पहाड़ीके नीचे स्थित है)

कैवल्यधाम—लोनावला
(आश्रमका विहंगम-दृश्य)

कैवल्यधाम—बंबई शाखा
(बोरिव्लीका आध्यात्मिक केन्द्र—प्रधान कुटीर)

कैवल्यधाम—बंबई शाखा

(बोरिवलीका आध्यात्मिक केन्द्र—वर्णाना)

कैवल्यधाम—कनकेश्वर शाखा

(श्रीमाधवदासजी महाराजकी तपोभूमि)

मलसरके श्रीमाधवदासजी महाराज

श्रीकैवल्यधाम

बंबई और पूनेके बीच सह्याद्रि पर्वतमालाकी सुरम्य गोदमें लोनावला नामका एक बहुत ही सुन्दर स्थान है। वह समुद्रकी सतहसे २१०० फुट ऊँचा है। यहीं १९२४ के अक्तूबरमें स्वामी श्रीकुवलयानन्दजीने कैवल्यधाम नामका योगाश्रम स्थापित किया। स्वामीजीको योगसाधनाकी ओर प्रवृत्ति तथा प्रेरणा उनके गुरुजी महाराज परमहंस श्रीमाधवदासजी महाराजसे प्राप्त हुई थी। स्वामीजीको इस दिशामें प्रवृत्त करानेका बहुत कुछ श्रेय बड़ोदाके राजरत्न प्रोफेसर श्रीमाणिकरावजीको भी है।

श्रीकैवल्यधाम योगके अभ्यासको विज्ञानकी कसौटीपर कसकर संसारको अधिकाधिक लाभ पहुँचा रहा है तथा इस कारण जनताके विशेष विश्वासका पात्र रहा है। आसन, बन्ध, मुद्रा और प्राणायामके गुणोंकी प्रयोगशालामें एक्स-किरण (X-Ray), अणुवीक्षणयन्त्रों तथा अन्य वैज्ञानिक यन्त्रोंद्वारा परीक्षा की जाती है और इसका परिणाम भी बहुत ही शुभ एवं लाभप्रद हुआ है। इस प्रकारके अति आधुनिक वैज्ञानिक ढंगपर आसनोंकी व्याख्या तथा प्रयोगके कारण ही बंबई सरकार और युक्तप्रान्तीय सरकारका ध्यान आश्रमकी ओर आकृष्ट हुआ। आश्रमकी विशेषताओंमें सबसे मुख्य यह है कि प्रायः सभी प्रकारकी नयी एवं पुरानी (Chronic) बीमारियोंको आसनों तथा अन्य यौगिक अभ्यासोंके द्वारा अच्छा करते हैं, और इस कार्यके लिये आश्रम हमारे परम प्राचीन हठयोगकी क्रियाओंको अति आधुनिक वैज्ञानिक ढंगसे सम्पादित कर रहा है। आश्रमकी ओरसे 'योगमीमांसा' नामकी एक त्रैमासिक पत्रिका भी अंग्रेजीमें निकलती है, जिसमें आसनोंके चित्र, व्याख्या, वैज्ञानिक विश्लेषण तथा सम्पूर्ण वृत्त अत्यन्त आधुनिक ढंगसे दिये रहते हैं। इस कारण इस पत्रिकाका प्रचार भारतवर्ष तथा विदेशोंमें भी बहुत अधिक है और बराबर बढ़ ही रहा है। आसनों तथा योगके अन्य अभ्यासोंके सम्बन्धमें इसके जोड़का साहित्य अन्यत्र नहीं मिल सकता। 'आसन' तथा 'प्राणायाम' नामक दो प्रामाणिक ग्रन्थ भी आश्रमने प्रकाशित किये हैं, जिनके कुछ ही दिनोंमें दो संस्करण निकल चुके हैं और देश-विदेशमें इनकी बड़ी माँग है।

लोनावलाका जलवायु बहुत ही स्वास्थ्यप्रद है और आश्रमके पास ही सिडेनहम झील तथा अन्यान्य प्राकृतिक शोभाके कारण यहाँके वातावरणमें एक अपूर्व आनन्द और मस्ती भरी रहती है। गर्मीके दिनोंमें भी यह स्थान काफी ठंढा रहता है। इन कारणोंसे प्रतिवर्ष हजारोंकी संख्यामें लोग इस स्थानको देखने आते हैं। यौगिक क्रियाओंद्वारा रोगनाशमें आश्रमने अद्भुत सफलता प्राप्त की है और बद्धकोष्ठता, मन्दाग्नि, शक्तिह्रास, वीर्यसम्बन्धी विकारों, नपुंसकता, अनिद्रता, बवासीर, हृदयकी बीमारी, दमा, शरीरका अति स्थूल होना, स्त्रियोंके रोग—वन्ध्यत्व इत्यादि-इत्यादि रोगोंको योगासनों और अभ्यासोंके द्वारा हटानेमें आश्रमको बहुत यश प्राप्त हुआ है। आश्रमके 'रुग्ण-सेवामन्दिर' में रोगियोंकी बिना मूल्य सेवा की जाती है।

कैवल्यधामकी बंबईगत शाखा भी बहुत कार्य कर रही है। इसके पूर्व योगाभ्यास केवल पुरुषोंतक ही सीमित था, क्योंकि अबतक स्त्रियोंकी यौगिक शिक्षाका कोई सुन्दर प्रबन्ध न हो सका था। परन्तु हर्षका विषय है कि बंबई शाखामें कुछ ऐसी महिलाएँ मिल गयी हैं जो योगकी शिक्षा बहुत उत्तम ढंगसे दे रही हैं। स्त्रियोंकी योगशिक्षाका प्रबन्ध केवल स्त्रियाँ ही करती हैं।

आश्रममें रहने आदिका बहुत सुन्दर प्रबन्ध है और प्रत्येक व्यक्तिकी डाक्टरी परीक्षा कर लेनेपर उसके लिये जैसा अनुकूल भोजन तथा व्यायाम होगा उसकी समुचित व्यवस्था सुयोग्य निरीक्षकोंकी देखरेखमें होती है। आश्रमकी एक अच्छी लाइब्रेरी है जिसमें स्वास्थ्य तथा योग-सम्बन्धी पुस्तकोंका सुन्दर संग्रह है। इसके साथ ही 'श्रीसरस्वतीमन्दिर' नामका एक वाचनालय भी है। उच्च आध्यात्मिक शिक्षाके लिये भी यहाँ अनुभवी योग्य साधकोंकी एक अच्छी मण्डली है।

आश्रमके स्थापित हुए अभी केवल १०-११ वर्ष हुए हैं, परन्तु इसी बीचमें देश-विदेशके प्रमुख लोगोंका ध्यान इसने

आकृष्ट किया है तथा सभी लोगोंने इस प्रकारकी संस्थाकी आवश्यकताका पूरी तरह अनुभव किया है। आवश्यकता है केवल इस बातकी कि भारतवर्षके युवक अधिकाधिक संख्यामें यहाँ आकर योगकी शिक्षा प्राप्त करें और अपनी इस परम प्राचीन परन्तु नष्टप्राय संस्कृतिको पुनरुज्जीवित करें। तथास्तु।*

उदरसम्बन्धी यौगिक व्यायाम

(लेखक—राजरत्न प्रो० श्रीमाणिकरावजी, बड़ोदा)

मराठीमें एक कहावत है—'आधीं पोटोबा, मग विठोबा'। अर्थात् पहले पेट, पीछे भगवान्। 'भूखे भजन न होइ गुपाला' प्रसिद्ध ही है। इसका गर्भित अर्थ बहुत बड़ा है। पेट यदि स्वस्थ हो तो सब धर्म-कर्म और भगवान् भी सूझते हैं; परोपकारकी इच्छा होती है और उसे पूर्ण करनेकी सामर्थ्य भी प्राप्त होती है; मन सुविचारमें प्रवृत्त होता है; उदात्त भाव उठते हैं; मन आशावादी बनकर प्रसन्न होता है और दूसरोंको भी प्रसन्न करता है। तात्पर्य, पेटकी क्रिया यदि ठीक तरहसे हो तो मानसिक शक्तिका विकास होता है और शरीर और मन दोनों दूसरोंके लिये कष्ट करनेको तैयार होते हैं। अन्य जीवोंके लिये कष्ट सहन करना ही परमेश्वरप्रीत्यर्थ देह अर्पण करना है। यदि ऐसी जीवनचर्या बन जाय तो भगवान्से मिलनेकी इच्छा न भी करें तो भी भगवान् स्वयं ही घर आकर भक्तोंसे मिलते हैं और उनकी सब कामनाएँ पूरी करते हैं।

शरीरके सब अङ्गोंके भिन्न-भिन्न देवता माने गये हैं। जैसे हाथके देवता इन्द्र हैं, पैरके विष्णु। इसी प्रकारसे पेटके देवता यम हैं। पेटकी ताकत जितनी अधिक होती है, मृत्यु उतनी ही उससे दूर रहती है जबतक पेटकी शक्ति बनी रहेगी तबतक उसपर मृत्युका वार नहीं हो सकता। मृत्युको जीतनेके लिये पेटको बलवान् बनाना पड़ता है अर्थात् पेटमें जितने यन्त्र हैं उन सबको दुरुस्त रखना पड़ता है। जो इन यन्त्रोंको निर्मल और सुस्थ और शक्तिमान् रखता है वह मृत्युञ्जय होता है।

अन्य अवयव—जैसे हाथ पैर आदि एक बार पेटसे लड़ पड़े थे। इसकी कथा इसॉपकी नीति-कथाओंमें है। हाथ-पैरोंने यह समझा कि 'सब दौड़-धूप मेहनत-मजदूरी तो हम करते हैं और ये पेटराम निठल्ले बैठे सब कमायी उड़ाया करते हैं, यह तो ठीक नहीं है।' पेटने बड़ी नम्रतासे यह निवेदन किया कि, 'भलेमानसो! तुम्हारी सब कमायी मैं अकेला ही तो नहीं खा जाता। जो जितना काम करता है उतना मैं उसे पहुँचा देता हूँ और मैं जो कुछ काम करता हूँ उसके लिये उतना मैं भी ले लेता हूँ।' पर यह बात इन लोगोंकी समझमें न आयी और पेटसे बिगड़कर इन लोगोंने हड़ताल कर दी—काम करना बन्द कर दिया। इसका परिणाम यह हुआ कि सब अंग सूखने लगे। तब पेटकी बात समझमें आयी और हार मानकर ये फिरसे काम करने लगे। पेटका काम तो राजाका काम है। वह काम आँखोंके सामने यों तो कुछ भी नहीं देख पड़ता, पर सम्पूर्ण शरीरपर उसका जो परिणाम होता है उससे उस कामका अन्दाज लगता है। राजा यदि सदा स्वस्थ, नीरोग न रहे तो राजशक्तिकी दुर्बलतासे प्रजा भी दुर्बल हो जाती है और अन्तमें राजा-प्रजा दोनोंका नाश हो जाता है।

हमारे सर्वमान्य ऋषि-मुनियोंने मनुष्यकी आयुमर्यादा सौ वर्ष रक्खी है। आजकलके इन्द्रियविज्ञानवेत्ताओंने इस मर्यादाको एक सौ पचीससे एक सौ पचास वर्षतक माना है। पहले अपने देशमें सौ वर्ष पूर्ण करनेके पूर्व सहसा कोई मरता नहीं था। अब बात उलटी हो गयी है अर्थात् सौ वर्ष जीनेवाले मनुष्य ही सहसा देखनेमें नहीं आते। पचीस-तीस वर्षके भीतर ही मरनेवालोंकी संख्या दिन-दिन बढ़ती जा रही है। इसका कारण क्या हो सकता है,

* कैवल्यधामके सम्बन्धमें और भी बहुत-सी उल्लेखयोग्य बातें हैं; परन्तु स्थानाभावके कारण हम उक्त संस्थाका बहुत ही संक्षेपमें परिचय दे रहे हैं। अन्यत्र हम संस्थाका यौगिक व्यायाम-सम्बन्धी अभ्यासक्रम तथा आसनोंकी सचित्र विधि दे रहे हैं जो पाठकोंके लिये बहुत ही लाभदायक होगी। —सम्पादक

यह यदि विचारा जाय तो यही समझ पड़ेगा कि अनेक कारणोंसे इन नवयुवकोंके पेटकी शक्ति क्षीण हो गयी है और इसलिये यमराजके दो-एक रोगरूप शरोंसे ही ये जर्जर होकर मृत्युमुखमें जा गिरते हैं। इस दुरवस्थाका किस प्रकार निवारण किया जाय, इसका विचार करना क्या हमलोगोंका कर्तव्य नहीं है।

डाक्टरों और वैद्योंके पास दौड़नेवाले रोगियोंको देखें तो इनमें कोई वात-व्याधिसे पीड़ित है, कोई जीर्ण ज्वरसे ग्रस्त है, कोई उदरशूलसे हैरान है, कोई लिवरकी शिकायत लिये बैठा है, किसीके बाईगोला उठता है, किसीके वातगुल्म हो गया है, इत्यादि। इन रोगियोंमें एक बात समानरूपसे देखनेमें आती है और वह यह है कि प्रत्येक रोगीको उदर-सम्बन्धी ही कोई-न-कोई शिकायत होती है। प्रत्येक रोगका इलाज डाक्टरोंके यहाँ महीनों चलता है। सैकड़े पीछे पचहत्तर रोगियोंको यही अनुभव होता है कि दवा सेवन करनेसे दस-पाँच दिन अच्छा मालूम होता है, पर पीछे बीमारी बढ़नेके सिवा और कुछ नहीं होता। आरोग्य हो जाय, इसकी तो आशा बहुत ही कम रहती है। इसका कारण क्या है? कारण यही है कि रोगके मूल कारणका तो इलाज होता नहीं, केवल ऊपरी लक्षणोंका इलाज होता है। रोगका बीज ही यदि उखाड़ कर फेंक दिया जाय तो रोगवृक्ष बढ़े ही क्यों? इसलिये किसी रोगका इलाज करना यह है कि उसका बीज ही नष्ट कर दिया जाय। इससे थोड़े ही दिनोंमें पूर्ववत् स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है।

पेटके यन्त्रोंको ठीक रखनेके लिये अपने आहारके विषयमें विशेष सावधान रहना होगा। अन्नसे रक्त तैयार करनेके लिये इन यन्त्रोंको अन्नके सत्त्व पृथक् करने पड़ते हैं। यह कोई आसान काम नहीं है। इसमें बहुत शक्ति व्यय करनी पड़ती है, शक्तिके अनुसार ही काम सौंपना पड़ता है। शक्तिसे अधिक काम जब इनसे लिया जाता है तब ये यन्त्र जल्दी थक जाते हैं। दस-पाँच वर्ष यदि यही हिसाब रहा तो ये यन्त्र घिस जाते हैं और इनसे फिर काम ही नहीं होता। इसलिये जितनी भूख हो उससे अधिक तो कभी खाना ही नहीं चाहिये। चटोरपनसे अधिक खाना कभी हितकर नहीं हो सकता। इसलिये आहार सदा 'युक्त' होना चाहिये।

तले हुए और मसालेदार पदार्थोंसे पचनक्रिया ठीक नहीं होती, पाचक रस बहुत कम बनता है और इससे भुक्त पदार्थोंका पृथक्करण होनेमें बहुत समय लगता है, और अनेक बार पृथक्करण भी ठीक नहीं होता और अन्न पेटमें रहकर सड़ता है; उससे पित्त और वायुका प्रकोप होता है, जिह्वाकी रुचि नष्ट होती है। यन्त्रोंको कष्ट तो अधिक होते हैं, पर लाभ कम होता है और मितव्ययकी दृष्टिसे देखा जाय तो खर्च भी फजूल होता है। इसलिये जहाँतक हो सके, ऐसे पदार्थोंको न खाना ही अच्छा है।

चाय, काफी, सिगरेट, मद्य-जैसे गरम पेय इन यन्त्रोंके लिये विषतुल्य हैं। इनसे रक्त तो बनता ही नहीं, उलटे यन्त्रोंकी शक्ति बहुत क्षीण हो जाती है। मस्तिष्ककी थकावट इनसे दूर होती-सी मालूम होती है और फुर्ती भी आती है, पर थोड़े समयके लिये। मस्तिष्कका काम करनेवाले लोग इसी कारणसे इन व्यसनोंके वशमें होते हैं। इन पेयोंसे वे लाभ होता मानते हैं और बच्चोंको भी चाय आदि घूँट-दो-घूँट पिला ही देते हैं। बड़ी शानसे कभी-कभी कहते भी हैं कि हमारा और हमारे बच्चोंका चायके बिना तो काम ही नहीं चल सकता। पर यह अज्ञान है। वे बेचारे नहीं जानते कि हम इसके द्वारा अपने बच्चोंका अहित कर रहे हैं। जो जानते भी हैं उनमें इतना मनोबल नहीं होता कि इस दासत्वके बन्धनको तोड़ डालें। इसलिये, समयपर ही इन पेयोंको उठा देना अत्यन्त आवश्यक है।

जब प्यास लगे तब पानी पीकर ही उसे बुझाना चाहिये। पर पानी छना हुआ और ताजा होना चाहिये, इससे कोष्ठ और अँतड़ियाँ साफ धुल जाती हैं। भोजनके आध घंटे पहले जल पीना अच्छा होता है। इससे पेट और जठर धुल जाता है और अन्दरसे पाचक रस निकलने लगता है, जो अन्नको पचानेके काम आता है। भोजन करते हुए जल कभी न पीना चाहिये, क्योंकि अन्न और जल एक कर देनेसे पाचक रस कम निकलता है और इससे अन्न-पाचन जैसा होना चाहिये वैसा नहीं होता। भोजनके एक घंटे बाद जल पीना अच्छा होता है।

अन्नका पाचन न होनेकी जिसे शिकायत हो वह प्रतिदिन बड़े सवेरे नाभिके दायें ओरसे बायीं ओर बड़ी अँतड़ियोंकी मालिश करे, और उठनेके पूर्व आध घंटा पेटके बल सोये। इससे लाभ होगा। छोटे बच्चोंको पेटके बल सोते हमलोग देखते ही हैं। प्रकृति ही उन्हें यह सूझ देती है। इसका उपयोग बड़े होनेपर भी करनेसे पाचनक्रिया सुधरेगी।

हाथ-पैर मजबूत हों, इसके लिये जैसे शारीरिक श्रम या व्यायाम करना आवश्यक है, वैसे ही पेटको दुरुस्त रखनेके लिये ऐसे शारीरिक श्रम या व्यायामकी आवश्यकता होती है जिससे पेटको मेहनत हो। पेटके यन्त्र आँखसे नहीं दीख पड़ते, इस कारण उनकी मजबूतीकी ओर किसीका ध्यान नहीं रहता—यह अज्ञान ही है। हाथ-पैरके स्नायुओं-को मजबूत करनेकी अपेक्षा पेटके स्नायुओंको मजबूत करना अधिक आवश्यक है। इसलिये पेटके अनेक प्रकारके व्यायामोंका विवरण हम यहाँ लोकोपयोगार्थ सचित्र प्रकाशित करते हैं।

आगे जिन व्यायामोंका विवरण है उनके अतिरिक्त जमीन खोदना, लकड़ी चीरना इत्यादि परिश्रमके कार्य भी व्यायाम ही हैं। पर ये प्रकार गौण हैं। इनसे भी अँत-ड़ियोंको व्यायाम मिलता है और वे अपना काम अच्छी तरह करने लगती हैं, तथापि जब व्यायाम करना है तब वह शास्त्रा-नुकूल हो, यह अधिक अच्छा है। इङ्गलैण्डके भूतपूर्व प्रधान मन्त्री सुप्रसिद्ध ग्लेडस्टन साहब रोज घंटे-आध-घंटे नियमितरूपसे लकड़ी चीरनेका काम करते थे। जर्मनीके कैसरका उदाहरण प्रसिद्ध ही है। इनका पेट जब चरबीसे बढ़ गया तब बर्लिनके सबसे बड़े डाक्टरोंको बुलाकर उन्होंने चरबी कम करनेका उपाय पूछा। तब सबकी यह राय हुई कि कैसर लकड़ी चीरनेका काम करें। तदनुसार कैसरने लकड़ी चीरनेका काम शुरू किया और उससे उन्हें बड़ा लाभ हुआ। समाचारपत्रोंमें यह बात उस समय प्रकाशित हुई थी। वहाँके डाक्टर जैसे निपुण और अपने काममें निःस्पृह हैं वैसे ही वहाँके बादशाह भी हैं। हमारे यहाँके कोई बड़े पेटवाले राजा, रईस या बाबू डाक्टरके पास जायँ तो डाक्टर अपना उल्लू सीधा करनेके लिये उसे नाना प्रकारकी दवाएँ देंगे। रोगीका पेट उससे घटनेवाला नहीं, उलटे उन दवाओंसे और भी रोग आकर उसमें घर कर लेंगे। परन्तु कर्मधर्मसंयोगसे कोई अच्छा डाक्टर मिल भी जाय और वह इनसे कहे कि 'आप खेत या बगीचेमें जाकर जमीन खोदने या लकड़ी चीरनेका व्यायाम करें' तो बाबू साहब तो यही कहेंगे कि 'यह अच्छे डाक्टर मिले! अब हम इनके लिये जमीन खोदें, लकड़ी चीरें, खेतमें हल चलावें, गोबर पाथें, बोझा ढोवें। यह भी कोई इलाज है! ऐसे भी कहीं डाक्टर होते हैं! चलो, किसी अच्छे डाक्टरके पास चलें!' यह हाल है! भला ऐसे लोग स्वस्थ कैसे हों! तात्पर्य यह कि बढ़े हुए पेटके लिये लोग डाक्टरके पास जाने या दवा खानेके फेरमें न पड़कर यहाँ जो व्यायाम बताये जा रहे हैं उन्हें आजमावें। इनसे उन्हें सोलहो आने लाभ होगा, इसमें कोई सन्देह नहीं।

व्यायामके प्रकार

प्रकार १—६॥ फुट लंबी दरी या ऑइल-क्लाथ जमीन-पर बिछावे। तब घुटनोंको सामने करके पैरोंके तलवोंको पीछे ले जाकर चित्र १ के अनुसार आसन लगाकर और घुटनोंको एक दूसरेसे मिलाकर बैठे। दोनों हाथ घुटनोंके दोनों ओर, हाथकी अँगुलियोंको मिलाये, जमीनपर सीधे रक्खे, छातीको उभारे और पूर्ण श्वास लेकर छातीको धीरे-धीरे नीचे उतारकर जाँघोंसे भिड़ावे और नाक जमीनमें लगावे। इस समय हाथ केहुनियोंके आगे मुड़े हुए हों। पार्श्वभाग पैरके तलवोंसे हिलने न पावें। इतना करके फिर धीरे-धीरे पूर्ववत् हो जाय। यह एक डंड हुआ।

प्रकार २—प्रकार १ के समान आसन लगानेपर दोनों हाथ घुटनोंके समीप न रखकर कमरपर रक्खे और दाहिने हाथके पंजेसे बायें हाथका पंजा पकड़कर छाती ऊपरकी ओर करे। फिर छातीको धीरे-धीरे घुटनोंसे और नाकको जमीनसे लगावे। इतना करके फिर धीरे-धीरे पूर्वस्थितिमें आवे।

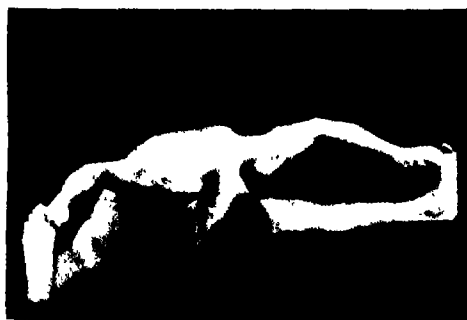
प्रकार ३—दरीपर सामने पैर फैलाकर और जहाँतक हो सके उन्हें चौड़ा और सीधा रखकर बैठे। दोनों हाथोंसे पैरोंके अँगूठोंको पकड़े, अनन्तर घुटनोंको बिना टेढ़ा किये कमरसे झुककर नाक जमीनसे लगानेका यत्न करे। ऐसा करते हुए हाथोंको केहुनियोंसे मोड़े। तब धीरे-धीरे पुनः पूर्वस्थितिमें आवे।

प्रकार ४—पहले प्रकारमें कहे अनुसार डंड करनेपर पहले दायाँ पैर वहाँसे निकालकर बायीं ओर बायें पैरको जाँघसे समकोण मिलाकर सीधा रक्खे। हाथ पहलेकी ही हालतमें रहें। फिर उस पैरको पहलेकी हालतमें ला रक्खे और एक डंड करे अर्थात् पहले प्रकारमें जो दूसरी स्थिति है उसमें आ जाय। इसके बाद दायें पैरकी तरह अब बायाँ पैर चटसे निकालकर दायीं ओर दायें पैरसे समकोण मिलाकर सीधा रक्खे। अनन्तर फिर पहलेकी हालतमें ले आवे। यही पुनः-पुनः करे।

प्रकार ५—चौथे प्रकारकी ही सब क्रिया करे, पर हाथ घुटनोंकी ओर न रखकर जिस ओर पैर फैलाया हो

उदरसम्बन्धी यौगिक व्यायाम

प्रकार १] [चित्र नं० १

प्रकार २] [चित्र नं० २

प्रकार ३] [चित्र नं० ३

प्रकार ४] [चित्र नं० ४

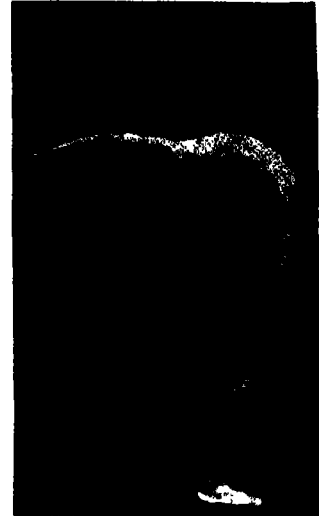
प्रकार ५] [चित्र नं० ५

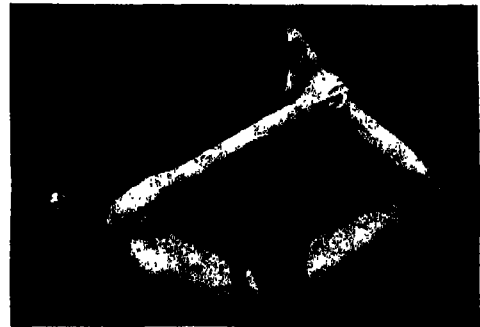
प्रकार ६] [चित्र नं० ६

प्रकार ७] [चित्र नं० ७

प्रकार १] [चित्र नं० ८

प्रकार ८] [चित्र नं० ९

प्रकार ९] [चित्र नं० १०

प्रकार १०] [चित्र नं० ११

प्रकार ११] [चित्र नं० १२

प्रकार १२] [चित्र नं० १३

यौगिक व्यायामका अभ्यासक्रम*

आसन

	प्रारम्भमें	बढ़ानेका क्रम	अन्तमें
१ शीर्षासन	१/४ मिनिट	१/२ मिनिट प्रति सप्ताह	१२ मिनिट
२ सर्वाङ्गासन	१/२ ,,	१ ,, ,, ,,	६ ,,
३ मत्स्यासन	१/४ ,,	१/४ ,, ,, ,,	३ ,,
४ हलासन	१ ,, (सब अवस्था मिलकर)	१ ,, ,, ,,	४ ,,
५ भुजङ्गासन ६ शलभासन ७ धनुरासन	तीन बार प्रत्येक बार १/६ मिनिटतक आसन स्थिर रखना	एक बार प्रति पक्ष	सात बार
८ अर्धमत्स्येन्द्रासन	१/४ मिनिट	१/४ मिनिट प्रति सप्ताह	१ मिनिट
९ पश्चिमतान	१/४ ,,	१/४ ,, ,, ,,	१ ,,
१० मयूरासन	१/६ ,,	१/४ ,, ,, ,,	२ ,,
११ शवासन	२ ,,	२ ,, ,, ,,	१० ,,

बन्ध

१ उड्डीयान	तीन बार	एक बार प्रति सप्ताह	सात बार

मुद्रा

१ योगमुद्रा	एक मिनिट	१ मिनिट	३ मिनिट

क्रिया

१ नौलि	तीन बार	एक बार प्रति सप्ताह	सात बार

२ कपालभाति — प्रारम्भमें एक समय ११ रेचकोंकी तीन आवृत्ति करें। तथा प्रत्येक सप्ताहमें एक बारके प्राणायाममें ११ रेचक बढ़ाते हुए प्रत्येक आवृत्तिको १२१ रेचकोंतक ले जायँ।

प्राणायाम

१ उज्जायी — प्रारम्भमें सात प्राणायाम करें। तथा प्रत्येक सप्ताहमें तीन प्राणायाम बढ़ाते हुए २८ तक ले जायँ।

२ भस्त्रिका — प्रारम्भमें एक समय ११ रेचकोंकी तीन आवृत्ति करें। तथा प्रत्येक सप्ताहमें एक बारके प्राणायाममें ११ रेचक बढ़ाते हुए प्रत्येक आवृत्तिको १२१ तक ले जायँ और प्रत्येक आवृत्तिके पश्चात् यथाशक्ति कुम्भक करें।

---

* उपर्युक्त अभ्यासक्रम तथा इसके साथ दी हुई आसनविधि हमें लोनावला (बम्बई)के कैवल्यधाम-आश्रमसे उक्त आश्रमके जन्मदाता तथा सञ्चालक स्वामी श्रीकुवलयानन्दजीकी कृपासे प्राप्त हुई है। उक्त स्वामीजीने यह यौगिक व्यायामपद्धति तथा चित्रपट भेजकर तथा उन्हें इस अङ्कमें प्रकाशित करनेकी अनुमति देकर 'कल्याण' पर जो कृपा की है उसके लिये हम उनके हृदयसे कृतज्ञ हैं। इस सम्बन्धमें किसीको कुछ विशेष बातें पूछनी हों तो वे उक्त आश्रमके पतेसे स्वामीजी महाराजसे पत्रव्यवहार कर सकते हैं।

—सम्पादक

सम्पूर्ण यौगिक अभ्यास-क्रम-सम्बन्धी कुछ आवश्यक सूचनाएँ

सामान्य मर्यादाएँ

जिनके कानमें, आँखमें तथा (हृदय निर्बल होनेके कारण) छातीमें पीड़ा होती हो उनको शीर्षासन नहीं करना चाहिये। जिनकी नाक हमेशा कफसे बन्द रहती हो उनको शीर्षासन तथा सर्वाङ्गासन अत्यन्त सावधानतापूर्वक करने चाहिये। जिनका पचनेन्द्रिय अर्थात् मेदा बहुत कमजोर हो, तथा जिनकी तिल्ली (प्लीहा) बहुत बढ़ गयी हो उनको भुजङ्गासन, शलभासन तथा धनुरासन नहीं करने चाहिये। जिनको कब्ज़ अर्थात् मलबद्धताकी शिकायत रहती हो उनको योगमुद्रा तथा पश्चिमतान बहुत देरतक करना उचित नहीं। साधारण हृदयकी निर्बलतावालोंको उड्डीयान, नौलि तथा कपालभाति नहीं करनी चाहिये। जिनके फेफड़े निर्बल हों उनको कपालभाति, भस्त्रिका तथा उज्जायी—कुम्भक करना उचित नहीं। किन्तु केवल रेचक तथा पूरक उज्जायी करनेमें कुछ हानि नहीं। जिनके रक्तका दबाव (blood-pressure) सदा १५० से अधिक अथवा १०० से कम रहता हो उन्हें अपने भरोसे अर्थात् बिना किसी योगानुभवीसे परामर्श लिये किसी प्रकारका भी यौगिक व्यायाम नहीं करना चाहिये।

सावधानताकी सूचना

अभ्यासक्रमकी सब क्रियाएँ बीच-बीचमें न ठहरते हुए अर्थात् लगातार करनेकी विशेष आवश्यकता नहीं। यदि अभ्यास बीचमें थोड़ा-थोड़ा विश्राम लेकर भी किया जायगा तो भी लाभदायक ही होगा।

बीच-बीचमें विश्राम लेकर अभ्यास करनेपर भी सम्पूर्ण अभ्याससे शरीरपर अधिक जोर न पड़े, इस बातकी विशेष सावधानी रखनी चाहिये।

योगाभ्यासी सज्जनोंसे हमारा यह बार-बार अनुरोध है कि वे अपनी सामर्थ्यको देखकर ही आगे बढ़नेका साहस करें।

यदि किसी कारणसे अभ्यास बीचमें बहुत दिनोंतक छूट गया हो तो पुनः आरम्भ करते समय 'अल्पारम्भः क्षेमकरः' अर्थात् 'थोड़ा सो मीठा'—अनुभवी पुरुषोंकी इस उक्तिको ध्यानमें रखकर पहले ही दिवस अभ्यासमें निश्चित किया हुआ पूर्ण समय न लगाना चाहिये। अभ्यासके प्रथम प्रयत्नके सदृश मन्द गतिसे चलनेकी भी आवश्यकता नहीं।

बहुत दिनोंतक रोगग्रस्त रहनेके पश्चात् शरीरमें अभ्यास करने योग्य पर्याप्त शक्ति आ जानेपर ही अभ्यास आरम्भ करना चाहिये। ऐसे अवसरपर अर्थात् अभ्यास आरम्भ करनेसे पहले, अभ्याससे किसी प्रकारके दुष्परिणामकी सम्भावना न रहे, इसलिये एक सप्ताहपर्यन्त प्रतिदिन (सुगमतासे जितना भी दूर जाया जा सके) भ्रमण करते रहनेसे पुनः अभ्यास आरम्भ करनेमें बहुत सुगमता होगी।

गाढ़े पदार्थोंका काम चलाने योग्य अल्पाहार करनेपर तथा पतले पदार्थ पेट भरकर लेनेके पश्चात् डेढ़ घंटेतक कभी अभ्यास नहीं करना चाहिये। यदि कोई पतला पदार्थ आधा प्याला ही लिया हो तो आधे घंटेके पश्चात् अभ्यास करनेमें कुछ हानि नहीं। पेट भरकर भोजन करनेके पश्चात् कम-से-कम साढ़े चार घंटेतक अभ्यास आरम्भ नहीं करना चाहिये। 'पेट नहीं भारी तो अभ्यास सुखकारी'—इस सिद्धान्तको योगाभ्यासका आदर्श समझना चाहिये।

यौगिक व्यायाम करनेके लगभग आधे घंटेके पश्चात् मिताहार करनेमें किसी प्रकारकी भी हानिकी सम्भावना नहीं।

स्थान

खुली हवावाले किसी भी स्थानमें योगाभ्यास कर सकते हैं। इस विषयमें केवल इतनी ही सावधानता रखनी चाहिये कि वायुका झोंका शरीरपर न लगने पावे।

आसन

योगाभ्यासी सज्जनको अभ्यासके समय अपने मापकी एक दरी ले लेना उचित है। आरोग्यकी दृष्टिसे यह उचित होगा कि प्रतिदिन धोये हुए खद्दरका एक कपड़ा उस दरीपर बिछा दिया जाय। यदि ज़मीन स्वच्छ तथा न बहुत ठंडी, न बहुत गरम हो तो ऐसी अवस्थामें बिना दरीके भी अभ्यास किया जा सकता है।

यौगिक अभ्यासका समय वा क्रम

उड्डीयान, नौलि, कपालभाति अथवा भस्त्रिका तथा उज्जायी प्राणायाम, ये अभ्यास-पत्रिकामें दिये हुए क्रमानुसार प्रातःकाल करने चाहिये।

जिनको कोष्ठबद्धता अर्थात् कब्ज़की शिकायत हो वे उड्डीयान तथा नौलि शौच होनेसे पहले कर सकते हैं।

नौलि करनेसे पहले पाँचसे लेकर दस छटाँकतक गरम पानीमें पाँचसे दस रत्तीतक सेंधा नमक डालकर पी लेनेसे शौच शीघ्र होनेमें बहुत सहायता मिलती है।

कपालभाति, भस्त्रिका तथा उज्जायी करनेसे पहले प्रातर्विधि अर्थात् शौचादिसे तो निवृत्त हो ही जाना चाहिये, किन्तु यदि हो सके तो स्नान भी पहले ही कर लेना चाहिये। कपालभाति, भस्त्रिका तथा उज्जायी, इन तीनोंका अभ्यास पद्मासन अथवा सिद्धासनपर बैठकर करनेसे बहुत सुगमता होती है। इन दोनोंमेंसे भी कपालभाति तथा भस्त्रिकाके लिये तो पद्मासन ही अधिक लाभदायक है।

प्रातःकालकी अपेक्षा सायंकालमें शरीरके स्नायु अधिक नरम होते हैं, अतः सायंकालमें आसन करनेमें अधिक सुभीता है।

योगमुद्रा, उज्जायी तथा कपालभाति अथवा भस्त्रिकाको सायंकाल भी कर सकते हैं। योगमुद्राका आसनोंके अभ्यासमें अन्तर्भाव करके शवासनसे पहले ही कर लेना चाहिये।

सायं तथा प्रातः दोनों समयमें अभ्यासका क्रम निम्नप्रकारसे रखना चाहिये। सबसे प्रथम आसन तथा योगमुद्रा, तत्पश्चात् बन्ध वा क्रिया और अन्तमें प्राणायाम। कपालभातिको प्राणायामका ही भाग समझना चाहिये।

प्रतिदिन अभ्यासके समय आसनोंका क्रम नीचे दिये हुए क्रमके अनुसार ही रखना लाभकारी है। किन्तु आसनोंके सीखते समय वे इसी क्रमसे ही सीखे जायँ, ऐसा कुछ विशेष नियम नहीं। प्रथम सरल, तत्पश्चात् कठिन, इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति अपने सुभीतेके अनुसार आसनोंको सीख सकता है।

उपर्युक्त सम्पूर्ण अभ्यासक्रममेंसे यदि किसी कारणवशात् कोई भाग छोड़ना पड़े तो शेष अभ्यास करनेमें कुछ हानि नहीं।

यौगिक अभ्यास-क्रम तथा दूसरे व्यायाम

एक ही व्यक्तिको यौगिक व्यायाम तथा अन्य स्नायुसंवर्धक कसरत करनेसे किसी प्रकारकी भी हानि होनेकी सम्भावना नहीं।

किन्तु ये दोनों व्यायाम तत्काल एकके पीछे एक नहीं करने चाहिये, अर्थात् कम-से-कम दोनोंके बीचमें बीस मिनटका अन्तर अवश्य होना चाहिये।

इन दोनों व्यायामोंके पश्चात् जिन्हें सात्त्विक शान्तिकी अभिलाषा हो उन्हें यौगिक व्यायाम अन्तमें करना चाहिये; और इसके विपरीत जो सज्जन इन व्यायामोंके पश्चात् राजसिक उत्साह चाहते हों उनको यौगिक व्यायाम पहले करके पश्चात् दूसरे शारीरिक व्यायाम करने चाहिये।

व्यायामकी अभिलाषासे यदि टहलनेके लिये जाना हो तो अधिक वेगके साथ चलना चाहिये। ऐसे भ्रमणको खूब परिश्रमका व्यायाम समझकर यौगिक व्यायामसे पूर्व किंवा पश्चात् करना चाहिये। यदि केवल भ्रमणकी इच्छासे ही टहलने जाना हो तो ऐसा टहलना यौगिक व्यायामके पहले अथवा पीछे भी किया जा सकता है।

यौगिक व्यायाम तथा स्नान

स्नान करनेके तत्काल पश्चात् सारे शरीरमें रुधिराभिसरण ज़ोरसे होने लग जाता है। इसलिये यौगिक व्यायामसे किसी विशेष भागमें रक्त पहुँचाना सुगम होता है। अतः स्नान करके ही योगाभ्यास करना अधिक लाभदायक होगा।

जो लोग शरीरके किसी विशेष भागमें रक्तका अधिक सञ्चय करानेके उद्देश्यसे जलचिकित्सा करते हों उनको यौगिक अभ्याससे थोड़ी देर पहले अथवा अभ्यास करनेके तत्काल पश्चात् उपर्युक्त जलचिकित्सा नहीं करनी चाहिये। जिन सज्जनोंकी उपर्युक्त जलचिकित्सा तथा यौगिक अभ्यासको साथ-साथ चलानेकी इच्छा हो उनको किसी योगानुभवी महानुभावकी सम्मति ले लेनी उचित है।

खान-पान आदिके कुछ आवश्यक नियम

निरोगी मनुष्यको भी जो पदार्थ अपने स्वास्थ्यके अनुकूल हों उनके ही सेवनका नियम रखना चाहिये। कभी आवश्यकतासे अधिक खाना उचित नहीं। प्रत्येक ग्रास अच्छी प्रकारसे चबा-चबाकर खाना चाहिये। इससे ग्रासके अन्दर उचित प्रमाणमें मुखकी लार मिल जानेसे भोजन पचनेमें बहुत सुगमता होती है।

जिनकी पाचनशक्ति अच्छी न हो उनको सदा हलके पदार्थ ही खानेका नियम रखना चाहिये, और केवल दो ही समय भोजन करना चाहिये। यदि एक ही समय भोजन

किया जाय तो और भी अच्छा है। दूसरे समयके भोजनके स्थानपर पचनेमें हलका दुग्धादि अल्पाहार करना चाहिये।

अग्निमान्द्य, कोष्ठबद्धता तथा मूत्राम्लका रोग होनेपर किसी प्रकारकी भी दाल नहीं खानी चाहिये और आलू, बैंगन तथा प्याजका भी सेवन नहीं करना चाहिये।

भोजन करनेके आध घंटे पश्चात् जल पीना सब प्रकारकी प्रकृतिवालोंको अनुकूल पड़ता है। जिन सज्जनों-की पाचनशक्ति ठीक है वे यदि भोजन करते समय भी जल पी लें तो कुछ हानि नहीं।

मदिरामात्रको त्याज्य समझकर किसी प्रकारकी भी मदिरा न पीनेकी पूर्ण सावधानी रखनी चाहिये। चाय, काफी-जैसे उत्तेजक पेयोंका सर्वथा सेवन न करना ही उत्तम है; किन्तु यदि वे सर्वथा न छोड़े जा सकें तो कम-से-कम उनके सेवनमें अधिकता कभी नहीं करनी चाहिये। तम्बाकूका सेवन तो सभीके लिये हानिकारक है ही।

स्त्रियोंके लिये

उपर्युक्त पूर्ण अभ्यास-क्रम पुरुषोंके समान स्त्रियोंके लिये भी उतना ही अनुकूल है।

किन्तु मासिक-धर्म तथा गर्भावस्थाके दिनोंमें अभ्यास सर्वथा बन्द रखना अत्यावश्यक है।

बालक तथा बालिकाओंके लिये

बालक तथा बालिकाओंको संक्षिप्त अभ्यास-क्रमकी सफलता हो जानेके पश्चात् ही पूर्ण अभ्यास-क्रमका आरम्भ करना लाभकारी है। इस नियमका उल्लङ्घन करना किसी भी बालक तथा बालिकाको उचित नहीं।

बारह वर्षसे नीचेके बालक-बालिकाओंको उपर्युक्त अभ्यासमेंसे भुजङ्गासन, अर्धशलभासन, धनुरासन, पश्चिमतान, हलासन तथा योगमुद्राके अतिरिक्त अन्य किसी प्रकारका भी व्यायाम नहीं करना चाहिये। बारह वर्षसे ऊपरके बालक-बालिकाएँ यौगिक अभ्यासके शेष भागको भी कर सकते हैं।

वि० सू०—उपर्युक्त सम्पूर्ण अभ्यास-क्रम तथा तत्सम्बन्धी सूचनाएँ साधारण निरोगी मनुष्योंके लिये ही हैं। अतः जिनका स्वास्थ्य उतना ठीक न हो उनको निम्नलिखित संक्षिप्त अभ्यास-क्रमका ही आश्रय लेना चाहिये, अथवा यदि किसी योगानुभवी महानुभावसे अपने योग्य अभ्यास-का निर्णय कराके उसको ही किया जायगा तो और भी अच्छा होगा।

संक्षिप्त अभ्यास-क्रम

आसन	विधि
भुजङ्गासन अर्धशलभासन धनुरासन	इनमेंसे प्रत्येक आसन तीन बारसे आरम्भ करके प्रत्येक पक्षमें एक आवृत्ति बढ़ाते हुए सात बारतक ले जायँ। तथा दो सेकंडसे लेकर पाँच सेकंडतक आसन स्थिर रक्खें।
हलासन	प्रथम केवल अर्धहलासन उसकी प्रत्येक सीढ़ीमें दो सेकंडतक ठहरते हुए करें। पश्चात् पूर्ण-हलासन करते हुए उसकी चारों सीढ़ियोंमें दो-दो सेकंडतक ठहरें तथा तीन बारसे आरम्भ करके प्रत्येक पक्षमें एक-एक बढ़ाते हुए पाँच बारतक ले जायँ।
पश्चिमतान	तीन बारसे आरम्भ करके प्रत्येक पक्षमें एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुए सात बारतक ले जायँ। तथा प्रत्येक बार पाँच सेकंडतक आसन स्थिर रक्खें।
अर्धमत्स्येन्द्रासन	तीन बारसे आरम्भ करके प्रत्येक पक्षमें एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुए सात बारतक ले जायँ। तथा प्रत्येक बार पाँच सेकंडतक आसन स्थिर रक्खें।
योगमुद्रा अथवा उड्डीयान	तीन बारसे आरम्भ करके प्रत्येक सप्ताहमें एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुए पाँच बारतक ले जायँ। तथा दस सेकंडतक प्रत्येक बार स्थिर रक्खें।
विपरीतकरणी	प्रथम अर्धविपरीतकरणी, उसकी प्रत्येक सीढ़ीपर दो-दो सेकंडतक ठहरते हुए, करें। पश्चात् पूर्ण-विपरीतकरणीको दो बारसे आरम्भ करके प्रत्येक पक्षमें एक-एक बढ़ाते हुए पाँच बारतक ले जायँ। तथा प्रत्येक बार दस सेकंडतक स्थिर रक्खें।
उज्जायी	सात प्राणायामोंसे आरम्भ करके प्रत्येक सप्ताहमें तीन प्राणायाम बढ़ाते हुए इक्कीसतक ले जायँ।

संक्षिप्त अभ्यास-क्रमके सम्बन्धमें कुछ आवश्यक सूचनाएँ

१ सम्पूर्ण अभ्यास-क्रम करनेके लिये जिनके पास समय तथा शक्ति नहीं, अथवा सम्पूर्ण अभ्यास करनेकी जिनकी इच्छा नहीं उनके लिये यह संक्षिप्त अभ्यास-क्रम है।

२ सम्पूर्ण अभ्यास-क्रमके सम्बन्धमें जो-जो सूचनाएँ दी गयी हैं वे सब सूचनाएँ इस संक्षिप्त अभ्यास-क्रमके लिये भी समझनी चाहिये।

३ इस संक्षिप्त अभ्यास-क्रममें कहे हुए व्यायाम नौ वर्षकी आयुसे आरम्भ किये जा सकते हैं। केवल उज्जायी तथा उड्डीयानको बारह अथवा तेरह वर्षकी आयुके पूर्व प्रारम्भ नहीं करना चाहिये।

४ यह संक्षिप्त अभ्यास-क्रम पुरुषोंके समान स्त्रियोंके लिये भी उतना ही अनुकूल है।

५ जिनको यौगिक अभ्यास प्रातःकाल करनेपर भी अनुकूल पड़ता हो वे सज्जन यदि चाहें तो सायं, प्रातः दोनों समय संक्षिप्त अभ्यास-क्रम कर सकते हैं। तथा जिनको प्रातःकालका अभ्यास अनुकूल न पड़ता हो उनको उड्डीयान प्रातःकाल, उज्जायी दोनों समय तथा शेष अभ्यास सायङ्काल करना चाहिये।

६ इस संक्षिप्त अभ्यास-क्रमको यदि और भी कम करना चाहें तो कर सकते हैं। किन्तु उसके कम करनेके लिये किसी भी क्रियाको सर्वथा छोड़ देना उचित नहीं, अपितु उसके परिमाणको ही कम करना चाहिये।

७ इस संक्षिप्त अभ्यास-क्रमसे किसी प्रकारकी भी हानि होनेकी सम्भावना नहीं, किन्तु जिनका स्वास्थ्य बहुत बिगड़ चुका हो उनको बिना किसी जानकारकी सम्मति लिये केवल अपने ही उत्तरदायित्वपर यह अभ्यास कभी नहीं करना चाहिये।

आसनादिकोंके करनेकी विधि

१ स्वस्तिकासन—बायाँ पाँव बायीं जंघाकी ओर फेरकर एड़ीको सीवनीके दायीं ओर इस प्रकारसे रक्खो कि बायें पाँवकी तली दायीं जाँघके साथ लगी रहे। पश्चात् दायाँ पाँव दायीं जंघाकी ओर फेरकर एड़ीको सीवनीके बायीं ओर इस प्रकारसे रक्खो कि दायें पाँवकी तली बायीं जाँघके साथ लगी रहे। दायें पाँवकी अँगुलिएँ बायीं जंघा तथा पिंडलीके बीच अच्छी प्रकारसे डाल दो। उसी प्रकार बायें पाँवोंकी अँगुलिएँ दायीं जंघा तथा पिंडलीके बीच अच्छी प्रकारसे डाल दो। हाथोंको उलटाकर घुटनोंपर रक्खो। अथवा ज्ञानमुद्रा करो, जिसकी विधि निम्न प्रकार है। दोनों हाथोंकी कलाईको दोनों घुटनोंपर रखकर तर्जनी अर्थात् अँगूठेके पासकी अँगुली तथा अँगूठेको एक दूसरेकी ओर फेरकर दोनोंके सिरे आपसमें मिला दो, और शेष अँगुलियाँ सीधी फैलाकर रक्खो। अथवा बायाँ हाथ एड़ियोंके ऊपर सीधा रखकर उसी प्रकार दायाँ हाथ उसके ऊपर रक्खो। आँखें बन्द कर लो अथवा यदि नासाग्रदृष्टिका अभ्यास करना हो तो नासिकाके अग्रभागपर दृष्टिको स्थिर करो, और यदि भ्रूमध्यदृष्टिका अभ्यास करना हो तो भ्रूमध्यमें दृष्टिको स्थिर करो। इसका नाम स्वस्तिकासन है। इस आसनकी विधिमें दायें पाँवके स्थानपर बायें पाँवका तथा बायें पाँवके स्थानपर दायें पाँवका उपयोग भी किया जाता है।

२ समासन—बायाँ पाँव बायीं जंघाकी ओर ले जाकर उसकी एड़ी उपस्थेन्द्रियके ऊपर अर्थात् जंघास्थिपर रक्खो। पश्चात् दायाँ पाँव दायीं जंघाकी ओर ले जाकर उसकी एड़ी बायें पाँवकी एड़ीके ऊपर जंघास्थिके साथ इस प्रकार लगाकर रक्खो कि बायें पाँवकी अँगुलिएँ दायें पाँवकी पिंडली तथा जंघाके बीच आ जायँ, पश्चात् उसी प्रकार दायें पाँवकी अँगुलिएँ बायें पाँवकी पिंडली तथा जंघाके बीच डालो। हाथ वा नेत्र स्वस्तिकासनके समान रक्खो। यह समासनकी विधि पूर्ण हुई। इस आसनमें भी दायें-बायें पाँवका हेर-फेर किया जा सकता है।

३ पद्मासन—बायाँ पाँव दायीं जंघाकी ओर ले जाकर उसको इस प्रकार बायीं जंघापर रक्खो कि उसकी एड़ी पेटके बायें भागके निचले कोनेको स्पर्श करे। उसी प्रकार बायें पाँवको उसीकी जंघाकी ओर ले जाकर उसकी एड़ीको दायीं जंघापर इस प्रकारसे रक्खो कि पेटके दायें भागके निचले कोनेको स्पर्श करे। इसको पद्बन्ध कहते हैं। पश्चात् हाथोंको स्वस्तिकासनके समान एड़ियोंपर सीधे रखने, नासाग्रदृष्टि करने, ठोढ़ीको छातीके ऊपरके हिस्सेमें दबाकर जालन्धरबन्ध करने, तथा गुदाका संकोचकर मूलबन्ध करनेसे पद्मासन होता है।

४ सिद्धासन—बायाँ पाँव उसकी जंघाकी ओर ले जाकर एड़ीको सीवनी अर्थात् गुदा और उपस्थेन्द्रियके

बीच इस प्रकारसे दबाकर रक्खो कि बायें पाँवका तल दायें पाँवकी जंघाको स्पर्श करे। इसी प्रकार दायाँ पाँव उसी जंघाकी ओर ले जाकर एड़ीको जंघास्थि अर्थात् उपस्थेन्द्रियके ऊपर इस प्रकारसे दबाकर रक्खो कि दायें पाँवकी अँगुलियाँ बायें पाँवकी पिंडली तथा जंघाके बीच आ जायँ। पश्चात् उसी प्रकार बायें पाँवकी अँगुलियाँ दायें पाँवकी पिंडली तथा जंघाके बीच अच्छी प्रकार डालो, और उपस्थेन्द्रिय तथा अण्डकोशोंको दायें पाँवके नीचे ठीक प्रकारसे रक्खो। ज्ञानमुद्रा तथा जालन्धरबन्ध करो; भ्रूमध्यदृष्टि रक्खो। इसका नाम सिद्धासन है।

५ खड़े होकर उड्डीयान—दोनों पाँवोंके बीच अन्तर छोड़कर खड़े हो जाओ, थोड़े-से आगे झुको और घुटनोंको भी थोड़ा टेढ़ा करो, हाथ जाँघोंपर रक्खो, पेटकी (स्नायुओं) नसोंको अच्छी प्रकार अन्दर सिकोड़कर पूर्ण रेचक करो अर्थात् सब श्वासको पूर्णतया बाहर निकाल दो, तथा बाह्य कुम्भक करो अर्थात् श्वासको अन्दर मत लो। अब ऐसी अवस्थामें ही जिस प्रकार श्वास लेते समय पसलियाँ ऊपर उठती हैं तथा पेटकी (स्नायु) नसें शिथिल पड़ जाती हैं उसी प्रकार श्वास अन्दर न लेते हुए पसलियों-को ऊपर उठाओ तथा पेटकी (स्नायुओं) नसोंको ढीला छोड़ दो। ऐसी अवस्थामें पेट अन्दरकी ओर सिकुड़कर गोलाकार हो जायगा। यही खड़े होकर उड्डीयान करनेकी विधि है।

६ बैठकर उड्डीयान—पद्मासनमें बताये अनुसार पद्मबन्ध करो, तथा हाथ घुटनोंपर रखकर थोड़ा आगे झुको और पेटके स्नायुओंको अन्दर सिकोड़कर पूर्ण रेचक करो तथा पश्चात् बाह्य कुम्भक करो, और इसके पश्चात् श्वास अन्दर न लेते हुए अन्दर लेनेके समान ही पसलियोंको ऊपर उठाओ, और पेटके स्नायुओंको ढीला छोड़ो। ऐसी अवस्थामें उड्डीयान-संख्या पाँचके समान पेट अन्दरकी ओर सिकुड़-कर गोलाकार हो जायगा। यह बैठकर उड्डीयान करनेकी विधि है।

७ नौलि (मध्यम)—खड़े होकर उड्डीयानकी अवस्थामें ही तत्काल जंघास्थिके ऊपरी भागको (पेटके निचले हिस्सेको) नीचे दबानेवाला तथा आगे ले जानेवाला इस प्रकारका धक्का दो कि जिससे पेटके आसपासके स्नायु अन्दर सिकुड़कर मध्यके स्नायु अर्थात् नल बाहर निकल आवें, इसी समय हाथोंसे घुटनोंपर जोर डालो। ऐसी अवस्थामें पेटके मध्यके स्नायु अर्थात् नल इकट्ठे होकर आसपासके स्नायुओंसे अलग हुए दीखेंगे, इसीका नाम नौलि मध्यम है।

८ दक्षिणनौलि—मध्यम नौलिकी अवस्थामें ही सब शरीरको दायीं ओर अधिक परिमाणमें आगे फेर दायें हाथसे दायीं जंघापर अधिक जोर डालो, तथा उसी समय पेटके बायें भागको ढीला छोड़ो। ऐसा करनेसे पेटका दायाँ स्नायु अर्थात् नल सिकुड़कर आगे तथा दायीं ओरके कोनेमें चला जायगा तथा पेटका बायाँ स्नायु अर्थात् नल ढीला पड़ जायगा। इसीको दक्षिणनौलि कहते हैं।

९ वामनौलि—मध्यम नौलिकी अवस्थामें ही सारे शरीरको बायीं ओर अधिक परिमाणमें आगे फेरकर बायें हाथसे बायीं जंघापर अधिक जोर डालो तथा उसी समय पेटके दायें भागको ढीला छोड़ो, ऐसा करनेसे पेटका बायाँ स्नायु अर्थात् नल सिकुड़कर आगे तथा बायीं तरफके कोनेमें चला जायगा और पेटका दायाँ स्नायु ढीला पड़ जायगा। इसका नाम वामनौलि है।

१० सिंहासन—पाँवोंको लंबे करके एक दूसरेसे मिलाकर बैठो। बायाँ पाँव उसी जंघाकी ओर फेरकर दायें नितम्बके नीचे इस प्रकारसे रक्खो कि उसका तला ऊपरकी ओर रहे। इसी प्रकार दायाँ पाँव उसी जङ्घाकी ओर फेर-कर बायें पाँवके नितम्बके नीचे इस प्रकारसे रक्खो कि उसका तला ऊपरकी ओर रहे। इतना हो जानेपर आपको यह प्रतीत होगा कि हम पाँवोंकी एड़ियोंके ऊपर बैठे हैं। हाथोंकी अँगुलियाँ लंबी तथा फैलाकर घुटनोंपर उलटी रक्खो और सब शरीरका भार हाथोंपर जोर देकर घुटनोंपर डालो, तथा सिंहके समान मुखको खूब फाड़कर जीभको जितनी भी बाहर निकाल सको निकालो। भ्रूमध्यदृष्टि तथा जालन्धरबन्ध करो। इसका नाम सिंहासन है। इस आसनमें पाँवका अदल-बदल भी किया जा सकता है।

११ वज्रासन—पाँवको लंबाकर परस्पर मिलाकर बैठो पश्चात् दोनों पाँवोंको घुटनोंमें फिराकर नितम्बके दोनों ओर इस प्रकारसे लगाकर रक्खो कि उनकी तलियाँ ऊपरकी ओर रहें। पश्चात् घुटनोंको एक दूसरेके समीप ले जाकर उनपर हाथोंको उलटा करके रक्खो। आँखें बन्द कर लो। इसे वज्रासन कहते हैं।

१२ शीर्षासन—दोनों पाँवोंको अँगुलियोंके भार भूमिपर टेककर उनकी एड़ियोंके ऊपर नितम्बोंको रख दो,

तथा घुटने टेककर बैठ जाओ। अब दायें हाथकी अँगुलियाँ बायें हाथकी अँगुलियोंमें डालकर अंगुलिबन्ध करो और अंगुलिबन्धको 'शीर्ष' की कल्पना कर दोनों हाथोंके मध्य साठ अंशका कोना बनाओ, अंगुलिबन्धके बिल्कुल सामने सिरके ऊर्ध्व भागके पिछले हिस्सेको टेको। अब घुटनोंको ऊपर उठाते हुए पाँवोंकी अँगुलियों और जाँघोंको शरीरके पास ले आओ। पश्चात् पाँवोंको जङ्घाओंके साथ लगाकर तथा जङ्घाओंको पेट और छातीके साथ लगाकर सब शरीर-को सिरके भार उठाओ। अब जङ्घाओंको ऊपर उठाकर सिरसे लेकर जाँघोंतक सब शरीरको एक सीधमें ले आओ। अब पाँवोंको ऊँचा करो, तथा सारे शरीरको लंबी रेखामें सीधा ले जाओ। यही शीर्षासन कहलाता है।

१३ सर्वांगासन—चित लेट जाओ, तथा हाथोंको शरीरके साथ लगाकर लंबा रक्खो। पाँवोंको तीस अंशका कोना बननेतक ऊपर उठाओ। ठहरो। फिर उठाओ और साठ अंशका कोना बनाओ। ठहरो। फिर और ऊपर उठाओ तथा नब्बे अंशका कोना बनने दो। ठहरो। पश्चात् बाहु तथा कोहनियोंका सहारा लेकर सिरके अतिरिक्त बाकी सब शरीरको लंबी सीधमें खड़ा रहनेतक ऊपर उठाओ। अब कोहनीपर्यन्त हाथोंको ऊपर उठाओ तथा पीठकी ओरसे सहारा देकर उनको सारे शरीरका आधार बनाओ। इसे सर्वांगासन कहते हैं।

१४-१५ अर्धमत्स्येन्द्रासन—पाँवोंको परस्पर मिलाकर तथा लंबा करके बैठो। दायाँ पाँव घुटनेमें मोड़कर उसकी एड़ी सीवनीके बीच लगाकर रक्खो, अब बायें पाँवको घुटनेमें मोड़कर दायें पाँवकी जङ्घाके साथ बाहरकी ओर खड़ा रक्खो। शरीरको बायीं ओर फिराओ, तथा दायें हाथ-को बायें घुटनेके बाहरसे ले जाकर उससे बायें पाँवको पकड़ो। अब शरीरको और अधिक बायीं ओर फिराओ तथा सिरको भी ठोड़ीके बायें कन्धेपर आनेतक बायीं ओर ले जाओ और बायाँ हाथ पीठके पीछेसे ले जाकर उससे दायीं जङ्घाको पकड़ो। यह चित्र-संख्या १४ में दर्शाये अनुसार अर्धमत्स्येन्द्रासनकी विधि है। यही आसन दायें पाँव तथा दायें हाथका काम बायें पाँव तथा बायें हाथसे लेनेपर और बायें पाँव तथा बायें हाथका काम दायें पाँव तथा दायें हाथसे लेनेपर चित्र-संख्या १५ में दर्शाये अनुसार बन जाता है।

१६ विपरीतकरणी—चित लेट जाओ। हाथोंको शरीरके साथ लंबा करके रक्खो। पाँव तीस अंशका कोना बननेतक ऊपर उठाओ। ठहरो। और ऊपर उठाओ तथा साठ अंशका कोना बनने दो। ठहरो। फिर और ऊपर उठाओ तथा अस्सी अंशका कोना बनने दो और इसी अवस्थामें ठहर जाओ। इसको अर्धविपरीतकरणी कहते हैं।

अब बाहु तथा कोहनियोंकी सहायतासे शरीरके निचले भागको ऊपर उठाओ, और नितम्बोंके नीचे हाथोंको लगाकर उनको नितम्बोंका आधार बनाओ। यह विपरीत-करणी कहलाती है।

१७-१८ हलासन—हाथोंको शरीरके साथ लंबा करके चित लेट जाओ। पाँवोंको तीस अंशका कोना बननेतक ऊपर उठाओ। ठहरो। और ऊपर उठाओ तथा साठ अंशका कोना बनने दो। ठहरो। पुनः और ऊपर उठा-कर नब्बे अंशका कोना बनने दो और ठहर जाओ। यह अर्धहलासन हुआ। अब चित्र-संख्या १७ में दर्शाये अनुसार पाँवोंको सिरकी तरफ अधिक झुकाकर उनकी अँगुलियाँ सिरके पीछे जमीनपर टिका दो (यह हलासनकी प्रथमावस्था है)। ठहरो। अब पाँवोंकी अँगुलियाँ सिरसे और दूर ले जाओ (यह हलासनकी द्वितीयावस्था है)। ठहरो। अब पाँवकी अँगुलियाँ सिरसे जहाँतक हो सके वहाँतक दूर ले जाओ (यह हलासनकी तृतीयावस्था है)। ठहरो। अब दोनों हाथोंको सिरकी ओर फिराकर अंगुलिबन्ध करो तथा सिरके पिछले भागके साथ लगा दो। अब इसके पश्चात् चित्र-संख्या १८ में दर्शाये अनुसार पाँवोंकी अँगुलियाँ जितनी भी पीछे सरका सको, सरकाओ (यह हलासनकी चतुर्थावस्था है)। ठहर जाओ।

१९ पश्चिमतान—पाँवोंको लंबा करके आपसमें मिलाकर बैठो। तर्जनी अँगुलीको टेढ़ा करके दायीं अँगुलीसे दायें पाँवका तथा बायीं अँगुलीसे बायें पाँवका अँगूठा पकड़ो। शरीरको आगे झुकाकर माथेको पाँवोंके साथ लगा दो। यह पश्चिमतान कहलाता है।

२० भुजंगासन—पेटके बल सोकर माथेको भूमिपर लगा दो। दोनों हाथोंकी तलियोंको छातीके दोनों ओर भूमिपर टेक दो। अब सिरको जहाँतक हो सके धीरे-धीरे पीछे ले जाओ, पश्चात् छातीको धीरे-धीरे ऊपर उठाओ तथा इसी प्रकार पेटको भी शनैः-शनैः ऊपर उठाओ। इसे भुजंगासन कहते हैं।

२१ शलभासन—पेटके बल लेटकर ठोड़ीको जमीन-पर लगा दो। हाथोंको शरीरके साथ लंबे तथा उलटे करके

मुट्ठियाँ बन्द कर लो। श्वासको पूर्णतया अन्दर लेकर अर्थात् पूरक करके कुम्भक करो। अब सब शरीरको कड़ा करके तथा बाहुओंपर भार डालकर दोनों पाँवोंको पीछेसे जहाँ-तक हो सके उठाओ। इसे शलभासन कहते हैं।

२२ सुप्तवज्रासन—पाँवोंको लंबा करके परस्पर मिलाकर बैठो। दोनों पाँवोंको घुटनोंमें मोड़कर तलियोंको ऊपर करके नितम्बके दोनों ओर लगाकर रक्खो, घुटने एक दूसरेके समीप ले आओ और ऐसी अवस्थामें ही चित लेट जाओ। पश्चात् दोनों हाथोंके (प्रकोष्ठों) कोहनीतकके भागोंको एक दूसरेपर रखकर उनको सिरके नीचे इस प्रकारसे रक्खो कि वे सिरका सिरहाना बन जायँ। पश्चात् हाथोंसे एक दूसरे कंधेको पकड़ लो। आँखें बन्द कर लो। यही सुप्तवज्रासन है। सुप्तवज्रासन वज्रासनकी अगली सीढ़ी है।

२३ धनुरासन—पेटके बल लेटकर ठोड़ीको जमीनपर टेक दो। हाथोंको शरीरके साथ लंबा करके रक्खो। सिरको ऊपर उठाओ तथा पाँवोंको घुटनोंकी ओर फेरकर उनके गिट्टोंको हाथोंसे पकड़ लो, और शरीरका सारा भार पेटपर डालकर छाती वा जाँघोंके पिछले भागको ऊपर उठाकर तानो। यही धनुरासनकी विधि है।

२४ योगमुद्रा—पद्मासनमें दर्शाये अनुसार पदबन्ध करो। हाथोंको पीठके पीछे ले जाकर बायें हाथसे दायें हाथकी कलाईको पकड़ लो, और शरीरको आगे झुकाकर पेटके अन्दर एड़ियोंको दबाते हुए सिरको जमीनपर लगा दो। इसे योगमुद्रा कहते हैं।

२५ मयूरासन—घुटने टेककर तथा उनमें पर्याप्त अन्तर छोड़कर बैठो। दोनों हाथोंको कोहनीतक मिलाकर उनकी तलियाँ इस प्रकारसे भूमिपर टेको कि अँगुलियाँ पाँवोंकी ओर रहें। अब जुड़ी हुई दोनों कोहनियोंपर पेटके बिचले हिस्सेके मध्य भागको टेको, तथा शरीरको लंबा करके कोहनियोंके ऊपर इस प्रकारसे तोलो कि वह भूमिके समान अन्तरपर रहे इसका नाम मयूरासन है।

२६ अर्धशलभासन—पेटके भार लेटकर ठोड़ी जमीनके साथ लगा दो। हाथ शरीरके दोनों ओर उलटे तथा लंबे करके रक्खो, मुट्ठियाँ बन्द कर लो। दायाँ पाँव पीछेसे ऊपर उठाकर पैंतालीस अंशका कोना बनाओ। पुनः उसको नीचे ले आकर पूर्वके समान रख दो। इसी प्रकार बायाँ पाँव ऊपर उठाओ तथा पहले पाँवके समान पैंतालीस अंशतक ऊँचा ले जाओ। पुनः पूर्ववत् नीचे ले आओ। इसे अर्धशलभासन कहते हैं। यह शलभासनका बनाया हुआ सुगम प्रकार है।

२७ मत्स्यासन—पद्मासनके समान पदबन्ध करके चित लेट जाओ। सिर तथा पीठको पीछेसे टेढ़ा करके पृष्ठवंश (रीढ़की हड्डी) को कमानके सदृश बनाओ। तथा तर्जनीको टेढ़ा करके दोनों हाथोंसे दोनों पाँवोंके अँगूठेको पकड़ो। इसे मत्स्यासन कहते हैं।

२८ शवासन—चित लेट जाओ। हाथ शरीरके साथ लंबे रक्खो। आँखें बन्द कर लो तथा शरीरकी सम्पूर्ण नसों (स्नायुओं) को ढीला छोड़ दो। इसे शवासन कहते हैं।

आत्मदर्शन

हैं दिलमें दिलदार सही अँखियाँ उलटी करि ताकि चितैये।
आबमें खाकमें बादमें आतस जानमें 'सुन्दर' जानि जनैये॥
नूरमें नूर है तेजमें तेजहि, ज्योतिमें ज्योति मिले मिलि जैये।
क्या कहिये कहते न बनै कछु जो कहिये कहते न लजैये॥

—सुन्दरदास

पेटके आसन

१ सोड्डीयान पद्मासन—चित्रमें दिखाये अनुसार पद्मासन लगाकर (दायाँ पैर घुटनेसे घुमाकर बायें ऊरुपर और बायाँ पैर दायें ऊरुपर घुमाकर रक्खे और एड़ियाँ ऊरुमूलमें आकर लगें ऐसे) बैठे और हथेलियोंको घुटनोंपर रक्खे। अनन्तर पूर्ण उच्छ्वास करके खाली पेटकी हालतमें पेटको बार-बार 'अन्दर-बाहर' करे। दम पूरा हो तब पुनः श्वास लेकर उच्छ्वास करे और पेटको पूर्ववत् 'अन्दर-बाहर' करे। इससे पेटका बढ़ा हुआ मेद झड़ जाता है; यकृत्, प्लीहादिके विकार दूर होते हैं; पेटके प्रायः सब रोग इसी एक आसनके नित्याभ्याससे अच्छे होते हैं।

२ बद्धपद्मासन—पद्मासन लगाकर बैठे और पीछेसे दायें हाथसे दायें पैरका अँगूठा और बायें हाथसे बायें पैरका अँगूठा पकड़े। आरम्भमें यह कठिन है, पीछे अभ्याससे सध जाता है। इससे पीठमें कूबड़ निकालकर बैठनेकी बुरी आदत छूट जाती है, कमरके दोष दूर होते हैं, पेट पचकता है और श्वासोच्छ्वास सरल होकर आरोग्य और आयुकी वृद्धि होती है।

३ बद्धासन—पाँवोंको मिलाकर नितम्बपर बैठे और दोनों हाथ टाँगोंके नीचे डालकर पाँवोंके पंजोंको दोनों हाथोंकी पकड़से पकड़कर भरसक नितम्बके समीप खींचे और सीधे बैठे। इससे पेट, कमर और प्रकोष्ठके स्नायु तनकर विकाररहित और बलवान् होते हैं।

४ वक्रबद्धासन—बद्धासनके समान ही करके एक ओर लेट जाय और दोनों घुटनोंके बीचका अन्तर भरसक बढ़ावे। फिर दूसरी ओर लेटे। इससे पेट, ऊरु और कमर विकाररहित और बलवान् बनते हैं।

५ अर्धगर्भासन—पद्मासन लगाकर दोनों हाथ टाँगोंके नीचेसे बाहर निकालकर भरसक आगे बढ़ावे। इससे पेटके स्नायु बलवान् होते हैं और उदरवात नष्ट होता है।

६ गर्भासन—अर्धगर्भासन ही करे, पर इस अन्तरके साथ कि हाथ केहुनियोंसे घुमाकर मुट्ठियोंको कानोंके समीप रक्खे। इससे पेटके स्नायु, ऊरुमूल, कमर, यकृत्, प्लीहा, हृदय, छाती आदि अंग विकाररहित होते हैं।

७ एकपादकन्धरासन—एक पैर नीचे घुटनेसे घुमाकर रक्खे और दूसरा गर्दनपर रखकर दोनों हाथोंसे पकड़ रक्खे। गर्दन और दृष्टि सीधी रक्खे। एक बार एक पैर ऐसा करके दूसरी बार दूसरा पैर ऐसा करे। इससे गर्भासनके सब लाभ होते हैं और साथ ही गर्दन, ऊरु और पेटके विकार दूर होते हैं। अन्त्रवृद्धि (हर्निया) और अपेंडिस-जैसे प्राणघातक रोग भी नष्ट होते हैं।

८ तोलासन—पाँवोंको जुटाकर नितम्बपर बैठे और सामने हथेलियोंको टेककर सारा शरीर, चित्रमें दिखाये अनुसार, ऊपर उठाकर हाथोंपर तौले। इससे एकपाद कन्धरासनके सब लाभ होकर हाथके पंजे, कलाई और भुजदण्ड बलवान् होते हैं।

९ भूनमनपद्मासन—पद्मासन करके पीठपर हाथ बाँधे सीधे बैठे और फिर सामने झुककर भूमिमें सिर लगाये। इस प्रकार पुनः-पुनः सीधे होकर पुनः-पुनः झुके। इससे कमर मजबूत होती है और बढ़ा हुआ पेट पचकता है। इसे 'योगमुद्रा' भी कहते हैं।

१० कर्णस्पृष्टजानुपद्मासन—ऊपर कहे अनुसार पद्मासनसे बैठ दायें घुटनेमें दायाँ और बायाँ कान लगाना और फिर बायें घुटनेमें बायाँ और दायाँ कान लगाना। इससे पीठ, पेट, पसली और गर्दन विकाररहित होते हैं।

११ पार्श्वभूनमनासन- -पैरोंके पंजोंके पृष्ठभाग जमीनमें टिकाकर घुटनोंको मिलावे। अनन्तर एक तरफ भरसक झुककर दोनों हाथोंके तलवेके पास जमीनमें टिकाकर दोनों हाथोंके बीच जमीनमें सिर टिकावे। इसी प्रकार दूसरी बगल करे। इस आसनसे पसलियोंके निचले हिस्से और पेट और पीठके नल निर्दोष होते हैं।

१२ एकपादपश्चिमतानासन—एक पैर घुटनेसे पूरा घुमाकर और दूसरा सामने फैलाकर बैठे और फैलाये हुए पैरका अँगूठा दोनों हाथोंसे पकड़कर, सिर घुटनोंमें लगावे। पैर बदलकर फिर ऐसा ही करे। इससे पेट, पीठ, कमर और टाँगें निर्दोष होती हैं।

१३ ऊर्ध्वहस्तपश्चिमतानासन—जुटे हुए दोनों पैर सामने फैलाकर बैठे और सिर घुटनोंमें लगावे और बायाँ हाथ सामने तथा दायाँ पीछे फैलाकर दोनों हाथ यथाशक्ति ऊपर करे। फिर हाथ बदलकर ऐसा ही करे। इससे उपर्युक्त आसनोंके लाभ होनेके अतिरिक्त छाती और बाहुमूल दृढ़ होते हैं।

१४ विस्तृतपाद भूनमनासन—बैठकर पैर भरसक दूर फैलावे। अनन्तर पैरोंके अँगूठे हाथोंसे पकड़कर सिर भूमिमें टिकावे। इससे ऊरु और जंघाप्रदेश तन जाते हैं और टाँगें, कमर, पीठ और पेट निर्दोष होकर वीर्य स्थिर होता है।

१५ विस्तृतपाद पार्श्वभूनमनासन—पूर्ववत् पैर फैलाकर बैठे। अनन्तर एक पैरके पार्श्वमें हथेलियोंको भूमिमें टिकाकर, दोनों हाथोंके बीचोंबीच, धरतीपर सिर रक्खे। इसी प्रकार दूसरे पार्श्वमें करे। इससे दोनों पसली, छाती, पेट, कमर और बाहु दोषरहित होते हैं।

१६ विस्तृतपाद हस्तपार्श्वचालनासन—पूर्ववत् पैर फैलाकर शरीरके एक-एक पार्श्वसे, एक साथ दोनों हाथ भरसक चारों तरफ घुमावे। इससे बाहु, पेट, कमर, फेफड़े और हृदय निर्दोष होते हैं।

१७ पृष्ठासन—पीठके बल लेटकर घुटनोंको मोड़कर छातीमें लगावे और पैरोंके टखनोंके पास हाथोंकी पकड़ बाँधकर, आगे-पीछे झोंका खाकर, बैठा-जैसा हो जाय और फिर पीठके बल लेट जाय। इससे कमर निर्दोष होकर पीठ और पेटके शूल, मोच आदि दुरुस्त होते हैं और बढ़ा हुआ पेट बहुत कुछ पचकता है।

१८ उत्थितपृष्ठासन—पद्मासन लगाकर पीठके बल लेटे। हाथोंको कमरकी दोनों तरफ सीधे फैलाकर भूमिपर चित रक्खे और पद्मासनकी बैठक तथा सिर भरसक ऊपर उठावे। इससे मुख्यतः छाती और पेटको हितकर व्यायाम मिलता है।

१९ मत्स्यासन—पद्मासन लगाकर पीठके बल लेटे। पैरोंके अँगूठे हाथोंसे पकड़े। ऊरु भूमिपर अच्छी तरहसे टिकावे। अनन्तर इस रीतिसे कि छाती भरसक ऊपर उठे और पीठके नीचेका अङ्ग पोला हो, सिरपर भार डालकर सिर नीचेसे कमरकी ओर ले जाय। दृष्टि बिल्कुल सामने रक्खे (चित्र देखिये)। इससे ऊरु, कमर, मेरुदण्ड, गर्दन, छाती और पेट विकाररहित होते हैं और आयु बढ़ती है।

२० द्विपादचक्रासन—हाथोंके पंजे नितम्बके नीचे रख पेटके बल लेटे और एक पैर घुटनेमें मोड़कर घुटनेको पेटके पास लाकर तथा दूसरा पैर जरा ऊपर उठाकर बिल्कुल सीधा रक्खे और साइकलपर जैसे पैर चलाते हैं वैसे पैर चलावे। इससे नितम्ब, कमर, पेट, पैर और टाँगें निर्दोष होकर वीर्य शुद्ध, पुष्ट और स्थिर होता है।

२१ उत्थित द्विपादासन—पेटके बल लेटकर दोनों पैर ४५ डिग्रीतक ऊपर उठाकर, जमीनसे बिना लगे धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करे। इससे पेटके स्नायु मजबूत होते हैं और मलोत्सर्गक्रिया ठीक होती है।

२२ उत्थित एकैकपादासन—पेटके बल लेटकर दोनों पैर (एक पैर २० डिग्रीमें और दूसरा ४५ डिग्रीमें) अधर-में रखकर, जमीनसे बेलाग, ऊपर-नीचे करे। इससे कमरके स्नायु बहुत मजबूत होते हैं, मलोत्सर्गक्रिया ठीक होती है और वीर्य शुद्ध और स्थिर होता है। स्वप्नदोष नहीं होता।

२३ उत्थितहस्त मेरुदण्डासन—हाथ-पैर एक रेखामें सीधे फैलाकर पेटके बल लेटे। अनन्तर दोनों हाथ उठाकर पैरोंकी ओर ले जाय। इस प्रकार पुनः-पुनः पीठके बल लेटकर पुनः-पुनः उठे। इससे कमर, छाती, रीढ़ और पेट निर्दोष होते हैं।

२४ शीर्षबद्धहस्त मेरुदण्डासन—पूर्ववत् सर्वथा पीठके बल लेटकर सिरके पीछे हाथ बाँधे, कमरसे शरीर ऊपर उठाना। पैर न उठें। इससे पेट, छाती, गर्दन, पीठ और रीढ़के दोष दूर होते हैं।

२५ जानुस्पृष्टभाल मेरुदण्डासन—उपर्युक्त आसन करके घुटना मोड़कर, बारी-बारी, धीरे-धीरे भालमें लगावे। नीचेका पैर भूमिपर टिका सीधा रहे। इससे यकृत्, प्लीहा, फेफड़े आदि निरोगी होकर पेट, गर्दन, कमर, रीढ़ और ऊरु बलवान् और निर्विकार होते हैं।

२६ उत्थितहस्तपाद मेरुदण्डासन—पूर्ववत् पीठके बल लेटकर हाथ-पैर दोनों एक साथ ऊपर उठावे और पुनः पूर्ववत् एक रेखामें ले आवे। चार-पाँच बार ऐसा करे। इससे पेट, छाती, कमर और ऊरु दोषरहित होते हैं।

२७ उत्थितपाद मेरुदण्डासन—पैर सामने फैलाकर हाथोंकी केहुनियोंके बल धड़ उठाये। अनन्तर पैर ४५ डिग्रीतक ऊपर उठाकर ऊपर-नीचे करे। इससे कमर, रीढ़ और पेट निर्दोष होते हैं।

२८ भालस्पृष्टद्विजानु मेरुदण्डासन—ऊपर कहे अनुसार ही करे, पर इसके अतिरिक्त सिर दोनों घुटनोंमें लगाये। इससे पेट, पीठ, छाती, रीढ़, गर्दन और कमरके सब विकार दूर होते हैं।

२९ पादपार्श्वचालनासन—पीठके बल सीधा लेट जाय। सिरके दोनों ओर एक रेखामें हाथ फैलावे। हाथके तलवे

जमीनपर टिकावे। अनन्तर पैरोंको कमरसे उठाकर समकोण रक्खे और उसी हालतमें पहले बायें और पीछे दायें पार्श्वमें ले जाय। हाथ न उठें। इससे कमर और पेटकी अँतड़ियाँ शुद्ध होती हैं, स्नायु मजबूत होते हैं, मलोत्सर्गक्रिया ठीक होती है और फेफड़े सुधरते हैं।

३० भूस्पृष्टपाद सर्वाङ्गासन—पीठके बल लेटकर पैरोंको ऊपर उठा भरसक सिरके सामने सीधे फैलाकर भूमिपर टिकावे। पीठको दोनों हाथोंका सहारा दे। इससे पेट, पीठ, रीढ़, कमर, वीर्याशय, पैर और गर्दनके सब दोष दूर होते हैं, स्वप्नदोष नहीं होता। आयु बढ़ती है।

३१ विपरीत दण्डासन—यह उलटा डंड है। पहले सामने पैर फैलाकर और हाथ पीछे टिकाकर बैठे। कमरसे एक बित्ता फासलेपर, पीछेकी ओर, हाथोंके 'तलवे' भूमिपर 'उलटी' ओरसे टिके हुए हों। अनन्तर कमरको एकदम ऊपर उठाकर और पैरोंके तलवे भूमिपर टिकाकर दण्डवत् सीधा हो। इस प्रकार चार-पाँच बार नीचे-ऊपर हो। इससे पेट और टाँगें दुरुस्त होती हैं।

३२ उत्थित समकोणासन—सामने पैर फैलाकर नितम्ब-पर सीधे बैठे और पाँवसहित समूचा शरीर हाथोंपर समकोण उठाकर तोल रक्खे। कुछ देर इस हालतमें रह-कर फिर नीचे बैठे और फिर शरीर ऊपर उठाकर तोले। इससे पेटके स्नायु बहुत बलवान् और कन्धे और बाहु बहुत पुष्ट होते हैं।

३३ उत्थितैकपाद भुजङ्गासन—पेटके बल लेटकर हाथ छातीके दोनों ओरसे केहुनियोंमेंसे घुमाकर भूमिपर टिकावे। भुजङ्गकी तरह छाती ऊपर उठाकर दृष्टि सामने रक्खे और एक पैर भूमिपर टिका रखकर, दूसरा पैर घुटनेको बिना मोड़े, भरसक ऊपर उठावे। इस प्रकार बारी-बारीसे पैरोंको नीचे-ऊपर करे। इससे कटिदोष और यकृत्-प्लीहादिके विकार दूर होते हैं।

३४ भुजङ्गासन—पैरोंके पंजे उलटी ओरसे जमीनपर टिकाकर और हाथोंको भी भूमिपर जरा टेढ़े रखकर, धड़को कमरसे भरसक भुजङ्गाकार पुनः-पुनः नीचे-ऊपर करे। इससे पेट, छाती, कमर, ऊरु, मेरुदण्ड आदि दोषरहित होते हैं।

३५ सरलहस्त भुजङ्गासन—हाथोंको जमीनपर सीधे रखकर और पैरोंको पीछेकी ओर ले जाकर, दोनों हाथोंके बीच कमर आ जाय इस रीतिसे कमर झुकाकर छाती और गर्दन भरसक ऊपर उठाकर, सीधे आकाशकी ओर देखे। इससे पेटकी चरबी निकल जाती है और पेट, कमर और गर्दनके सब विकार दूर होते हैं।

३६ नौकासन—पेटके बल लेटकर और दोनों पैर भरसक ऊपर उठाकर नीचे-ऊपर करे। दोनों हाथ नितम्बपर नीचेकी ओर बँधे रक्खे। इससे हृदय, फेफड़े, छाती, मेरुदण्ड, ऊरु, टाँगें, गर्दन और पेट निर्दोष होते हैं।

३७ दोलासन—हाथ-पैर फैलाकर पेटके बल सीधे लेटे। हाथ-पैर भरसक ऊपर उठाकर शरीर ऐसा बना ले जैसी झोली हो। कुछ देर उसी हालतमें रहकर पुनः सीधा हो और पुनः वही क्रिया करे। इससे पेट, कमर, छाती, पीठ, रीढ़, ऊरु और बाहुमूल तनकर विकाररहित होते हैं।

३८ शलभासन—हाथ कमरके दोनों ओर रखकर पेटके बल सीधे लेटे, ठोढ़ी जमीनपर टिकावे और कमरसे दोनों पैर भरसक ऊपर उठा रक्खे। पश्चात् पैरोंको नीचे लाकर पुनः ऊपर उठावे। इससे पेट, छाती, गर्दन और पैरोंके विकार दूर होंगे।

३९ पार्श्वासन—इसे बगलमार डंड भी कहते हैं। डंडके समान पहले कमर ऊँची रखकर दोनों हाथों और दोनों पैरोंके बीच एक-एक हाथका फासला रक्खे। अनन्तर शरीर जमीनमें बिना टिकाये, एक तरफसे सारा शरीर नीचे लाकर, सिरको जरा दूसरी ओर झुकावे। इसी प्रकार दूसरी तरफसे भी करे। इससे यकृत्-प्लीहादि दोष नष्ट होते हैं।

४० नासिकास्पृष्टजानु पार्श्वासन—ऊपर कहे अनुसार, पर घुटनेको मोड़कर उसमें ललाट या नाक लगावे। एक तरफसे करके दूसरी तरफसे भी करे। इससे पेट, छाती, गर्दन आदि निर्दोष होते हैं।

४१ धनुरासन—पेटके बल लेटकर पीछेसे पैरोंके टखने पकड़कर खिंची कमानके समान बने। घुटने शुरू-शुरूमें नहीं जुटेंगे, इसलिये पहले घुटनोंको दूर रखकर ही यह आसन करना चाहिये। पीछे घुटने जोड़कर किया जा सकेगा। इससे पेट, कमर, रीढ़, छाती, गर्दन और ऊरु-प्रदेश तनकर शुद्ध और बलवान् होते हैं।

४२ पार्श्वचालित धनुरासन—धनुरासनकी हालतमें ही दोनों ओर बार-बार लटकना। इससे बढ़ा हुआ पेट पचकता है।

४३ आकर्णधनुरासन—दोनों पैर फैलाकर बैठे। दायें हाथसे बायें पैरका और बायें हाथसे दायें हाथका अँगूठा पकड़कर, बायें पैरका अँगूठा दायें कानतक ले जाय। कुछ देर इसी हालतमें रहकर दायें पैरका अँगूठा बायें कानतक ले जाय। इससे पेट, पीठ और छातीके रोग दूर होते हैं।

४४ चतुष्पादासन—बन्दरकी तरह हाथ-पैर सीधे रखकर चतुष्पाद होकर चले। नित्य ५ मिनट ऐसा करनेसे कोष्ठकी बद्धता नष्ट होती है। पशुओंके जो मलोत्सर्गकी कोई शिकायत नहीं रहती, इसका कारण उनकी यही नैसर्गिक स्थिति है।

४५ मयूरासन—पहले पैरोंके अग्रभागोंपर, दोनों घुटने एक हाथके फासलेपर जमीनपर टिकाकर, बैठे। अनन्तर हथेलियोंको जमीनपर टिकाकर, केहुनियोंतक दोनों हाथ जुटाकर, केहुनियोंको नाभिसे जरा नीचे लगावे और पैर उठाकर सारा शरीर केहुनियोंपर तौले। शुरू-शुरूमें यह तौल रखना बहुत कठिन होगा, पर पीछे अभ्याससे सध जायगा। इससे कैसा भी अग्निमान्द्य हो, नष्ट हो जाता है। भूख लगती है और मलोत्सर्गकी भी कोई शिकायत नहीं रहती।

४६ शीर्षबद्धहस्त हलासन—पेटके बल लेटे; तब दोनों पैर उठाकर भरसक सिरके पीछे ले जाकर जमीनपर टिकावे। हाथ सिरपर बँधे रक्खे। इससे गर्दन, पीठ और पेटके सब विकार नष्ट होकर आयु बढ़ती है।

४७ शीर्षस्पृष्टपद्म हलासन—उपर्युक्त स्थितिमें, पर पद्मासन लगाकर घुटने भरसक ऊपर लाकर और मोड़कर सिरपर रक्खे। यह बहुत कठिन आसन है। इससे गले और छातीके सब रोग दूर होते हैं, कमर निर्दोष होती है और आयु भी बढ़ती है।

४८ प्रसृतहस्त वृश्चिकासन—जमीनपर चित लेटकर दोनों पैर भरसक ऊपर लाकर और मोड़कर सिरपर रक्खे। यह आसन बहुत कठिन है। इससे गले, छाती और कमरके सब रोग दूर होते हैं और आयु बढ़ती है।

४९ वलितपाद सर्वाङ्गासन—सारा शरीर पीछेसे गर्दनतक ऊपर उठावे। पीठको दोनों हाथोंका सहारा देकर पैरोंको भरसक घुमा ले। इससे गर्दन, छाती, कमर, पेट और हृदय शुद्ध और बलवान् बनते हैं। आयु-वृद्धि होती है।

५० विवृत्तत्रिकासन—दोनों पाँवोंके बीच एक हाथका फासला रखकर खड़ा रहे और केहुनियोंसे मुड़े हुए दोनों हाथ कमरके दोनों ओरसे एक साथ आगे-पीछे घुमावे। इससे कमर और पेट शुद्ध होते हैं।

५१ प्रसृतहस्त विवृत्तत्रिकासन—ऊपर कहे अनुसार ही, पर फैलाये हुए दोनों हाथ शरीरके दोनों ओरसे भरसक पीछेकी ओर मोड़े।

५२ शीर्षबद्धहस्त विवृत्तत्रिकासन—ऊपरकी तरह ही, पर सिरके पीछे हाथ बाँधे, कमरके ऊपरका भाग दोनों ओरसे घुमावे।

५३ ऊर्ध्वहस्त जानुभालासन—पाँव जोड़कर सीधा खड़ा रहे और घुटनोंको बिना झुकाये घुटनोंमें ललाट लगावे और दोनों जुटे हुए हाथ पीछेसे सिरकी ओर भरसक ले जाय।

५४ भूस्पृष्टहस्त जानुभालासन—खड़े होकर और कमरसे झुककर दोनों हथेलियाँ जुटे हुए पैरोंकी दोनों ओर भूमिपर टिकावे और घुटनोंको बिना झुकाये, सिर घुटनोंमें लगावे। इससे टाँगे, कमर, पीठ और ऊरु विकाररहित होते हैं।

५५ पृष्ठबद्धहस्त जानुभालासन—कमरपर पूर्ववत् हाथ जुटे हुए हों और सिर घुटनोंमें लगे। इससे भी पैर, कमर और पीठ विकाररहित होते हैं।

५६ ऊर्ध्वस्थित पृष्ठवक्रासन—उपर्युक्त स्थितिमें ही, ऊपर उठकर पीछेकी ओर भरसक झोंका खाय इस प्रकार आगे-पीछे झोंका ले। इससे पेट, पीठ, छाती, कमर, गर्दन, पैर आदिके विकार दूर होते हैं।

५७ शुण्डासन—सीधा खड़ा रहे और दोनों हाथ जोड़े हाथीकी सूँड़के समान दोनों पैरोंके बीच भरसक ले जाय। इससे पेट, पीठ, छाती, कटि, ग्रीवा और पैरोंके विकार दूर होते हैं।

५८ अर्धचक्रासन—उपर्युक्त स्थितिमें ही हाथ ऊपर उठाकर, कमरसे झुककर, उन्हें भरसक पीछे ले जाय। इसी प्रकार हाथोंको शुण्डासनवत् फिर सामने लाकर पैरोंके बीच ले आवे और ऊँचा करके फिर पीछे ले जाय। इससे कमरका विकार दूर होता है और पेट साफ होता है।

५९ चक्रासन—अर्धचक्रासनकी स्थितिमें ही पीछे जमीनतक झोंका देकर हाथ जमीनपर टिकावे और दोनों पैरोंको छूकर शरीरको एक पूरा चक्र बना दे। आसन

कठिन है। इससे कमरका विकार दूर और पेट साफ होता है।

६० भूस्पृष्टहस्त वृक्षासन—दोनों पाँवोंके बीच दो हाथोंका फासला रक्खे। सामनेसे एक हाथ झुकाकर पैरमें लगावे और दूसरा हाथ ऊपर सिरकी ओर ले जाकर उसकी ओर देखे। इसी प्रकार दूसरी तरफसे करे। इससे कमर, पेट, टाँगें और पसलियाँ शुद्ध होती हैं।

६१ पृष्ठवलित वृक्षासन—दोनों हाथ दो तरफ फैलाकर एक तरफसे ही शरीरको मोड़कर पीछेकी ओर झुके। इसी प्रकार दूसरी तरफसे शरीरको मोड़कर पीछेकी ओर झुके। इससे भी उपर्युक्त लाभ होते हैं।

६२ पार्श्ववलित वृक्षासन—सिरपर सीधे हाथ जोड़कर खड़ा रहे और दायें-बायें यथाशक्य झुके। इससे कमर और पसलियाँ शुद्ध होती हैं।

६३ पार्श्वपृष्ठवलित वृक्षासन—पीछेकी ओर झोंकसे एक हाथ जमीनमें लगानेका प्रयास करना और दूसरा हाथ ऊपर रखना। इसी प्रकार फिर हाथ बदलकर करना। इससे भी उपर्युक्त लाभ होते हैं।

६४ मध्यम नौलि—कमरसे झुककर दोनों घुटनोंपर दोनों हाथ रख, पेट अन्दरकी ओर खींचकर, पीठके नल नीचे ढकेले माफिक करनेसे पेटके नल आप ही आगेको आते हैं। स्थूल शरीरसे, बिना पेटको पचकाये, यह क्रिया नहीं बन सकती। पेट पचकानेके लिये 'उड्डीयान' नितान्त आवश्यक है। उड्डीयान क्रिया 'स्नायुबलसंवर्धन' चित्रपटमें देखें।

६५ दक्षिण नौलि—आगे आये हुए पेटके नल बायीं ओरका पेट अन्दर खींचकर दायीं ओर लावे और तब तुरन्त—

६६ वाम नौलि—दायीं ओरका पेट अन्दर खींचकर वे ही नल दायीं ओरसे बायीं ओर लावे। इस प्रकार पेटके नल दायीं ओरसे बायीं ओर कुछ देर एक रंग चलावे जैसे मन्थनमें मथनी चलायी जाती है। इसी प्रकार फिर बायीं ओरसे दायीं ओर चलावे। जो नौलि करना जानता है उसे पेटका कोई रोग कभी नहीं हो सकता और जो रोग पहलेसे हों वे भी दो-चार महीनोंमें ही इससे बिना औषधके दूर हो जाते हैं। यह पूर्ण आनुभविक सत्य है। ॐ इति शम्।

सर्वेषां दीर्घायुर्बलमारोग्यमस्तु।

स्नायुबलसंवर्द्धन*

१ बाहुदण्ड—पहले जमीनपर घुटने टेककर बैठे। पैरोंके पंजे जुटे हुए हों। घुटनोंसे एक हाथ, एक बित्ता और चार अंगुल आगे दोनों हाथोंके पंजे जमीनपर टिकावे। दोनों हाथोंके तलवोंमें एक फुटका अन्तर रहे, कमर ऊपर-नीचे न हो और सारा शरीर आड़े डंडेके समान एक रेखामें सरल और सीधा रहे। इसी हालतमें सारे शरीरको खूब धीरे-धीरे (सावकाशतासे) हाथोंपर ऊपर-नीचे करे। सावकाशता और सरलता ही इस दण्डका मुख्य रहस्य है। शरीरको नीचे ले जाते हुए छाती नीचे न ले जाय और ऊपर उठते हुए भी छातीको पहले ऊपर न करे। मतलब यह कि सारा शरीर एक साथ, बीचमें बिना लचकाये, नीचे-ऊपर करे। एक मिनटमें ऐसा एक दण्ड—इतनी सावकाशताके साथ दण्ड करनेसे यह दण्ड करना बहुत कठिन है। रोज जो पाँच सौ मामूली दण्ड करता हो वह ऐसे पाँच दण्ड भी सावकाशतामें नहीं कर सकता। पर जल्दी-जल्दी यह दण्ड करना हो तो इसमें कुछ भी कठिनाई नहीं है, बहुत सुगम है। आरम्भमें ऐसा एक ही बाहुदण्ड सावकाश, और ४-५ दण्ड जल्दी-जल्दीसे करना अच्छा है। इस बाहुदण्डसे भुजाओंके स्नायु अत्यन्त बलवान्, पुष्ट, निर्दोष और घुमावदार बनते हैं। यह दण्ड करनेके बाद घुटनोंके बल बैठे-बैठे ही आराम कर ले और भुजाओंकी खूबी मालिश कर ले।

२ भुजंगदण्ड—इस दण्डमें टिकाये हुए घुटनोंसे एक हाथ, एक बित्ता ही आगे दोनों हाथोंके पंजोंको

* उपर्युक्त 'पेटके व्यायाम' और 'स्नायुबलसंवर्धन' शीर्षक विवरण हमने पूज्य श्रीमत्स्वामी शिवानन्दतीर्थ, आश्रम-बरुड (अमरावती) की यौगिक व्यायामपद्धतिसे लिये हैं। साथमें उन्हींके यहांके चित्रपट भी दिये हैं, जिनसे इन व्यायामोंको सीखने-समझनेमें बहुत कुछ सहायता मिल सकती है। हम उक्त चित्रपट तथा विवरणोंके प्रकाशक श्रीयुत आबासाहेब अगदकर, राष्ट्रोद्धार-कार्यालय, श्रीशिवाजीमन्दिर, बड़ोदाके हृदयसे कृतज्ञ हैं जिन्होंने कृपापूर्वक हमें इस उपयोगी सामग्रीको छापनेकी आज्ञा प्रदान की। —सम्पादक

जमीनपर टिकावे। हाथोंमें अन्तर पूर्ववत् ही हो। पर पाँवोंके तलवे जमीनपर पूरे टिके हुए हों। इस दण्डमें कमर आप ही पहाड़की चोटी-सी ऊँची हो जाती है। फिर नीचे जाते हुए पहले छाती नीचे ले जाय और ऊपर उठते हुए साँपकी तरह छाती ऊपर करके उठे और जहाँतक हो सके, सीधे आकाशकी ओर ताके। फिरसे पहलेकी तरह कमरको ऊपर उठाकर और पैरोंके तलवोंको जमीनपर टिकाकर पूर्ववत् (आरम्भमें दश-बारह) दण्ड करे। ये दण्ड शीघ्रतासे करने होते हैं और बड़ी आसानीसे होते हैं। इस भुजगदण्डसे बढ़ा हुआ पेट पचक जाता है, पेटके सब रोग नष्ट हो जाते हैं, आरोग्यलाभ होता है। दण्ड करनेके बाद किञ्चित् विश्राम करे, तब हाथों और कलईकी मालिश करके उठे।

३ (अ) केहुनीमरोड़—हाथ नीचे छोड़ दे। सामने दोनों मुट्ठियोंको कसकर घुमा ले। दाहिने हाथको केहुनीसे घुमाकर ऊपर समकोण उठावे और उस मुड़े हुए हाथकी केहुनीको उसी हालतमें ऊपर उठाकर सिरतक ले जाय। पीछे उस दायें हाथको नीचे लाते हुए, बायाँ हाथ केहुनीसे घुमाकर सिरतक ले जाय। इस प्रकार, शुरू-शुरूमें, चार-पाँच बार करे। इस व्यायामसे भुजदण्डके मांसपिण्ड अच्छे सुडौल बनते हैं।

३ (आ) एक साथ दो—पूर्वोक्तवत् मुट्ठियोंको बाँधकर घुमा ले। दोनों हाथ केहुनियोंसे मोड़कर एक साथ ही ऊपर-नीचे चढ़ावे-उतारे।

४ (अ) केहुनीमरोड़, बगल—दोनों हाथ कंधोंके दोनों ओर सीधे फैलाकर और मुट्ठियोंको आकाशकी ओर करके, मुट्ठियोंको कसकर और घुमाकर दायाँ हाथ समकोण कंधेतक ले आना। अनन्तर दायाँ हाथ पूर्ववत् सीधा करते हुए बायाँ हाथ कंधेतक समकोण ले आना। इस प्रकार एकके बाद दूसरा हाथ, मुट्ठियोंको कसे और घुमाये रहकर, घुमाना।

४ (आ) एक साथ दो—पूर्वोक्तवत् कंधोंके दोनों ओर सीधे फैलाये हाथ, एक साथ ही समकोण घुमाकर कंधोंतक लाना और फिर सीधे करना। ऐसा चार-पाँच बार करे। इससे भुजदण्डोंके मांसपिण्ड और प्रकोष्ठके स्नायु उत्तम बनते हैं।

५ (अ) आगे-पीछे हाथ—ऊरु प्रदेशोंके दोनों ओर हाथ नीचे लटके हों और मुट्ठियोंको पीछेकी ओर कसी रखकर, कमरसे जरा झुककर, दायाँ हाथ सामने और बायाँ हाथ पीछे रखकर दोनों हाथ जितना ऊपर उठाते बने, उठावे। पीछेका हाथ ऊपर उठनेकी अधिक सावधानी रक्खे। इसके बाद बायाँ हाथ सामने और दायाँ हाथ पीछे करे।

५ (आ) एक साथ दो—इसी प्रकार दोनों हाथ एक साथ, कमरसे थोड़ा झुककर, आगे-पीछे करे। इस व्यायामसे हाथोंके स्नायु बहुत मजबूत होते हैं, पसलियाँ निर्दोष होती हैं, फेफड़ों और पेटको भी व्यायाम और आरोग्य प्राप्त होता है।

६ (अ) नीचे-ऊपर हाथ—पूर्वोक्तवत् छाती आगे निकालकर सीधे तनकर खड़ा हो और दायाँ हाथ ऊपर और बायाँ हाथ नीचे रखकर, जहाँतक बन पड़े हाथोंको पीछेकी ओर ले जाय। अनन्तर दायाँ हाथ सीधा तना (केहुनीमें बिना मोड़े) नीचे लाकर बायाँ हाथ ऊपर ले जाय। इस प्रकार एकके बाद दूसरा हाथ नीचे-ऊपर करे। इससे उपर्युक्तवत् ही लाभ होते हैं।

६ (आ) एक साथ दो—दोनों हाथ एक साथ, छाती आगेको करके, ऊपर करे, फिर नीचे लावे और जहाँतक बन पड़े पीछे ले जाय। इससे भी वे ही लाभ होते हैं।

७ (अ) हाथ-आड़ी—दोनों हाथ सामने सीधे तानकर, चित्रमें दिखाये अनुसार, हाथोंकी कैंची बनाकर, मुट्ठी बन्दकर दोनों हाथ एक दूसरेकी विरुद्ध दिशामें ले जाय। हाथोंको अदल-बदल कर ले।

७ (आ) हाथफेंक—अनन्तर इन्हीं हाथोंको ढीले छोड़कर बगलसे ही जितना पीछे ले जाते बने, ले जाय। इस प्रकार हाथोंको शीघ्रतासे सामने ले आवे और पीछे ले जाय। इससे छातीके सब दोष दूर होते हैं और छाती चौड़ी होती है।

८ पृष्ठ-स्नायु, पीछे हाथ—चित्रमें दिखाये अनुसार, पीछेकी ओर नीचे सरल सीधी रक्खी हुई ऊर्ध्वमुख हथेलियोंकी उँगलियोंको एक दूसरेमें अटकाकर 'एक' कहनेके साथ हाथोंको नितम्बसे जितनी दूर बने ले जाओ और 'दो' कहनेके साथ फिर पहलेकी जगह ले आओ! इस प्रकार दूर ले जाना और पास ले आना करे। इससे खासकर पीठके स्नायु मजबूत बनते हैं।

९ पृष्ठ-स्नायु, ऊपर हाथ—पूर्ववत् हाथोंकी उँगलियोंको एक दूसरेमें अटकाकर, पर हथेलियोंको भूमिकी ओर

करके, हाथोंको सामनेसे सीधे (बीचमें बिना मोड़े) बने जितना ऊपर ले जाय। ऐसा करते हुए हथेलियाँ आकाशकी ओर खुली होंगी। अथवा बायें हाथकी उँगलियोंको पृष्ठभागकी तरफसे दायें हाथसे पकड़कर हाथोंको ऊपर ले जाय। हाथ ऊपर ले जाते समय पैरोंकी एड़ियोंको बने जितना ऊपर उठा रक्खे और पैरोंके केवल पंजोंपर खड़ा रहे और सम्पूर्ण शरीर सीधा और ऊँचा करे। अनन्तर हाथोंको फिर पूर्वस्थानमें ले आवे और एड़ियोंको भी भूमिपर टिकावे। इस प्रकार बार-बार करे। इससे पीठके स्नायु विकसित होते हैं, छातीके दोष दूर होते हैं और ऊँचाई बढ़ती है।

१० (अ) ऊपर हाथ बगलमरोड़—दोनों हाथ ऊपर, मुट्ठियाँ कसी बँधी और एक दूसरीकी ओर मुड़ी हुई। पहले दायाँ हाथ ऊपरसे नीचे बगलमें ले आना; अनन्तर दायें हाथको ऊपर, जितना बने, ले जाते हुए, बायाँ हाथ ऊपरसे नीचे बगलमें लाना। इससे पसलियोंको, पेट और छातीको अच्छा व्यायाम मिलता है।

१० (आ) एक साथ दो—दोनों हाथोंको एक साथ ऊपर-नीचे करना।

११ (अ) नीचे हाथ—बगलमरोड़—दोनों हाथ नीचे। मुट्ठियाँ ऊरुप्रदेशोंकी ओर कसकर मुड़ी हुई। ('एक' कहनेके साथ दायाँ हाथ केहुनीमें मोड़कर, मुट्ठीको नीचेसे ऊपर बगलमें जितनी बने ले जाना और 'दो' कहनेके साथ हाथोंको नीचे ले जाना। यह कमर और पेटका व्यायाम है।

११ (आ) एक साथ दो—ऊपरकी तरह ही 'एक' कहनेके साथ दोनों हाथ एक साथ केहुनियोंमें मोड़कर, मुट्ठियोंको जितना बने ऊपर बगलमें लाना और 'दो' कहनेके साथ हाथोंको नीचे ले जाना। इससे हाथों और पसलियोंको अच्छा व्यायाम मिलता है।

१२ (अ) सामने हाथ-मन्थन—दोनों हाथ कंधोंके सामने सीधे रखकर दायाँ हाथ जितना बने पीछेकी ओर ले जाकर, मुट्ठीको बगलमें ले आना; और बायाँ हाथ जितना बने सामने लाना। अनन्तर दायें हाथको पूर्ववत् सामने लाते हुए बायाँ हाथ पीछेकी ओर करके मुट्ठीको बगलमें लाना। इस प्रकार, स्त्रियाँ जैसे दही मथती हुई मथनी चलाती हैं वैसे ही हाथोंको शीघ्रतासे आगे-पीछे करना। इससे छाती और पेटको अच्छा व्यायाम मिलता है, बाहु पुष्ट और फेफड़े बलवान् होते हैं, अन्नपाचन होता है और ठीक तरहसे मलोत्सर्ग होता है।

१२ (आ) एक साथ दो—दोनों हाथ एक साथ आगे-पीछे करना।

१३ कंधे उठाव—दोनों हाथ पीछेकी ओर कमरपर बँधे रखकर, सामनेसे कमरसे थोड़ा झुके; अनन्तर दोनों हाथोंको (हाथोंकी पकड़ बिना छोड़े) एक साथ नितम्बके नीचे सीधे ले जाय। इससे कंधे आप ही ऊपर उठेंगे, जैसा कि चित्रमें दिखाया है। इससे कंधोंके स्नायु बहुत पुष्ट और सुडौल होते हैं।

१४ गर्दन दायें—उपर्युक्त रीतिसे कंधे उठे होनेकी हालतमें ही सिरको दायें घुमाना और उसी प्रकार बायें घुमाना।

१५ (अ) गर्दन नीचे—ऊपरकी स्थितिमें ही सिरको यथासम्भव नीचे झुकाकर ठोड़ीको कण्ठकूपमें लगाना, और फिर—

१५ (आ) ऊपर—इस संकेतके साथ सिर ऊपर उठाकर यथासम्भव (दृष्टि आकाशकी ओर सीधी हो इतना) पीछेकी ओर ले जाय।

१६ गर्दनझुकाव दायें (या बायें)—उपर्युक्त स्थितिमें ही, पर गर्दनको बिना घुमाये अर्थात् मुँहको सामने रखकर, केवल गर्दनको पहले दायीं ओर, फिर बायीं ओर लटकाना और सिरको बगलसे कंधेमें लगानेका प्रयत्न करना।

१७ गर्दनढकेल—दोनों हथेलियोंको ललाटपर रखकर, सिरको जितना बने पीछे ढकेलने और सिरसे प्रतिशक्ति लगाकर सिरको पीछे न जाने देनेका यथासम्भव पर सावकाश प्रयत्न करना।

१८ गर्दनदबाव—दोनों पंजोंकी पकड़ नीचे झुकी गर्दनपर रख गर्दनको नीचे दबानेका और दबी हुई गर्दनको भरसक ऊपर उठानेका सावकाश प्रयत्न करना।

१९ गर्दनचक्र—केवल सिरको दायीं ओरसे बायीं ओर और फिर बायीं ओरसे दायीं ओर चक्राकार घुमाना। गर्दनके इन सब व्यायामोंसे गर्दन बहुत मजबूत, पुष्ट और दोषरहित स्वस्थ होती है। मजबूत गर्दनवाले मनुष्य प्रायः दीर्घायु होते हैं। थायरॉइड ग्लैण्डके आविष्कारसे भी यह बात प्रमाणित हुई है।

२० पीठ-बगल-हाथ-चक्र—एक हाथ पीछेसे कमरके पीछे और दूसरा हाथ सिरके पीछे गर्दनपर, एकके बाद दूसरा इस क्रमसे, फेरना। दायाँ हाथ जब सिरके पीछे हो तब बायीं ओर झुकना और बायाँ हाथ जब सिरके पीछे हो तब दायीं ओर लटकना। छाती, पेट और पसलियोंको इससे अच्छा व्यायाम मिलता है।

२१ मुद्गरवत्—सिरके चारों ओर जैसे मुद्गर घुमाते हैं वैसे दोनों हाथ, मुट्ठियोंको बाँधकर और घुमाकर, एकके बाद दूसरा इस क्रमसे सिरके चारों ओर घुमाना। शरीरको झुकानेकी क्रिया ऊपर लिखी-जैसी ही। इससे भी छाती, पेट और पसलियोंको अच्छा व्यायाम मिलता है।

२२ (अ) अणीदार आगे-पीछे—सीधे तने हाथोंसे जैसे वर्तुलाकार मुद्गर घुमाते हैं वैसे ही केवल हाथ ही, एकके बाद दूसरा इस क्रमसे, मुट्ठी बाँधे, सामनेसे पीछे वर्तुलाकार घुमाना (और 'पीछे' कहते ही पीछेसे सामने घुमाना) इससे भुजदण्ड बलिष्ठ होते हैं, छाती चौड़ी होती है और ऊँचाई भी बढ़ती है।

२२ (आ) एक साथ दो आगे-पीछे—एक साथ दोनों हाथ तने हुए सामनेसे पीछे और 'पीछे' कहनेके साथ पीछेसे सामनेकी ओर घुमाना।

२३ कमरताल बाहर-भीतर—दोनों पावोंके बीच एक हाथका अन्तर रखकर सीधे खड़ा रहे। अनन्तर कमरसे झुककर दोनों हाथोंकी उँगलियाँ पैरोंसे जहाँतक दूर आगे हो सके जमीनपर टिकावे। घुटनोंको मुड़ने न दे। पीछे दोनों हाथ दोनों पैरोंके बीच अन्दर जितना ले जाते बने ले जाय और भूमिको स्पर्श करे। इससे कंधे, ऊरु, जंघा और बगलें मजबूत और विकाररहित होती हैं, ऊँचाई भी बढ़ती है।

२४ कमर झुक, एड़ी छू—पूर्ववत् कमरसे झुककर एक साथ दोनों हाथ पहले दायें पैरकी एड़ीके पीछे जितना बने घुमाना। इसी प्रकार बायीं ओरसे भी घुमाना; इससे भी जंघा, ऊरु, बाहु और पेटको अच्छा व्यायाम मिलता है।

२५ मगरपकड़—चित्रमें दिखाये अनुसार उँगलियोंमें उँगलियाँ अटकाकर और अँगूठोंको अँगुलियोंमें फँसाकर, परस्पर विरुद्ध दिशाओंमें खींचे। इसी खींचनेकी हालतमें यह पकड़ क्रमसे नाभि, छाती, गले, ललाट और गर्दनपर ले जाय। फिर विलोमक्रमसे नाभिपर ले आवे। इससे उँगलियाँ और बाहु बहुत मजबूत होते हैं। यह पकड़ बाहु पकड़कर खींचनेवाले आठ-आठ आदमी भी नहीं छुड़ा सकते।

२६ ऊपर-गुठन सिर-टेक—कमरके पीछे हाथ बाँध खड़ा रहे। पहले दायाँ पैर घुटनेमें मोड़कर, घुटनेको जितना बने ऊपर उठाकर उसमें सिर टिकाना। इससे यकृत्, प्लीहा-जैसे रोग दूर होते हैं।

२७ हनुमानध्वज—दायाँ पैर सामने घुटनेके स्थानमें मोड़ रक्खे और बायाँ पैर पीछे सीधा रक्खे। दोनों हाथ जोड़कर उन्हें घुमाकर इतना पीछे ले जाय कि दृष्टि आकाशकी सीधमें हो। इसी प्रकार पैरोंको उस स्थानसे बिना हटाये, पैरोंको वैसे ही घुमाकर, बायाँ पैर घुटनेके स्थानमें मोड़कर और दायाँ सीधा रखकर हाथोंको पीछे ले जाय। इससे सम्पूर्ण शरीरको, विशेषतः कमर और पेटको, उत्तम व्यायाम मिलता है।

२८ (अ) कमर-झुकाव आगे—चार उँगलियाँ आगे और अँगूठा पीछे इस प्रकार कमरपर हाथ रखकर, सीधा खड़ा रहे और सामने झुककर, घुटनोंको बिना झुकाये, घुटनोंमें सिर लगावे। अभ्याससे यह व्यायाम सधेगा। इसके बाद तुरत—

२८ (आ) पीछे—'पीछे' कहतेके साथ सिर ऊपर उठाकर और पीछेकी ओर कमान-सा झुककर इतना पीछे ले जाय कि दृष्टि बिल्कुल भिन्न दिशामें हो। ऐसे आगे-पीछे करे। इससे खासकर कमर और पेट रोगरहित और मजबूत होते हैं।

२९ उड्डीयान—दो घुटनोंपर दो हाथ रख खड़ा रहे और श्वासको बिल्कुल बाहर छोड़कर, खाली पेट, पेटको शीघ्रतासे भरसक अन्दर-बाहर करे। श्वासके पूर्ण होते ही पुनः श्वास अन्दर लेकर और पुनः बाहर छोड़कर उड्डीयानबन्ध करे। यह एकमात्र व्यायाम पेटके सब दोषोंको दूर करनेमें समर्थ है। यह सबके करने योग्य है।

३० कमर-चक्र (अ, आ, इ, ई)—कमरके पीछे हाथ बंधे रखकर, पहले नीचे घुटनोंतक झुककर दायीं ओरसे सिरको ऊपर ले जाते हुए कमानकी तरह पीछे लटकाकर बायीं ओरसे मोड़कर सिरको पूर्ववत् नीचे ले आवे। इस प्रकार कमरके चारों ओर शरीरको घुमावे। इसी प्रकार बायीं ओरसे दायीं ओर करे। इससे कमरके सब दोष दूर होते

हैं। यह व्यायाम चतुर्विध है। इसके करनेमें बहुतोंको घुमटा आ जाता है। इसलिये ऐसे लोग एक-एक ही व्यायाम करके आगे बढ़ें।

३१ सीधी कलाई दबोच—पहले दायाँ हाथ, मुट्ठीको आकाशकी ओर करके, समकोण रक्खे और दायीं ओर जरा झुककर बायें सीधे हाथसे दायें हाथकी कलाईपर भरसक जोर दे और दायाँ हाथ नीचेसे ऊपर उठानेका प्रयत्न करे। इसी प्रकारसे बायाँ हाथ भी। इसके अभ्याससे कलाईमें बड़ी ताकत आती है और हाथोंके सब स्नायु बहुत ही मजबूत और सुन्दर बनते हैं।

३२ उलटी कलाई दबोच—ऊपर लिखे अनुसार, पर मुट्ठी जमीनकी ओर घुमाकर एक हाथसे दूसरे हाथकी कलाईपर पूरा बोझ डाल दे और नीचेका भारावनत हाथ, प्रतिशक्ति लगाकर, भरसक ऊपर उठानेका यत्न करे। इसी प्रकार दूसरा हाथ भी। इससे विशेषकर बाहु और प्रकोष्ठके स्नायु बहुत ही सुन्दर और मजबूत बनते हैं।

३३ बाहुखींच—चित्रमें दिखाये अनुसार दायाँ हाथ शरीरसे जुटा हुआ नीचे सरल सीधा रखकर केहुनीके स्थानसे बायें हाथसे जोरसे खींचे और दायाँ हाथ, प्रतिशक्ति लगाकर, शरीरसे भरसक दूर ले जानेका प्रयत्न करे। इसी प्रकार बायाँ हाथ भी। इससे बाहुओंके स्नायु सुन्दर और बलवान् होते हैं।

३४ हथेलीढकेल—चित्रमें दिखाये अनुसार पहले दायाँ हाथ समकोण सरल सीधा रक्खे। अनन्तर बायें हाथकी हथेलीसे दायें हाथकी हथेली भरसक पीछे ढकलनेका प्रयत्न करे और दायें हाथसे प्रतिशक्ति लगाकर प्रतिद्वन्द्व यत्न करे। उसी प्रकार बायाँ पंजा दायें पंजेसे पीछे ढकेले। इससे भी हाथोंके सब स्नायु बहुत बलवान्, पुष्ट और सुन्दर होते हैं।

३५ कलाईमोच—चित्रमें दिखाये अनुसार दायें हाथकी सीधी मुट्ठी बायें हाथकी मुट्ठीसे आमने-सामने पकड़कर, परस्परविरुद्ध शक्ति लगावे और दायीं कलाई अन्दरकी ओर घुमानेका प्रयत्न करे। इससे कलाई बहुत मजबूत होती है।

३६ कलाईमरोड़—ऊपर लिखे अनुसार, पर इस फर्कके साथ कि दायें हाथकी उलटी मुट्ठी, बायें हाथकी मुट्ठीमें पकड़कर, परस्परविरुद्ध शक्ति लगाकर, दायीं कलाई बाहरकी ओर घुमानेका यत्न करे। इसी प्रकार बायीं कलाई भी। इससे कलाई बहुत मजबूत होती है।

३७ पंजालड़ंत—दायें हाथके अँगूठेके समीपकी उँगली बायें हाथके अँगूठेके समीपकी उँगलीपर रखकर सब उँगलियोंको एक दूसरीसे बाँध ले और परस्परविरुद्ध शक्ति लगावे। इसी प्रकार दायाँ हाथ समकोण रखकर बायें हाथकी तर्जनी दायें हाथकी तर्जनीपर रखकर पंजा ले। इससे पंजा अत्यन्त बलवान् होता है। कुश्तीमें मजबूत पंजा होना बहुत जरूरी है।

३८ पंजाखींच—सब उँगलियोंको परस्परमें अटकाकर परस्परविरुद्ध बलपूर्वक खींचे। इससे पंजा और उँगलियोंके मूल बहुत मजबूत होते हैं।

३९ सटी उँगलीदबोच—दसों उँगलियोंको एक दूसरीसे सटाकर परस्परविरुद्ध दबावे।

४० पोली उँगलीदबोच—दसों उँगलियोंके केवल अग्रभाग परस्पर मिलाकर परस्परविरुद्ध दबावे।

४१ उँगलीढकेल—एक हाथकी चार उँगलियाँ मोड़कर उन्हें दूसरे हाथकी हथेलीसे पीछे ढकेल उन्हें सरल करनेका प्रयत्न करना।

४२ उँगलीखींच—प्रत्येक उँगली दूसरे हाथकी तत्सम उँगलीमें अटकाकर परस्परविरुद्ध खींचना। इन सब व्यायामोंसे उँगलियाँ बहुत मजबूत होती हैं। कुश्ती करनेवालोंके लिये ये व्यायाम बहुत ही उपयोगी हैं।

४३ (अ) बैठक धीमे—दोनों पाँवोंके बीच एक बित्ता अन्तर रखकर, एड़ियोंको उठाकर, सामने बिना झुके, बहुत धीरे-धीरे नीचे जाय और जङ्घाओंपर न बैठ जङ्घा और ऊरुके बीच एक या दो अङ्गुल फासला रक्खे। अनन्तर उठते हुए—

४३ (आ)—इस चित्रके अनुसार घुटनोंको मिलाकर—

४३ (इ) इस चित्रके अनुसार तुरत उठे और एड़ियोंको भूमिपर टिकावे। इस बैठकसे ऊरु-प्रदेशका बहुत जल्दी और बहुत सुडौल गठन होता है। यह बैठक सावकाश करना बहुत कठिन है, इसलिये शुरू-शुरूमें २-३ बैठकें ही काफी हैं।

४४ बैठक चटसे—पाँवोंके तलवे भूमिमें टिकाये रखकर, चटसे यानी फुरतीसे बैठे और उठते हुए (नं० ४३-आ चित्रके अनुसार) घुटने जोड़कर, एड़ियोंको बिना

उठावे, चटसे ही उठे। इनसे कमर और पैर मजबूत होते हैं, वीर्यकी शुद्धि और वृद्धि होती है।

४५ आगे पाँव—छाती आगेकी ओर करके सीधे खड़ा रहे और दायाँ पैर सावकाश (पीछे 'चटसे' कहनेपर जल्दीसे) ऊपर समकोण उठावे। अनन्तर दायाँ पैर नीचे करके बायाँ पैर ऊपर उठावे।

४६ पीछे पाँव—इसमें प्रत्येक पैर, एकके बाद दूसरा, पीछेकी ओर समकोण उठावे, पहले सावकाश (धीरे-धीरे), पीछे चटसे।

४७ बगलपाँव—प्रत्येक पैर बगलमें समकोण उठावे।

४८ पेटगूठन—प्रत्येक पैरको घुटनेसे मोड़कर (पहले धीरे, पीछे जल्दीसे) ऊपर उठावे। इन सब व्यायामोंसे पैर दोषरहित और मजबूत होते हैं। रज-वीर्यकी शुद्धि और वृद्धि होती है। आबालवृद्ध सब स्त्री-पुरुषोंके करने योग्य है।

४९. हनुमान्‌बैठक—पाँवोंपर बैठे-बैठे दोनों पाँव एक साथ आगे-पीछे करके बैठक करे। घुटने भूमिमें न लगें। इससे ऊरु और जङ्घा रोगरहित और मजबूत होती हैं।

५० आगे-पीछे फलाँग—एक पैर घुटनेसे मोड़कर आगे रक्खे और दूसरा पीछे सीधा फैलावे। इस प्रकार एक साथ दोनों पैरोंको आगे-पीछे करे।

५१. लँगड़ी—एक पैर भरसक ऊपर उठाकर दूसरे पैरके अगले भागपर सारा शरीर तौलकर, जहाँ-का-तहाँ ही कूदे। इससे जङ्घाएँ पुष्ट एवं बलिष्ठ होती हैं।

५२ एक ठौर दौड़—एक-एक पैर नितम्बतक उठाकर दूसरे पैरके अग्रभागपर सम्हलकर दौड़नेका व्यायाम करे। इससे जडता और मेद झड़ जाता है, हृदय और फेफड़े निर्मल और सबल होते हैं।

समाधि और संयमतत्त्वसार

(श्रीश्रीभार्गव शिवरामकिङ्कर स्वामी श्रीयोगत्रयानन्दजीके उपदेश)

भूमिका

संयम या निरोधशक्ति ही धर्मका मूल है। मन्वादि धर्मशास्त्रोंके अध्ययनसे यह जाना जा सकता है कि धृति, क्षमा, दम, अस्तेय (अविधिपूर्वक परस्वग्रहण-प्रवृत्तिनिरोधशक्ति), शौच, इन्द्रिय-निग्रह, धी (पदार्थतत्त्वविनिश्चय-शक्ति), विद्या (जिसके द्वारा परमात्माको जाना जा सकता है), सत्य और अक्रोध, यही दस मानवधर्मके स्वरूप हैं[1]। धृत्यादि दस प्रकारके धर्मोंका संयम या निरोधशक्ति ही मूल अथवा कारण है। ये दस प्रकारके धर्म मनुष्यमें ही विद्यमान रहते हैं, अन्य जीवोंमें नहीं। यही दस प्रकारके धर्म मनुष्यका मनुष्यत्व हैं, इनके अभावसे मनुष्यमें मनुष्यत्व नहीं रह जाता। वैराग्य, भक्ति, श्रद्धा, प्रेम, सन्तोष, सहानुभूति इत्यादि सबका ही मूल निरोधशक्ति है। भगवान् याज्ञवल्क्य कहते हैं कि योगद्वारा आत्मदर्शन ही परमधर्म है[2]। आत्मदर्शन ही जीवका चरम लक्ष्य है, इसमें कोई सन्देह नहीं।

संकीर्ण चेतनराज्य प्रधानतः व्युत्थानशक्तिके शासनमें रहता है, विशिष्ट चेतनराज्य अधिकतः निरोध या संयम-शक्तिद्वारा परिचालित होता है। संकीर्ण चेतनराज्य संस्कारशक्तिकी प्रेरणाके वशीभूत होकर कार्य करता है, विशिष्ट चेतनराज्य संयम वा निरोधशक्तिकी प्रेरणासे विवेकके वशीभूत होकर कार्य करता है। संयम या निरोध-शक्ति जिस मनुष्यके अन्दर जिस मात्रामें विकसित होती है उसे उसी मात्रामें मनुष्यत्वकी प्राप्ति होती है। महर्षि पतञ्जलि कहते हैं कि धारणा, ध्यान और समाधि, इन तीनोंकी परिभाषा 'संयम' है, अर्थात् संयम कहनेसे धारणा,

---

१. चतुर्भिरपि चैवैतैर्नित्यमाश्रमिभिर्द्विजैः।
दशलक्षणको धर्मः सेवितव्यः प्रयत्नतः॥
धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम्॥
दश लक्षणानि धर्मस्य ये विप्राः समधीयते।
अधीत्य चानुवर्तन्ते ते यान्ति परमां गतिम्॥
(मनुसंहिता)

२. अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्।
(याज्ञवल्क्यसंहिता)

ध्यान और समाधि इन तीनोंका बोध होता है[3]।

किसी देशमें, किसी आन्तर या बाह्य विषयमें चित्तको बाँधे रखना, अन्य विषयसे प्रतिनिवृत्तकर किसी एक विषयमें चित्तको स्थिर करनेका नाम 'धारणा' है। धारणाका परिणाम 'ध्यान' है। किसी विषयमें चित्तका धृत होना, स्थिर होना, उस विषयमें प्रत्यय या चित्तवृत्तिकी एकतानता होना, सदृश प्रवाह, ध्येय आलम्बनसे भिन्न अन्य विषयमें चित्तवृत्तिका न जाना, ध्येयाकारमें चित्तवृत्तिका एकतान प्रवाह 'ध्यान' कहलाता है। ध्यानका परिणाम समाधि है। ध्यान ही जब ध्येयाकारमें भासमान होकर प्रत्ययात्मक वृत्तिस्वरूप ज्ञानको त्यागकर अवभासित होता है तब उसे 'समाधि' नामसे पुकारते हैं। जपाकुसुमके सन्निधानसे विशुद्ध स्फटिकके शुभ्र रूपका जिस प्रकार अवभास नहीं होता, उसी प्रकार विषयाकारमें सर्वथा लीन हुई चित्तवृत्ति पृथग्भावमें अनुभूत नहीं होती।

अभ्यासपूर्वक संयमको जय करने, संयमशक्तिको स्वायत्त कर सकने, इच्छामात्रसे संयम कर सकनेका सामर्थ्य हो जानेपर—समाधिजनित प्रज्ञाका, ज्ञानशक्तिविशेषका विकास होता है*। इतस्ततः विक्षिप्तशक्तिको निरोधपूर्वक एकाग्र कर सकनेसे जो उसकी बलवृद्धि होती है, उसे सभी स्वीकार करेंगे, इसमें सन्देह नहीं। हम देखते हैं कि रेलगाड़ी अत्यन्त द्रुतगतिसे, अल्पकालमें ही बहुत दूर जा सकती है, और यह भी हम जानते हैं कि वाष्पबल ही रेलगाड़ीका एकमात्र बल है। वाष्प जलकी सूक्ष्मावस्था है, जलको बहुत गरम करनेसे वह वाष्परूप धारण करता है। यदि हम एक बड़े कड़ाहेको जलसे भरकर चूल्हेके ऊपर रखकर ताप देते रहें तो थोड़े ही समयमें समस्त जल वाष्पावस्थामें परिणत होकर उड़ जायगा, यह निश्चय है। किन्तु उस वाष्पबलके द्वारा जैसे बड़े-बड़े अद्भुत कर्म निष्पादित होते हैं, वैसे इस वाष्पके द्वारा कुछ भी नहीं होगा। इधर-उधर फैली हुई और उड़ती हुई भाफको यन्त्रविशेषके द्वारा निरोध करनेसे ही उससे नाना प्रकारके कार्य होते हैं। कलाशास्त्रनिपुण व्यक्ति इस रहस्यको जान भाफका निरोध कर अनेकों कार्य सिद्ध कर लेते हैं। शुक्राचार्य अपने नीतिसार नामक[1] ग्रन्थमें कहते हैं कि जल, वायु, अग्नि इनके संयोग और निरोधके द्वारा जो कार्य सम्पादित होते हैं उनका वर्णन कलाशास्त्रमें हुआ है। वायु आदि जड शक्तियोंके निरोधसे जिस प्रकार उनकी बलवृद्धि होती है, चित्तशक्तिका निरोध कर सकनेपर उससे भी उसी प्रकार उसकी अत्यन्त बलवृद्धि होती है। मनस्तत्त्वविद् योगीगण विक्षिप्त चित्तशक्तिको निरोध करके अनेकों अद्भुत कार्य सम्पादन करते हैं। अतएव भगवान् पतञ्जलिका उपदेश न तो अतिप्राकृतिक है, और न कल्पनाका विजृम्भण ही है। मनुष्यत्वकी पूर्णता योगाभ्यासके बिना नहीं हो सकती। संयमशक्ति ही मनुष्यको मनुष्य बनाती है, संयम या निरोधशक्ति ही मनुष्यका मनुष्यत्व है। अतएव संयमशक्तिकी वृद्धिसे मनुष्यत्वकी वृद्धि होती है, और उसके ह्राससे ह्रास होता है, यह कहनेकी आवश्यकता नहीं। संयमशक्तिका संवर्द्धन ही योगाभ्यासका उद्देश्य है, संयम या निरोधशक्तिका संवर्द्धन ही योगसाधन है। उपासना भी संयमशक्तिके संवर्द्धनकी एक विशिष्ट क्रिया है।

ज्ञान ही शक्ति है (Knowledge is power) तथा संयम ही सब प्रकारके ज्ञानकी अथवा शक्तिकी श्रेष्ठ कुञ्जी है—(*Samyama* is the master-key to knowledge and power)। संयम-कुञ्जिकाके द्वारा ही वैज्ञानिक लोग विज्ञानराज्यका द्वार उद्घाटित करते हैं, संयमके द्वारा ऋषि लोग सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान हो गये हैं। वाष्पयन्त्र, टेलीग्राफ, टेलीफोन आदि प्राकृतिक नियमज्ञान (Knowledge of Laws of Nature) से ही आविष्कृत हुए हैं, तथा प्राकृतिक नियमोंकी ज्ञानोत्पत्तिका एकमात्र कारण गाढ़ संयम (Intense concentration) ही है। जिसका चित्त जितना ही निर्मल होता है, जिसके चित्तके रजः और तमोगुणका प्राबल्य जितना ही कम होता है प्रकृति उसी मात्रामें उसे (अधिकारी मानकर) अपने कोषागारकी निधियाँ प्रदान करती है।

सर्वज्ञताने विशेषतः इसी वैदिक आर्यभूमिको अलङ्कृत किया था, दूसरे देश तो अभी यही विश्वास नहीं कर सकते कि सर्वज्ञता भी हो सकती है। समाधि और संयमका स्वरूप यथार्थ ज्ञात न होनेके कारण ही ऐसा अविश्वास

३. 'त्रयमेकत्र संयमः'। 'देशबन्धश्चित्तस्य धारणा'। 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्'। 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।' (योगदर्शन वि० पा० ४-१-२-३)

* तज्जयात्प्रज्ञालोकः। (योगदर्शन वि० पा० ५)

1 शुक्रनीतिसार ४। १

हो गया है। इसके बाद अब सभी प्रेक्षावान् पुरुष यह जाननेकी इच्छा करेंगे कि संयमद्वारा किस प्रकार सर्वज्ञताका आविर्भाव होता है, किस प्रकार समाधिद्वारा वस्तुतत्त्वका प्रकृष्टरूपसे बोध हो सकता है। अगले परिच्छेदोंमें-अंशोंमें इस विषयके-समाधितत्त्वके सम्बन्धमें पूज्यपाद स्वामीजीके कुछ उपदेश संक्षेपमें लिखे जायँगे। एक-एक परिच्छेदमें क्रमशः एक-एक तत्त्व अभिव्यक्त किया जायगा। बहुतेरे लोग समाधिको रहस्यमय (mystic) कहते हुए उसे दूरहीसे त्यागनेकी चेष्टा करते हैं। पाश्चात्य लोगोंने जो उन्नति प्राप्त की है, महत्त्व लाभ किया है, पृथिवीके अनेकों देशोंपर स्वामित्व प्राप्त किया है, सूक्ष्मतः विचार करनेपर ज्ञात हो जायगा कि 'संयम' अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि ही उसका कारण है। अवश्य ही अभी उन्हें इसका स्वरूप भलीभाँति हृदयङ्गम नहीं हुआ है, इसी कारण यह उनमेंसे बहुतोंके लिये दुर्भेद्य, रहस्यमय हो गया है।

समाधिका प्रयोजन—मनुष्य क्या चाहता है ? इस प्रश्नका सहज अविसंवादित उत्तर है-आनन्द (Happiness)। और क्या चाहता है ? सत्ता (Existence)। अर्थात् उसकी सत्ता किसीके द्वारा खण्डित या बाधित न हो। क्या वह और भी कुछ चाहता है ?-हाँ, वह चाहता है चित् या ज्ञान (Consciousness, Intelligence)। ज्ञानका अभाव मनुष्यके लिये बहुत ही दुःखप्रद होता है। इस सत्ता, चित् एवं आनन्दको मनुष्य किस परिमाणमें चाहता है ? अल्प या अधिक ?-मनुष्य अल्प नहीं चाहता, अधिक ही चाहता है; क्योंकि अल्पमें सुख नहीं है। अल्प लाभ करके मनुष्य कभी तृप्त नहीं हो सकता, वह अधिककी आकांक्षा करता है अतएव स्पष्ट हो गया कि अखण्डित सत्, अखण्डित चित् एवं अखण्डित आनन्द ही मनुष्यको ईप्सित है। वस्तुतः अखण्ड सत् और अखण्ड चित्की चाहना ही अखण्ड आनन्दकी चाहना है। मनुष्य इन्हें चाहता ही क्यों है ?-इसीलिये कि ये ही उसके (आत्माके) स्वभाव हैं। इसी कारण मनुष्य उन्हें चाहता है, पदार्थमात्र ही अपने स्वभाव या स्वरूपमें प्रतिष्ठित होना चाहते हैं। वे कहाँ मिलते हैं, कैसे मिलते हैं ? देखा जाता है कि संसारमें तो ये नहीं मिलते, संसारमें जहाँ जो कुछ प्राप्त होता है, वह सब इनका परिच्छिन्न मलिन रूप है। तब वे किस प्रकार मिल सकते हैं ?—समाधिद्वारा। इसी कारण भगवान् याज्ञवल्क्य कहते हैं-'अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्'। समाधिद्वारा मनुष्य अपने सब प्रकारके अभीष्टको सिद्ध करनेमें समर्थ है, भगवान् पतञ्जलि अपने योगदर्शनमें यही बतलाते हैं। रजोगुणप्रधान चित्त शक्ति और ऐश्वर्यकी कामना करता है; विभूतिपादमें लिखा है कि समाधिद्वारा ऐश्वर्यकी चरमावस्था प्राप्त हो सकती है। सत्त्वगुणप्रधान चित्त ज्ञानकी कामना करता है। पतञ्जलि कहते हैं कि पूर्ण-सर्वविषयक तथा संशयहीन ज्ञान समाधिद्वारा ही प्राप्त होता है। आनन्दकी चरमावस्था भी समाधिके द्वारा ही प्राप्त होती है; श्रुति कहती है कि समाधिद्वारा जो आनन्द प्राप्त होता है उसका वर्णन नहीं हो सकता, उसकी केवल अपने अन्तःकरणमें अनुभूतिमात्र होती है—

> समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो
> निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं लभेत्।
> न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा
> स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते॥
>
> (मैत्रायण्युपनिषद्)

अतएव समाधितत्त्व मनुष्यमात्रके लिये श्रोतव्य और मन्तव्य है। समाधिका अभ्यास प्रेक्षावान्, यथार्थ कल्याणकामी और सर्व प्रकार अभ्युदयाकांक्षी पुरुषमात्रके लिये कर्तव्य है।

किसी विषयका प्रकृत तत्त्व सुन लेनेपर भी साधनविधिका यथार्थ ज्ञान नहीं होनेसे मनुष्य उसका व्यवहार या प्रयोग नहीं कर सकता। यह विधि उन्हींसे जाननी चाहिये जो उस तत्त्वको स्वयं व्यवहारदशामें लाकर उसकी सफलता प्रत्यक्ष कर चुके हैं। वे ही यथार्थभावसे, पूर्णभावसे, मधुरभावसे; जिज्ञासु सहज ही बिना ही क्लेशके उसे समझ सके ऐसे रूपमें उसको समझा सकते और सिखा सकते हैं अतएव सर्वाभीष्टप्रद समाधिमार्गमें विचरणकी इच्छा करनेवाले पुरुषोंके लिये स्वामीजीके कहे हुए समाधिके तत्त्व और अभ्यास दोनों विषयके उपदेश परमोपकारक होंगे, इसमें सन्देह नहीं।

प्रथम प्रकाश

सम्प्रज्ञात समाधिका विज्ञान; सर्वज्ञतातत्त्व; संशयहीन ज्ञानका आविर्भाव।

जिज्ञासु—सुनते हैं, ऋषि लोग धारणा-ध्यानपूर्वक समाधिके द्वारा सर्वज्ञ हो गये थे; भगवान् वेदव्यास

योगसूत्रके भाष्यमें कहते हैं कि समाहित (सम्प्रज्ञात समाधि-प्राप्त) चित्तका प्रज्ञाविवेक उपावृत्त होता है, और उससे योगी समस्त वस्तुओंको उनके यथार्थ स्वरूपमें जान सकता है। यह कैसे होता है, मैं जानना चाहता हूँ। पाश्चात्य देशोंके लोग तो मनुष्यके लिये सर्वज्ञता प्राप्त होनेकी बातपर विश्वास ही नहीं करते।

वक्ता-आत्मा ज्ञानमय है, 'मैं सब जानता हूँ'—यह बात सत्य है। तथापि हम जो ऐसा समझते हैं कि 'मैं यह नहीं जानता, वह नहीं जानता'—इसका कारण यह है कि कर्मसंस्कारके द्वारा हमारा ज्ञान आवृत हो गया है, किसी पदार्थके असली स्वरूपको जाननेकी इच्छा करनेपर भी हम उसे नहीं जान सकते। इसका कारण कर्मसंस्कारकी बाधा ही है। साधारणतः किसी वस्तुतत्त्वका चिन्तन करने लगनेपर हमारे चित्तकी एकतानता भंग हो जाती है। चिन्तनकी सरल गति (Rectilinear Motion) नहीं रहती, मार्गमें वह वक्रीभूत हो जाती है। कर्मसंस्कार जब आकर बाधा देते हैं तब यदि हम उनका पुनः-पुनः त्याग कर सकें, यदि अबाधित प्रत्यय रख सकें, यदि हमारी एकतानता भंग (Concentration broken) न हो, तो हम क्रमशः एक ऐसी अवस्थामें पहुँच जायँगे जहाँ फिर 'हाँ' या 'ना' नहीं रह जायगा, किसी प्रकारका संशय नहीं रहेगा, तथा एक प्रकारका अध्यात्मप्रसाद प्राप्त होगा। वस्तुका यथार्थ स्वरूप समझमें आने लगेगा, उसका एक निर्दिष्ट (Definite) स्वरूप देख सकेंगे। और फिर उसका संशयरहित ज्ञान प्राप्त हो जायगा। हमारे चित्तकी वर्तमान अवस्था क्या है?—जैसे मेघाच्छन्न आकाश; अनेकों अयथार्थ संस्कार हमारे चित्तक्षेत्रमें लगे हुए हैं। एकतानताके द्वारा क्रमशः जब मेघरूप ये अयथार्थ संस्कार दूर हो जाते हैं, तब निर्मल प्रकाशका आविर्भाव होता है, और तब सब वस्तुओंका यथार्थ संस्कार ही प्रकाशित होता है। जो वस्तु जैसी है उसे ठीक वैसा ही देखा जा सकता है, जाना जा सकता है। श्रद्धा—अर्थात् जो वस्तु जैसी है उसको वैसा ही जाननेकी शक्ति, तथा स्वाभाविक या प्राकृतिक पदार्थ, इनको ऋतकी प्रथम उत्पन्न सन्तान कहते हैं; पश्चात् कर्मसंस्कार (जगत्में आनेपर हमारे चित्तमें जो नाना प्रकारके कर्मसंस्कार जमा हो गये हैं, वे) आकर इस आदिभूत श्रद्धाको आवृत कर देते हैं। साधनके द्वारा इस परदेको हटाना पड़ता है। समाधि करते-करते पहले 'सवितर्क' आदि अवस्थाएँ होती हैं। उदाहरणार्थ, 'यह बात ऐसी है या नहीं' इस प्रकार संशयापन्न होकर किसी एक वस्तुके तत्त्वको जाननेकी इच्छा करनेपर 'यह यह है या वह है'—इस प्रकारका प्रश्न—वितर्क पहले मनमें उठता है। तब तुम ध्यानद्वारा विचार करने लगते हो। तुम्हारा ध्यान-प्रवाह यदि अबाधितरूपसे चलता रहे तो क्रमशः 'सविचार' अवस्थाका अतिक्रम करके तुम निर्विचार अवस्थामें पहुँच जाते हो। उस समय एक अध्यात्म-प्रसाद—नैर्मल्य आ जाता है। तब वस्तुका यथार्थ—अविसंवादित तत्त्व तुम्हारे चित्तमें प्रतिभात होता है, तुम संशयहीन होकर वस्तुके तत्त्वको जान जाते हो। चिन्तन या ध्यान करते-करते साधारणतः ऐसा होता है कि किसी एक विषयमें हमारा चित्त लग जाता है। हम पहले वस्तुका केवल बाह्य रूप देखते हैं। ऐसे समयमें हमारा चित्त किसी दूसरी ओर चला जाता है। इस प्रकारसे वस्तुका अल्प या असम्पूर्ण ज्ञान ही होता है। इतनेसे ही सन्तुष्ट न होकर यदि हम कुछ और जानना चाहें तो हमें उसी विषयमें चित्तको लगाये रखना पड़ेगा, चित्तकी एकतान अवस्था प्राप्त करनी होगी, और ध्यान रखना होगा कि वह एकतानता टूटने न पावे।

चिन्तन भी एक विशेष गति (Motion) है। सभी गतियोंका एक विशिष्ट लक्षण (Characteristic) होता है; पहले रजोगुणकी एक क्रिया होती है, उसके पश्चात् तमोगुणके द्वारा उसमें बाधा (Resistance) प्राप्त होती है। उदाहरणार्थ, तुम्हारा पहले चिन्तन या ध्यान प्रवर्तित होता है, उसके बाद ही कर्मसंस्कार बाधा (Resistance) देता है। यदि बाधित होनेपर भी तुम लगे रहते हो, मनको लौटाकर ध्येय विषयमें पुनः संलग्न करते हो, प्रत्ययको बारंबार अबाधित रखते हो तो तुम्हारा एकतान प्रवाह चलता रहेगा, तुम्हारी ध्यानगति बाधाप्रद वस्तु (Resisting substance) को क्रमशः हटाती जायगी। यह बात उसी प्रकार होगी जिस प्रकार कोई किरणाभेद्य वस्तु (opaque body) स्वच्छ (transparent) की जाती है। पहले ही कहा जा चुका है कि मनन, निदिध्यासन या चिन्तन, सभी गति है; तपस्या भी गति (Motion) ही है। यही स्पन्दनात्मक गति (Vibratory Motion) के प्रयोगका दृष्टान्त

है। किसी वस्तुके अणु (Molecules) घनभावसे सन्निवेशित हों तो उसमें आलोकरश्मि प्रवेश नहीं कर सकती, इसी कारण वह किरणाभेद्य (opaque) हो जाती है। यदि उसके अणु परस्पर विप्रकृष्ट कर दिये जायँ, वह वस्तु पतली कर दी जाय, तो उसके अन्दर प्रकाश प्रवेश कर सकता है, उसका आभ्यन्तर देश प्रकाशित हो सकता है। हमारे चित्तकी अवस्था भी इसी प्रकारकी है। कर्मसंस्काररूप मलको ताप या तपस्या (मनन-निदिध्यासन-चिन्तनरूप स्पन्दनगति) द्वारा हटा सकनेपर वह भास्वर (Transparent) हो जाता है। भीतर तो आत्मज्ञानका प्रकाश है ही, वही प्रकाश प्राप्त करेगा। ताप देनेका अर्थ है अणुओंको परस्पर विप्रकृष्ट करना। तुम्हारे बारंबारके आघातसे अणु क्रमशः हटते जायँगे और उनके अवयव छिन्न-भिन्न हो जायँगे।

जिस कारणसे कोई ठोस (solid) वस्तु तरल (liquid) या वायवीय (Gaseous) अवस्थामें परिणत होती है, उसी कारणसे अज्ञानावृत चित्त ज्ञानालोकसे आलोकित हो जाता है। बारंबार आस्फालनक्रिया (motion) के द्वारा तमोगुण (resistance) दूर करो; तब सत्त्वका प्रकाश होगा (क्योंकि सभी वस्तुएँ त्रिगुणमयी हैं)। सत्त्व सब वस्तुओंमें है; रजके द्वारा तमके हटनेपर सत्त्व प्रकाशित हो उठता है, तब किरणाभेद्य वस्तुका किरणाभेद्यत्व (Opacity) दूर हो जाता है और उसमें स्वच्छता (Transparency) का आविर्भाव होता है। किसी एक कार्यके सिद्ध होनेके लिये निर्दिष्ट शक्तिका अबाधित गतिसे कुछ कालतक क्रियाशील होना आवश्यक है। शक्ति यदि निरन्तर समानरूपसे सरल गतिसे क्रिया करती रहे, उसमें दिक्‌परिवर्तन (Change of Direction) न हो तो कार्यसिद्धि होगी ही। स्थूल भौतिक जगत्‌में (in the physical world) जो नियम काम करते हैं, मानसिक जगत्‌में भी वही नियम कार्यशील हो रहे हैं,—अवश्य ही वे सूक्ष्मभावसे (in a subtle way) हो रहे हैं। तपस्याद्वारा—प्राणायामादिद्वारा रजोगुणसे तमोगुणको हटा देनेपर (अभिभूत करनेपर) ध्यानकी योग्यता होती है, सत्त्वका प्रकाश होता है। जिस साधनसे अस्वच्छ वस्तु (opaque body) को स्वच्छ (transparent) किया जाता है उसी साधनसे बुद्धिको भी निर्मल किया जाता है। एकतान गति होनेपर ही (चित्ततत्त्वकी) शुद्धि (purity) सम्पादित होती है, इतस्ततः विक्षिप्त गति (Divergent Motion) होनेपर वह मलिन हो जाती है। समाधि होनेपर सत्त्वगुणका समधिक प्रकाश हो जाता है।

द्वितीय प्रकाश

प्रथम अनुप्रकाश

सवितर्क, सविचार, सानन्द और सास्मित—चतुर्विध सम्प्रज्ञात समाधितत्त्व; तथा ग्रन्थिवेधतत्त्व।

जिज्ञासु—आज सम्प्रज्ञात समाधिकी विभिन्न अवस्थाओंके स्वरूपके सम्बन्धमें कुछ उपदेश करनेकी प्रार्थना है। आप यदि अपनी समाधिकी अवस्थाओंके विवरण उदाहरण लेकर समझावेंगे तो शायद सहज ही समझमें आ जायँगे।

वक्ता—पातञ्जल योगदर्शनमें चार प्रकारकी सम्प्रज्ञात-समाधिका उल्लेख है। समाधिके पूर्वकी अवस्था ध्यान है और उसके पूर्वकी अवस्था धारणा है। किसी देशमें, किसी आन्तर या बाह्य विषयमें चित्तको धर रखनेका नाम धारणा है—धारणाका यह लक्षण स्मरण रक्खो। मान लो कि तुम्हें भगवान्‌के किसी निर्दिष्ट रूपका ध्यान करना है। ध्यान करनेके लिये प्रवृत्त होते समय पहले भगवान्‌के किसी स्थूलरूपमें जब चित्तको धृत किया जाता है तब प्रथम वा सवितर्क अवस्था होती है। 'विशेषेण तर्कनम् इति वितर्कः' मान लो, तुम भगवान्‌की किसी चतुर्भुजमूर्तिको धारणाका विषय बनाते हो; तुम विचारते हो, भगवान्‌के चार भुजाएँ हैं, छः भुजाएँ या आठ भुजाएँ नहीं हैं। तुम जो इस प्रकार भगवान्‌के रूपको विशेषित करते हो, इसीका नाम वितर्क है। इस प्रकार किसी विशिष्ट स्थूलरूपमें चित्तको कुछ क्षणोंके लिये स्थिर कर रखनेपर ही विचारका प्रारम्भ होता है। 'विशेषेण चरणम् इति विचारः।' कार्यके कारणकी खोजका नाम ही चिन्तन है, विशेष-विशेष भावोंकी सहायतासे चिन्तन करना होता है। पहले सामान्यसे ही विशेषकी ओर जाना पड़ता है*। तत्पश्चात् कार्य-कारण-सूत्रको पकड़कर क्रमशः कारणकी ओर अग्रसर होना होता है। जैसे स्थूल भूतोंसे पञ्च तन्मात्राओंकी ओर, उनसे अहङ्कारतत्त्वकी ओर, और उससे महत्तत्त्वकी ओर—इसी प्रकार क्रमशः मूलकारणतक पहुँचना

* सामान्यकी ओरसे विशेषमें आनेका स्वरूप परवर्ती प्रकाशमें वर्णित हुआ है।

पड़ता है। इसीका नाम 'विचार'* (सविचार अवस्था) है। इस प्रकार धीरे-धीरे रज-तम मन्द पड़ जाते हैं और एक सत्त्वगुणप्रधान अवस्थामें साधक पहुँच जाता है। प्रार्थित तत्त्वकी प्राप्ति होती है, भीतर आत्यन्तिक आनन्द अनुभूत होता है, उस समय जान पड़ता है कि इससे अधिक प्राप्तव्य मेरे लिये कुछ भी नहीं है। यही 'सानन्द' अवस्था है। इसके बाद ही 'सास्मिता' अवस्था आती है, अपना पृथक् अस्तित्वज्ञान लुप्त हो जाता है और साधक भगवान्‌के साथ मिल जाता है।

पहले जब वितर्क और विचारकी अवस्था रहती है, उस समय चित्तका एक विशिष्ट भाव होता है। मुखपर भी वही भाव प्रतिफलित होता है। चित्र नं० १ भी इसी भावका प्रकाशक है, यह अपेक्षाकृत कुछ कठिन भाव है। फिर दूसरे चित्रमें देखो; मुखका कैसा विकसित, कैसा आनन्दमय भाव है। यह आनन्द-अवस्थाका परिचायक है—भीतर परमानन्द अनुभूत हो रहा है, मुखपर भी वह प्रस्फुटित हो रहा है। अन्तरके भावके अनुसार ही बाहरका भाव भी होता है।

जिज्ञासु–प्रथमको कठिन भाव क्यों कहते हैं?

वक्ता–'कठिन' शब्दसे क्या बोध होता है, विचारो। जहाँ संसर्गशक्ति (Attractive Force) अधिक परिमाणमें क्रिया करती है, वहीं काठिन्य अनुभूत होता है। जहाँ अणु (संसर्गशक्तिकी अधिकताके कारण) घनभावसे सन्निविष्ट होते हैं, वहीं संकोच दिखायी देता है, काठिन्य उपलब्ध होता है†। और जहाँ आकर्षण नहीं है, भेदवृत्तिशक्ति(Repulsive Force) बढ़ी हुई है, वहां विकास (Expansion) दिखायी देता है। उस समय साधक भगवान्‌के‡ दर्शन प्राप्त कर कृतार्थ हो चुकता है, उसके चरणोंमें आत्मसमर्पण कर चुकता है। उसने अपना पृथक् अस्तित्व ही नहीं रक्खा, वह तो भगवच्चरणसमुद्रमें उसे विलीन कर चुका है। उसकी सत्ता गल गयी (Dissolved)। यह चित्र (नं०२) इसी निमज्जितभावका बोधक है। किसी वस्तुके गल जानेका क्या अर्थ है? उसके अणुओंका परस्पर संश्लेषभाव त्यागकर परस्पर विप्रकृष्ट हो जाना, अन्य वस्तुमें विलीन हो जाना, पहले जो अपना एक पृथक् अस्तित्व था उसका अन्तर्हित हो जाना। यहींपर काठिन्य बिल्कुल अन्तर्हित हो जाता है। श्रुति कहती है—

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे॥

ग्रन्थिभेद क्या वस्तु है, इसको अब बहुत कुछ समझ गये होगे। उनको देख लेनेपर फिर अभिमान—अपनी पृथक् सत्ताका ज्ञान—काठिन्य—ही नहीं रह जाता। अभिमानके बिल्कुल विलुप्त हो जानेपर 'मैं' नामका जो एक बन्धन, अवरोध, परिच्छेद था, जिसने तुम्हें एक पृथक् सत्तावाली वस्तु बना रक्खा था, वह भी विनष्ट हो गया। तुम्हारे गल जानेपर तुम फिर 'तुम' नहीं रह गये, तुम तो उन्हींमें घुलमिल गये। यही भाव 'सानन्द' भाव है। इसीकी गाढ़ अवस्था सास्मिता नामसे अभिहित होती है। उस समय साधकको अपने पृथक् अस्तित्वका कोई ज्ञान ही नहीं रहता, वह ध्येयमें मिल गया। एकीभावसे उसमें स्थित हो गया। उसका द्वैतज्ञान विलुप्त हो गया। इसके पश्चात् अथवा इसकी गाढ़ अवस्था असम्प्रज्ञात समाधिकी अवस्था है। ◆ (चित्र नं० ४ देखना चाहिये)।

* इसे ही व्यासदेवने योगसूत्रभाष्यमें 'सूक्ष्मो विचारः' इस व्याख्याद्वारा संक्षेपमें व्यक्त किया है।

† जिज्ञासु—इस समय संकोच क्यों होता है?

वक्ता—बाहरसे भीतर प्रवेश करते हो या नहीं? जीवात्मा स्थूल शरीर त्याग करके आनन्द अन्वेषण करनेके लिये, आत्माका दर्शन प्राप्त करनेके लिये किसी अन्तःप्रदेशमें जाता है। इसी कारण मानो सब संकुचित हो जाता है।

‡ अथवा किसी तत्त्वका; तत्त्व भगवान्‌के ही रूप हैं।

◆ जिज्ञासु—सानन्द, सास्मित एवं असम्प्रज्ञात-समाधिकी अवस्थाका स्वरूप हमें ठीक-ठीक समझा दीजिये।

वक्ता—'सानन्द' अवस्थाके बाद ही 'सास्मिता' अवस्था आती है। सानन्द-अवस्थामें कुछ क्षण रहते ही सास्मिता-अवस्था आ जाती है, तथा सास्मिता-अवस्थामें कुछ समयतक रहते ही असम्प्रज्ञात समाधिकी अवस्था आविर्भूत हो जाती है। सानन्द-अवस्थाके प्रथम भागमें द्वैतज्ञान रहता है, अपने पृथक् अस्तित्वका ज्ञान रहता है, साधक आनन्दका भोग करता है। भोक्ता और भोग्य इन दोनोंके न रहनेसे भोग नहीं हो सकता। क्रमशः यह अवस्था तिरोहित हो जाती है, तब फिर (भोक्ता-भोग्य, द्रष्टा-दृश्य, ध्याता-ध्येयरूप) द्वैतज्ञान नहीं रहता, ध्याताका अपना पृथक् अस्तित्व ध्येयके मध्य विलीन हो जाता है। इसीकी गाढ़ अवस्था असम्प्रज्ञात समाधिकी अवस्था है। उस समय और कोई ज्ञान रह ही नहीं जाता। केवल अविशेष बोधस्वरूप सत्ता रह जाती है।

श्रीश्रीभार्गव शिवरामकिङ्कर योगत्रयानन्द स्वामीजी

सवितर्क और सविचार समाधिकी अवस्था
चित्र नं० १

सानन्द और सस्मित अवस्था
चित्र नं० २

यह सानन्द अवस्थाका द्योतक है, शङ्करका भाव है
चित्र नं० ३

सस्मितावस्थासे असम्प्रज्ञात अवस्थामें जा रहे हैं। शरीरसे ज्योति निकल रही है। रातके समय चित्र लिया गया है।
चित्र नं० ४

योगका नियम क्या है ? मैं यदि यथार्थभावसे महादेव-का चिन्तन करूँ, तो मेरे बाहरके भाव, आकृति इत्यादि सब ठीक महादेवके समान हो जायँगे ।

मेरी एक और समाधिकी अवस्था है, जिसे आविष्ट (Inspired) अवस्था कह सकते हैं । कोई विषय किसीको समझाने लगनेपर यदि बीचमें कोई बाधा न आवे और मेरा चित्त यदि उसी विषयमें दृढ़भावसे प्रविष्ट हो जाय तो कुछ ही क्षणके पश्चात् मुझे समाधिकी अवस्था प्राप्त हो जाती है । फिर मैं कुछ भी नहीं समझाता, न कोई बात ही करता हूँ । अपने आप ही जो कुछ भीतरसे बोलना होता है वह निकलता जाता है ।

[समाधितत्त्व—द्वितीय प्रकाश]

द्वितीय अनुप्रकाश

'वितर्क' का स्वरूप; 'तर्क' और 'वितर्क'; 'धारणा' और 'वितर्क' ।

जिज्ञासु—'तर्क' शब्दका मुझे बहुत कुछ परिचय है, साधारणतः इसका बहुत प्रयोग दीख पड़ता है । पातञ्जलोक्त वितर्कके साथ तर्कका कैसा सम्बन्ध है, यह जाननेकी इच्छा होती है ।

वक्ता—तर्क किसे कहते हैं ? जब कुछ सुना जाता है या देखा जाता है, तब यह क्या सुना, क्या देखा; जो कुछ सुना या देखा उसका कारण या तत्त्व क्या है, इस प्रकार जो प्रश्न मनमें उत्पन्न होता है, उसे ही तर्क कहते हैं । अविज्ञात तत्त्वमें कारणकी उपपत्ति ही तर्कका उद्देश्य है । तर्क या तत्त्वजिज्ञासा मनुष्यके लिये स्वाभाविक है । किसी वस्तुके इन्द्रियगोचर होते ही हमारे मनमें उसका तत्त्व जाननेकी इच्छा उत्पन्न होती है । सामान्य-रूपसे तर्कद्वारा विशिष्ट ज्ञानका उदय नहीं होता; जब चित्त एकाग्र होता है, तभी वितर्क अथवा विशेष भावसे तर्क हो सकता है। एक विषयमें लगनेके बाद तुरन्त ही यदि चित्त विषयान्तरमें चला जाता है तो वितर्क नहीं होता । 'यह क्या है ?' मनमें इस जिज्ञासाका उदय होते ही यदि चित्त अन्यत्र चला जाय, तो फिर (तत्त्वनिर्णयसे) तर्क किस प्रकार होगा ? विषयकी कुछ देरतक धारणा न होनेसे वह हो नहीं सकता । धारणाकी गाढ़ अवस्था ही ध्यान है । जिस विषयका ज्ञान प्राप्त करना है, उसी विषयमें मनको धृत करना होगा, उसे छोड़कर यदि मन अन्यत्र जायगा तो धारणा ही नहीं होगी । धारणासे ही वितर्ककी उत्पत्ति होती है । उस समय वैखरी अवस्थाका त्याग करके चित्तका क्रमशः अन्तःप्रवेश होता है । चित्तके दो धर्म हैं, सर्वार्थता और एकाग्रता; जब सर्वार्थता-धर्म अभिभूत होता है, तब स्वभावतः एकार्थता-धर्मका उदय होता है ।

जिज्ञासु—वैखरी अवस्था किसे कहते हैं ?

वक्ता—जिस अवस्थामें विखर—विशिष्ट स्वर वा प्रकाश अर्थात् इन्द्रियद्वारा प्रकाश होता है, उसे ही वैखरी अवस्था कहते हैं । जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति, चित्तकी यही तीन अवस्थाएँ हैं । इन्हीं तीनोंमेंसे किसी-न-किसी अवस्थामें चित्त सर्वदा स्थित रहता है । जाग्रत् अवस्थामें नाना विषयोंका ज्ञान होता है, स्वप्नावस्थामें चित्त एक ही विषयमें आबद्ध रहता है, उससे अतिरिक्त अन्य विषयमें गमन नहीं करता । जब एकाग्रता होती है, अन्य विषयोंसे चित्त जब एक विषयमें धृत होता है, तभी वितर्क होता है ।

तृतीय प्रकाश

धारणा-ध्यान-समाधि; 'जप', 'मनन' और 'ध्यान', इनका परस्पर सम्बन्ध; दृष्टान्तद्वारा सम्प्रज्ञात समाधिकी सवितर्क और सविचार अवस्थाकी व्याख्या; सविचार समाधिद्वारा किस प्रकार किसी विषयका तत्त्व या पूर्णज्ञान प्राप्त होता है ?

जिज्ञासु—जप और ध्यानका स्वरूप क्या है, तथा 'आत्मा वा अरे श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः' इस श्रुतिके उपदेशमें मनन और निदिध्यासन क्या हैं ? कृपा करके बतलाइये; एवं सम्प्रज्ञात समाधिकी सवितर्क और सविचार अवस्था किस प्रकार प्राप्त होती है, यह भी मैंने अभी ठीक नहीं समझा है, इसे एक उदाहरणद्वारा खुलासा करके समझा देंगे तो मैं कृतार्थ हो जाऊँगा ।

वक्ता—अच्छी तरह विचारनेपर समझमें आ जायगा कि जप, मनन और ध्यान मूलतः एक ही वस्तु हैं । ध्यान जपकी ही गाढ़ अवस्था है, मानस जपको ही ध्यान कहते हैं । एवं निदिध्यासन समाधिबोध्य पदार्थके सिवा और कुछ नहीं है । आत्माको जाननेके लिये श्रुतिवाक्यद्वारा आत्माका स्वरूप श्रवण करना होगा, तत्पश्चात् उसका मनन करना होगा, एवं तदनन्तर उसका निदिध्यासन

करना होगा। 'मनन' शब्दका अर्थ होता है श्रुत विषयकी उपपत्ति या युक्ति-विचार—वह कैसे और क्यों होता है। मान लो, तुम विष्णुमन्त्रका जप करोगे, विष्णुका रूपध्यान करोगे। गुरुमुखसे सुननेपर उनका चतुर्भुज-ध्यान करना होगा, तथा उनके चारों हाथोंमें क्रमशः शङ्ख, चक्र, गदा और पद्मकी भावना करनी होगी। तुम्हें जप करते समय ऐसा विचार करना होगा—अच्छा, भगवान् चतुर्भुज क्यों हैं? उनके जो चार हाथ बतलाये गये हैं, इसकी युक्ति क्या है? इस युक्ति-विचारका नाम ही मनन है। तुम यदि ठीक जप करते हो, अपनेको ठगते नहीं हो तो तुम जप करते रहोगे और जिसका जप करते हो, उसके विषयमें तुम्हारे मनमें विचार चलता रहेगा। इस प्रकार क्रमशः चित्तकी एक एकाकार वृत्ति हो जायगी, उसे ही ध्यान कहते हैं। पतञ्जलिदेव चार प्रकारकी सम्प्रज्ञात समाधि बतलाते हैं—सवितर्क, सविचार, सानन्द और सास्मित। पहले सवितर्क अवस्था आती है। वितर्कका अर्थ है विशेष भावसे तर्कना; अर्थात् सामान्य भावसे विशेष भावमें जाना। पहले जिस विषयका ध्यान करना होता है, उसके अतिरिक्त अन्य सब विषयोंको त्यागकर केवल उसे ही धारण करना होता है। इस प्रकार उसीमें कुछ समयतक चित्त स्थिर करनेपर सविचार अवस्था आती है। विचार-का अर्थ है—विशेष भावसे चरण—विशेषके मार्गसे अग्रसर होना, सामान्यसे क्रमशः विशेष-विशेष भावमें उपनीत होना। मान लो, तुम किसी वृक्षके स्वरूपका ध्यान करते हो। पहले तुम्हारे मनमें वृक्षकी सामान्य सत्ताकी बात अर्थात् वृक्ष एक सत् वस्तु है उठेगी। इस दृष्टिसे वृक्ष भी सत् है और मनुष्य भी सत् है। मनुष्य देश और कालमें अवस्थान करता है। वृक्ष भी देश और कालमें अवस्थान करता है। यह हुआ सामान्यभावसे चरण। इसके बाद तुम वृक्षके स्वरूपका और भी चिन्तन करने लगते हो। देखते हो कि वह भूमिको भेदकर उठा है, उसके नाना शाखा-प्रशाखा, पत्र-पल्लव और फलादि हैं। तब विशेषभावसे चरण आरम्भ होता है। ये सब गुण मनुष्यमें नहीं हैं। इस प्रकार सामान्यसे विशेषमें गमन करनेसे ही पदार्थके स्वरूपकी अवगति होती है। अब फिर पूर्व दृष्टान्तका अनुसरण करो। तुम विचारते हो, भगवान्के चार हाथ क्यों हैं? शंख, चक्र, गदा, पद्म, ये क्या वस्तु हैं? क्यों हैं? तुम इस विषयका चिन्तन करने लगते हो। चिन्तनका यदि बिल्कुल ही अभ्यास न हो तो पहले ही तत्त्व जान लेना सम्भव न होगा। पहले गुरुके मुखसे कुछ जान लेना बहुत सहायक होगा।

प्रथम यही विचार आता है कि शंख भगवान्के हाथमें क्यों होता है? शंखमें हम क्या देखते हैं? पहले हम देखते हैं कि यह एक बजानेका यन्त्र है तथा इससे एक विशेष प्रकारका शब्द होता है, शंखकी ध्वनिमें एक विशिष्टता है। तब विचारते हो कि शंखकी ध्वनिके साथ दूसरे किस शब्दका सादृश्य है। कुछ विचार करनेपर ज्ञात हो जायगा कि ॐकारकी ध्वनिके साथ इसका विशेष सादृश्य है। दीर्घ प्रणवोच्चारका शब्द ठीक शंख-ध्वनिके समान होता है। तुम दीर्घस्वरसे तालयुक्त प्रणवका उच्चारण करो, देखोगे कि शब्द तुम्हारी नाभि (केन्द्र) से उठता है और फिर तरंगों (Waves) के आकारमें चतुर्दिक् प्रवाहित (propagated) होता है। शंखकी ध्वनि भी इसी प्रकार-की होती है। शंखकी नाभिसे पहले शब्द उठता है, और पश्चात् तरंगाकारमें चतुर्दिक् प्रवाहित हो जाता है। प्रणवकी ध्वनि ही वेद है, इससे विश्व जगत्की उत्पत्ति होती है। प्रणवरूप मूलसे ही विश्व जगत् विवर्तित होता है। इस सत्यको बतलानेके लिये ही भगवान्के हाथमें शंख रहता है।

इस प्रकार विचारके द्वारा तत्त्वका अनुसरण करना पड़ता है। इस प्रकार चिन्तन करते-करते वह गाढ़ भाव धारण करता है, निःश्वास मन्द हो जाता है, रज और तम हीन हो जाते हैं, प्राणायाम स्वयं ही होने लगता है। इस प्रकार कुछ दिन जप करते-करते चित्त क्रमशः एकाग्र होगा और तब भगवान भीतरसे ही सब कुछ जाननेकी शक्ति देंगे, भीतरसे ही वह बतला देंगे कि शंख और चक्रका क्या अभिप्राय है। तब फिर दूसरेसे पूछनेकी आवश्यकता नहीं रहेगी। ज्ञान दो प्रकारका होता है—औपदेशिक और अनौपदेशिक। जिज्ञासाके बाद किसी उपदेष्टाके मुखसे कुछ सुनकर जो ज्ञान होता है वह औपदेशिक ज्ञान है, तथा भीतरसे ही साधनाद्वारा जिस ज्ञानका प्रकाश होता है उसे अनौपदेशिक कहते हैं। अवश्य ही गुरुके मुखसे सुनकर साधना करनेसे शीघ्र फलकी प्राप्ति होती है। हाँ, जिन्होंने पूर्व जन्ममें ही इसे कर लिया है, वे स्वयं ही ध्यानद्वारा भीतरसे ही सब कुछ जान लेते हैं। (शेष आगे)

योगद रहस्यवु

(कर्नाटकी* भाषा)

(लेखक—श्रीरङ्गनाथ दिवाकर, एम० ए०)

योगवेंदरे यावदोंदु साध्यवन्नु साधिसुव शीघ्र, शास्त्रीय, मत्तु योग्य उपायवु। इदु ई शब्दद सामान्य अर्थवागिदु। इन्नु ई संचिकेगे 'योगांक' एंब हेसरन्निडुवाग[1] संपादकरु 'योग' एंबुदक्के 'परमपदवियन्नु दोरकिसुव[2] मार्ग' एंब अर्थवन्नु कल्पिसि आ शब्दवन्नु उपयोगिसिरुवरु।

परमात्मप्राप्ति अथवा मोक्षप्राप्ति इदु अनादिकालदिंद आर्यर ध्येयवागिदे। इदे परम पुरुषार्थवेंदु एल्ल ऋषिमुनिगळु हेळुत्त बंदिरुवरु। ई अमृत स्थानवन्नु दोरकिसुव मार्गक्के कठोपनिषत्तिनल्लि 'योगविधि' एंब हेसरु कोडल्पट्टिदे[3]। अल्लि 'योगविधि' एंबुदर अर्थवु 'ध्यानयोग' एंदु इरुवदु। अदर विवरवादरू आ उपनिषत्तिनल्लि स्वल्प मट्टिगे कोडल्पट्टिदे।

ई ध्यानयोगवन्ने मुख्यवागि हेळुव हत्तेंटु उपनिषत्तुगळु इरुववु। अवुगळिगे 'योग उपनिषत्तुगळु' एंदु हेळबहुदु। अवेल्ल कठोपनिषत्तिनष्टु प्राचीनविरुववेंदु हेळलिक्कागुवदिल्ल। आ याव उपनिषत्तुगळल्लियू ई विषयद अर्थोंदु पूर्ण प्रतिपादनेयु कंडु बरुवदिल्ल। मुंदे गीतेयल्लियू ई विषयवु बंदिदे। आदरे ई विषयद ओळ्ळे शास्त्रशुद्ध मत्तु तर्कबद्ध सांगोपांग विवेचनेयु पातंजलयोगदर्शनदल्लि बंदिदे।

आदरे, परमपदप्राप्तिगे पातंजलयोगदर्शनदल्लि हेळिद चित्तवृत्तिनिरोधरूप योगवेंबुदोंदे मार्गवु एंदु यारू तिळियकूडदु। याकंदरे नम्म पूर्विकरु आ पदवन्नु प्राप्तमाडिकोळ्ळलिक्के एष्टु मार्गगळु इरुववो अवेल्लवुगळन्नु परिशोधिसि ओट्टु पंचयोगगळन्नु अथवा योगपंचकवन्नु प्रतिपादिसुत्त बंदिद्दारे। मनुष्यनल्लिरुव प्राणशक्ति, मनःशक्ति, क्रियाशक्ति, भावनाशक्ति, मत्तु बुद्धिशक्ति ई पंचशक्तिगळ शुद्धीकरण, एकाग्रीकरण, संग्रह, बलिष्ठीकरण, धारणे मत्तु कोनेगे, परमात्मनल्लि समर्पण इवुगळिगनुसरिसि हठयोग, ध्यानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, मत्तु ज्ञानयोग एंब ऐदु योगमार्गगळु सिद्धवागिवे। ई ऐदु मार्गगळन्नु प्रत्येकवागि अनुसरिसुव अनेकानेक साधकरु ई भरतभूमियल्लि अल्लल्लि कंडुबरुवरु।

इन्नु हलवरु[4] हठ मत्तु ध्यानयोगगळु बेरे अल्ल एंदु हेळुवदुंटु। अदे रीति भक्तियोग, कर्मयोग, इवु आत्यंतिक निष्ठेगळल्ल एंदु हेळुवदुंटु। अवादगळल्लि नावु इल्लि सेरलारेवु।

आधुनिक कालदल्लि श्री० अरविंद घोषरवरु योगसमन्वयवन्नु प्रतिपादिसुत्तिरुवरु। तन्न यादवोंदु विशिष्ट शक्तियन्नष्टे अवलंबिसदे प्राणादि सर्वशक्तिगळन्नु ओम्मेले[5] परमात्मनल्लि समर्पिसि याव साधकनु तन्न साधनवन्नु प्रारंभिसुवनो अवनु योगसमन्वय मार्गवन्नु हिडिदिरुवनेन्नबहुदु।

ई एल्ल मार्गगळ मुख्य तत्त्ववेनु, तिरुळेनु, इदन्नु तिळिदुकोळ्ळुवदु अत्यवश्यकवु। याव परमस्थितियन्नु नावु पडेयबेकेन्नुवेवो अदु नम्म चित्तद ओंदु स्थितियु। अल्लि, आ स्थितियल्लि नमगे चिर, स्थिर, निरालंब, निर्मल, आनंदद अनुभववागलिक्केबेकु। इदु याव साधनदिंद साधिसुवदो अदे योगमार्गवु।

सामान्यवागि नम्म सर्वशक्तिगळ प्रवाहवु बहिर्मुखविरुवदु। नम्म एल्ल इंद्रियगळु बाह्यवस्तुगळकडेगे सागुववु। अर्थात् ई बाह्य वस्तुगळिंद नावु आनंदवन्नु अपेक्षिसुवेवु आदरे निजवाद आनंदस्थानवु बाह्य वस्तुगळल्लिल्ल, आत्मवे

---

* एकलिपिविस्तारके उद्देश्यसे कल्याणमें कनाडीभाषाका यह लेख छापा गया है। —सम्पादक

१ हेसरन्निडु=नामकरण करना। २ दोरकिसु=प्राप्त कर लेना। ३ कोडल्पट्टिदे=दिया गया है। ४ हलवरु=कुछ लोग। ५ ओम्मेले=एकदम।

आनंदोद्गमद मूलवु, एंब मनवरिकेयागि नम्म शक्तिगळु अत्त हरियलारंभिसिदवेंदरे नावु योगमार्गवनु आक्रमिसलु प्रारंभ माडिदंते आगुवदु। हीगे आगबेकादरे नम्म शक्तिगळेल्ल शुद्ध हागू निर्मलवागलिक्केबेकु। इल्लदिद्दरे अवुगळ बहिःप्रवृत्तियु कडिमेयागलारदु। ओम्मे शुद्धवाद बळिक नावु अवुगळन्नु नम्म ध्येयदल्लि एकाग्रमाडलिक्के बेकु। अंदरे शक्तिसंग्रहवागि अवुगळ बलवु बेळेयुवदु। मुंदे अवु आत्मनल्लि, तम्म ध्येयदल्लि, आत्मानंददल्लि स्थिरवाग तोडगिदवेंदरे परमस्थानवु नमगे दोरकुवदु। इदे योगसिद्धियु।

आ स्थितियु सर्वपुण्यपापातीतवु, सुखदुःखातीतवु, निरालंबवु, आनंदपूर्णवु, अमृतवु, शांतवु, शिववु, सुंदरवु, नित्यवु, सत्यवु, शब्दातीतवु। अदे मोक्षवु।

हिन्दीमें सारार्थ

योगका रहस्य

किसी ध्येयको प्राप्त करनेका शीघ्र, शास्त्रीय और योग्य उपाय 'योग' कहलाता है। यह है 'योग' शब्दका सामान्य अर्थ। यहाँपर सम्पादक महाशयने 'योगाङ्क' ऐसा जो इस अङ्कका नाम रक्खा है वह 'परमपद प्राप्त कर देनेका मार्ग' ही 'योग' है, इस खयालसे रक्खा है।

अनादिकालसे परमात्मप्राप्ति या मोक्ष ही आर्योंका ध्येय है। आजतक सब ऋषि-मुनिगण इस ध्येयको ही परम पुरुषार्थ मानते आये हैं। इस ध्येयको प्राप्त करनेका जो मार्ग है उसको कठोपनिषद्में 'योगविधि' नाम दिया गया है। वहाँ 'योगविधि' का अर्थ है ध्यानयोग। उस मार्गका कुछ विवरण भी उस उपनिषद्में है।

इस 'ध्यानयोग' का ही प्रतिपादन जिनमें है ऐसे आठ-दस उपनिषद् हैं; उनको हम 'योग उपनिषद्' कह सकते हैं। हम नहीं कह सकते कि वे सब कठोपनिषद्के समान प्राचीन हैं। यह भी नहीं कह सकते कि उनमें इस विषयका प्रतिपादन सम्पूर्णतासे आ चुका है। श्रीगीता ग्रन्थमें भी इस विषयका कुछ उल्लेख है। फिर पातञ्जल-योगदर्शनमें इस ध्यानयोगका—इसको राजयोग भी कहते हैं—प्रतिपादन साङ्गोपाङ्ग और पूर्णतासे हुआ है।

परन्तु ऐसा नहीं समझना चाहिये कि परमपद प्राप्त कर लेनेका यह ध्यानयोग ही एकमात्र साधन है। क्योंकि हमारे पूर्वजोंने इस विषयमें बहुत परिश्रम किया है और आखिरकार योगपञ्चक या पाँच योगमार्गोंका प्रतिपादन किया है। हम देखते हैं कि मनुष्यमें प्राणशक्ति, मनःशक्ति, क्रियाशक्ति, भावनाशक्ति और बुद्धिशक्ति, ऐसी पाँच शक्तियाँ हैं। उनमेंसे एक-एक शक्तिका शुद्धीकरण, एकाग्रीकरण, संग्रह, बलिष्ठीकरण, धारणा और परमात्मामें समर्पण करनेसे एक-एक योग सिद्ध होता है। क्रमसे उनके नाम हैं—हठयोग, ध्यानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग। इनमेंसे एक या अधिक मार्गोंका साधन करनेवाले साधकगण इस भारतभूमिमें अनेक आज भी हैं।

कोई कहते हैं कि हठ और ध्यानयोग भिन्न नहीं हैं, दूसरे कहते हैं कि भक्तियोग और कर्मयोग ये आत्यन्तिक निष्ठा नहीं हो सकते। परन्तु इन वादग्रस्त प्रश्नोंका विचार यहाँ करना उचित नहीं है।

आधुनिक कालमें श्रीअरविन्दजी योगसमन्वय-मार्गका प्रतिपादन कर रहे हैं। किसी एक विशिष्ट शक्तिका अवलम्बन न करते हुए सर्वशक्तियोंका पूर्ण समर्पण जिस मार्गमें किया जाता है और जो साधनमार्ग उस समर्पणसे ही प्रारम्भ होता है उसको समन्वययोग कहते हैं।

इन पञ्च योगमार्गोंका मूलतत्त्व क्या है, और उनका रहस्य क्या है, यह समझ लेना आवश्यक है। जिस पदको हम प्राप्त कर लेनेकी इच्छा रखते हैं वह है एक चित्स्थिति। उस स्थितिमें हमें चिर, स्थिर, निरालम्ब, निर्मल आनन्दका अनुभव होना चाहिये। यह जिस मार्गसे प्राप्त हो सकता है वही योगमार्ग है।

सामान्यतः हमारी सर्वशक्तियाँ बहिर्मुख होकर बहती हैं। हमारी सब इन्द्रियाँ बाह्य वस्तुओंकी ओर भागती हैं। हम आशा रखते हैं कि उन वस्तुओंसे हमें कुछ आनन्दप्राप्ति हो। परन्तु सत्य बात तो यह है कि आनन्द वस्तुओंमें नहीं है, वह है आत्मगत। इस तरफ जब हमारी शक्ति बहने लगती है वही है योगका प्रारम्भ। यह क्रम पूर्ण होकर सर्वसमर्पणके द्वारा पूर्णानन्दकी प्राप्ति होनेके लिये सर्व-शक्तियोंका शुद्धीकरण इत्यादि होना आवश्यक है। अन्तमें योगसिद्धि होगी।

यह अन्तिम स्थिति है। उसका शाब्दिक वर्णन कौन कर सकता है। वह है पुण्यपापातीत, सुखदुःखातीत, निरावलम्ब, आनन्दपूर्ण, अमृत, शान्त, शिव, सुन्दर, नित्य, सत्य और शब्दातीत। यही मोक्ष है।

नाथ-पन्थमें योग

(लेखक—श्रीपीताम्बरदत्तजी बड़थ्वाल, एम० ए०, एल-एल० बी०, डी० लिट्)

नाथ-पन्थ शुद्ध साधनाका मार्ग है। अपने सिद्धान्तोंकी सार्थकता उसमें यही मानी जाती है कि उनका इसी जीवनमें अनुभव किया जाय। नाथ-पन्थका तात्त्विक सिद्धान्त है कि परमात्मा 'केवल' है, वह भाव और अभाव दोनोंके परे है, उसे न 'बस्ती' (भाव) कह सकते हैं न 'शून्य' (अभाव); यहाँतक कि उसका नाम भी नहीं रक्खा जा सकता—

बस्ती न शुन्यं शुन्यं न बस्ती अगम अगोचर ऐसा।
गगन सिखर महि बालक बोलहि वाका नाँव धरहुगे कैसा॥
(गोरखसबद)

इसी केवलावस्थातक पहुँचना जीवका मोक्ष है। साधककी दृष्टिसे उतना महत्त्व सिद्धान्तका नहीं है जितना उस सिद्धान्तको अनुभूत सिद्धितक पहुँचानेवाले मार्गका, जिसके बिना सिद्धान्तकी कोई सार्थकता नहीं। आत्मा-परमात्माका सिद्धान्तरूपसे चाहे जो सम्बन्ध माना जाय, व्यावहारिक दृष्टिसे व्यक्तिका मोक्ष उन दोनोंका सम्मिलन, ऐक्य अथवा जोड़ ही कहलायेगा। इसी कारण कैवल्यमोक्ष भी योग कहलाता है*। नाथपन्थ इसी योगानुभूतितक पहुँचानेवाला 'पन्थ' है। उसका एकमात्र ध्येय योगकी युक्ति बताना है, जिसको जाने बिना जीव पिंजरेमेंके सुएकी तरह पराधीन है—

सप्त धातुका काया प्यंजरा ता माहिं 'जुगति' बिन सूवा।
सतगुर मिलै त उबरै बाबू नहिं तौ परलै हूवा॥
(गोरख)

इस 'गति' में स्वभावतः सबसे प्रथम दृष्टि कायाकी ओर जाती है, क्योंकि वही जीवकी पराधीनताका प्रत्यक्ष कारण है। कायाकी विनश्वरता ही सबसे पहले मनुष्यकी परवशताको प्रकट करती है। एक बृहत् प्रश्नके रूपमें खड़ी होकर वही मनुष्यकी अन्वेषणवृत्तिको उत्तेजित करती है। अध्यात्मकी ओर प्रेरणा करनेवाली जिज्ञासाका आरम्भ इसी प्रश्नको लेकर होता है—

आवै संगे जाइ अकेला। ताथैं गोरख राम रमेला॥
काया हंस संगि ह्वै आवा। जाता जोगी किनहुँ न पावा॥
जीवत जग मैं मुआ मसाण। प्राण पुरि सकत किया पयाण॥
जामण-मरण बहुरि बियोगी। ताथैं गोरख भैला योगी॥

अतएव शरीरविचारसे योगका आरम्भ होना स्वाभाविक ही है—

आरम्भ जोगी कथीला एक सार।
छिण छिण जोगी करै शरीर बिचार॥

बहुत-सी आध्यात्मिक प्रणालियोंमें शरीर शत्रुदृष्टिसे देखा जाता है और उसे नाना प्रकारसे कष्ट दिया जाता है। परन्तु वस्तुतः शरीर हमारा शत्रु नहीं। आत्माने अपनी अभिव्यक्तिके लिये उसे धारण किया है। यह हमारा दोष है कि हम अपने मूल उद्देश्यको भूलकर साधनको ही साध्य समझ बैठे हैं जिससे तामसरूप होकर काया तमसावृत हो गयी है। परन्तु है यह शरीर वस्तुतः सत्यस्वरूप आत्माका मन्दिर—

यह तन साँच, साँचका घरवा, रुध्र* पलट अमीरस भरवा।
(गोरख)

इसका सदुपयोग होना चाहिये, दुरुपयोग नहीं। जो केवल उसे पालने-पोसने और सुख देनेमें लगे रहते हैं तथा जो केवल उसे कष्ट ही दिया करते हैं, दोनों ही शरीरका उपयोग नहीं जानते। इसीसे गुरु गोरखनाथ कहते हैं—

कंदर्प रूप कायाका मंडण अविर्था कांइ उलींचौ।
गोरख कहै सुणौ रे भौंदू, अरँड अमी कत सींचौ॥

इसी दुरुपयोगके कारण आत्मभूपका यह गढ़ शत्रु कालके हाथमें पड़ गया है और जीव अपने ही घरमें बन्दी हो गया है। अतएव आवश्यकता यह है कि काया-गढ़को शत्रुके हाथसे लेकर उचित उपयोगके लिये उसके स्वामीको सौंप दिया जाय—

भणंत गोरखनाथ काया गढ़ लेवा,
काया गढ़ लेवा, जुगि जुगि जीवा।

---

* मूलतः कैवल्यानुभूति ही योग कहलाती है। किन्तु लक्षण-से इस अनुभूतितक पहुँचानेवाले साधन भी योग कहलाते हैं। जनसाधारणमें योगका यही लाक्षणिक प्रयोग रूढ़ हो गया है।

* रुधिर

कायापर कालका प्रभाव जरा और मृत्युसे प्रकट होता है। समय बीतनेके साथ शरीरमें भी परिवर्तन होता जाता है और अन्तमें बूढ़ा होकर मनुष्य मर जाता है। शरीरको कालके प्रभावसे बाहर तब समझना चाहिये जब वह जरा, मृत्यु आदि विकारोंसे रहित होकर सदैव बालस्वरूप रहे। इसी बालस्वरूपको नाथ योगियोंने अपना लक्ष्य बनाया। इसी दृष्टिसे रसेश्वर योगियोंने रस (पारा) आदि रसायनोंका आविष्कार किया था। उनका विश्वास था कि शरीरमें जिन रासायनिक परिवर्तनोंसे जरा आती है, रसायनोंके प्रयोगसे वे रुक जाते हैं और शरीर अजर हो जाता है। परन्तु रसेश्वरोंका दावा सर्वांशमें सत्य नहीं था। रसायनोंका प्रभाव स्थायी नहीं होता था। इसलिये नाथ योगियोंने उन्हें सिद्धि-प्राप्तिमें असमर्थ बतलाया—

> सोनै रूपै सीझै काज। तौ कत राजा छाड़ै राज॥
> जड़ी बूटी भूलै मत कोई। पहली रांड बैदकी होई॥
> जड़ी बूटी अमर जे करै। तौ बैद धनंतर काहे मरै॥
> (गोरख)

परन्तु उन्होंने रसेन्द्रोंके मार्गका सर्वथा त्याग नहीं किया। सर्वदाके लिये न सही, कुछ कालके लिये तो वह शरीरको रोग और जरासे बचा रखते हैं। अतएव जड़ी-बूटी इत्यादिकोंके द्वारा कायाकल्प करना उन्होंने योगकी युक्तिमें सहायक माना है और यम, नियम आदि आरम्भिक बातोंके साथ-साथ उसका विधान किया है—

> अवधू अहार तोड़ौ, निद्रा मोड़ौ, कबहुँ न होइबो रोगी।
> छठै छमासे काया पलटिबा नाग बंग बनासपती जोगी॥

यही काम नेति, धौति, वस्ति, नौलि आदि षट्कर्मोंसे होता है। कायाशुद्धिका लक्षण यह है—

> बड़े बड़े कूल्हे मोटे मोटे पेट। नहीं रे पूता गुरुसे भेंट॥
> खड़ खड़ काया निरमल नेत। भई रे पूता गुरुसों भेंट॥

शरीरकी चञ्चलताके लिये आसनोंका विधान है। योनियोंके अनुरूप आसनोंकी भी संख्या चौरासी लाख है, परन्तु प्रधान आसन दो हैं—पद्मासन और सिद्धासन।

काल-विजयकी इच्छासे बहुत प्राचीन कालसे योगार्थी शरीरपर विचार करते चले आ रहे हैं, जिससे एक विलक्षण सूक्ष्म शरीरविज्ञानका निर्माण हुआ है, और शरीरमें नौ नाड़ी, बहत्तर कोठे, चौसठ सन्धि, षट्चक्र, षोडशाधार, दश वायु, कुण्डलिनी आदि महत्त्वपूर्ण तत्त्वोंका पता लगा है। इस छोटे-से लेखमें इस विज्ञानके विस्तारको स्थान नहीं। साररूपमें इतना ही कहना अलम् होगा कि उसके अनुसार सहस्रारमें स्थित गगनमण्डल (ब्रह्मरन्ध्र) में औंधे मुँहका अमृतकूप है (यही चन्द्रतत्त्व भी कहलाता है), जिसमेंसे निरन्तर अमृत झरता रहता है। जो इस अमृतका उपयोग कर लेता है वह अजरामर हो जाता है। परन्तु युक्ति न जाननेके कारण मनुष्य उसका उपयोग नहीं कर सकता और यह चन्द्रस्राव मूलाधारस्थित सूर्यतत्त्वके द्वारा शोष लिया जाता है—

> गगन-मँडलमैं औंधा कूँवा तहाँ अमृतका बासा।
> सगुरा होई सु भरभर पीया निगुरा जाइ पियासा॥
> (गोरख)

योगियोंकी सब युक्तियोंका विधान इसी एक अमृत-तत्त्वके आस्वादनको उद्देश्यमें रखकर किया जाता है।

ऐसा जान पड़ता है कि रेत इस सूक्ष्म तत्त्वका व्यक्त रूप है। ब्रह्मचर्यमें स्थित होनेवालेके लिये बिन्दुरक्षा इतनी आवश्यक है कि बिन्दुरक्षाका नाम ही ब्रह्मचर्य पड़ गया है। शरीरकी दृढ़ताके लिये भी रेतोधारणकी बड़ी आवश्यकता है। यह तो स्पष्ट है कि बिन्दुनाशसे शरीरके ऊपर कालका प्रभाव शीघ्र पड़ने लगता है और वह जराग्रस्त हो जाता है। नाथ योगियोंने भी बिन्दुरक्षापर विशेष जोर दिया है—

> व्यंदहि जोग, व्यंदहि भोग। व्यंदहि हरै जे चौसठि रोग॥
> या व्यंदका कोइ जाणै भेव। सो आपै करता आपै देव॥

सांसारिक भोग-लिप्सा हमारे नाशका कारण है। कामिनीके निकट पुरुष वैसे ही नष्ट हो जाता है जैसे नदी-किनारेका पेड़। अपने योगभ्रष्ट गुरु मत्स्येन्द्रनाथको उद्दिष्ट-कर गोरखनाथने कहा था—

> गुरुजी ऐसा करम न कीजै। तामैं अमी महारस छीजै॥
> नदी तीरे बिरिखा, नारी संगे पुरखा,
> अलप जीवनकी आसा।
> मन थैं उपजी मेर खिसि पड़ई
> तामैं कंद बिनासा॥
> गोड़ भये डगमग, पेट भया ढीला,
> सिर बगुलाकी पँखियाँ।
> अमी महारस बाघणि सोख्या।

इसीसे बिन्दुपातसे योगी अत्यन्त दुखी होता है—

कंत गयाँ कूँ कामिनि झूरै, बिंद गयाँ कूँ जोगी ॥

जिस एक बूँदमें नर-नारी पच मरते हैं उसीके द्वारा सिद्ध अपनी सिद्धि साधते हैं—

एक बूँद नरनारी रीधा। ताहीमें सिध साधिक सीधा ॥

जो बिन्दुरक्षा नहीं करता, वही योगकी दृष्टिमें सबसे नीच है—

ग्यानका छोटा, काछका लोहड़ा।
इंद्रीका लड़बड़ा, जिह्वाको फूहड़ा।
गोरख कहै ते पारतिख चूहड़ा ॥

अतएव योगीको शरीर और मनकी चञ्चलताके कारण नीचे उतरनेवाले रेतका हमेशा ऊपर चढ़ानेका प्रयत्न करना चाहिये। योगीको ऊर्ध्वरेता होनेकी आवश्यकता है। नाथ-पन्थमें ऊर्ध्वरेताकी बड़ी कठिन परीक्षा है—

भगि मुखि बिंदु अगिनि मुखि पारा। जो राखै सो गुरू हमारा ॥
बजरी करता अमरी राखै, अमरि करंता बाई।
भोग करंता जे ब्यँद राखै, ते गोरखका भाई ॥

अमृतके आस्वादनके लिये योगने कई युक्तियोंका आविष्कार किया है। विपरीतकरणीमुद्रा, जालन्धरबन्ध, तालुमूलमें जिह्वा पलटना, कुण्डलिनी-जागरण, सब इसी उद्देश्यसे किये जाते हैं। परन्तु श्वासक्रियाका बिन्दु-स्थापन और अमृतोपभोगमें विशेष महत्त्व है। मनुष्यका जीवन श्वासक्रियाके ऊपर अवलम्बित है। जबतक साँस चलती रहती है तभीतक आदमी जीता है, प्राण रहते ही तक वह प्राणी है। श्वासक्रियाके बन्द हो जानेपर मनुष्य मर जाता है। अतएव श्वासक्रियाका बन्द होना हमारे ऊपर कालकी सबसे बड़ी मार है।

बायू बंध्या सयल जग, बायू किनहुँ न बंध।
बाइ बिहूणा ढहि पड़ै, जोरै कोइ न संध ॥

परन्तु यदि श्वासक्रियाके बिना भी हम जीवित रह सकें तो कहना चाहिये कि कालकी मारका हमारे ऊपर कोई असर नहीं है। इसीसे योगी प्राणविजयको उद्दिष्ट कर प्राणायाम करता है। पूर्ण प्राणविजय 'केवल' कुम्भकके द्वारा सिद्ध होती है। 'केवल' कुम्भकमें श्वासक्रिया एकदम रोक दी जाती है। पूरक और रेचककी उसमें आवश्यकता नहीं रहती। इससे प्राण सुषुम्णामें समा जाता है और सूर्य-चन्द्रका योग सम्भव हो जाता है।

प्राणायामके द्वारा प्राणवायुमात्र नहीं, दसों वायु वशमें आ जाते हैं। परन्तु इसके लिये शरीरमें वायुके आने-जानेके सब मार्ग बन्द कर देना आवश्यक होता है। शरीर-के रोम-रोममें नाडी-मुखोंका अन्त है, जिनके द्वारा शरीरमें पवन आता-जाता है। इसी कारण कुछ योग-पन्थोंमें भस्म-धारण आवश्यक बताया गया है। किन्तु वायुके याता-यातके प्रधान द्वार नौ हैं। इन नौ द्वारोंको बन्द रखना नाथपन्थी भाषामें 'वायु-भक्षण' के लिये अत्यन्त आवश्यक है—

अवधू नव घाटी रोकिलै बाट। बाई बणिजै चौसठि हाट* ॥
काया पलटै अविचल विध। छाया विवरजित निपजै सिध ॥
सास उसास बायुकौं भखिबा, रोकि लेउ नव द्वारं।
छठै छमासै काया पलटिबा, तब उनमनि जोग अपारं ॥

इस प्रकार जब वायु शरीरमें व्याप्त हो जाता है तो बिन्दु स्थिर होकर अमृतका आस्वादन होता है और अनाहत नाद सुनायी देने लगता है, तथा स्वयंप्रकाश आत्मज्योतिके दर्शन होने लगते हैं—

अवधू सहस्र नाड़ी पवन चलैगा कोटि झमका नादं।
बहत्तर चंदा बाई सांख्या किरण प्रगटी जब आदं ॥

परन्तु योगसाधन केवल शारीरिक साधन नहीं है। बहिर्मुख वृत्तिसे योगसिद्धि प्राप्त करना असम्भव है। वृत्तियोंका अन्तर्मुख होना योगकी बहुत बड़ी आवश्यकता है। अन्तःशुद्धि तथा स्थिरताकी योगमें प्रधानता है, कायाशोधनकी सार्थकता इसीमें है कि वह उन्हें प्राप्त करने-में सहायक हो। अतएव बिना मनको वशमें किये शरीर-को वशमें करनेका कोई अर्थ नहीं।

मन कायाका केन्द्रित चेतनस्वरूप अथवा वृहत् चेतन इन्द्रिय है जो शरीरकी विभिन्न बाह्य इन्द्रियोंपर शासन करता है। मनके चञ्चल होनेपर शरीर भी चञ्चल हो उठता है और इन्द्रियाँ विषयोंकी ओर लपकने लगती हैं। अतएव इन्द्रियोंको विषयोंसे हटानेके लिये मनके बहिःप्रसारको समेटकर उसे आत्मतत्त्वकी ओर प्रेरित करना चाहिये—

गोरख बोलै, सुणहु रे अवधू, पंचौं पसर निवारी।
अपणी आतमा आप विचारो, सोवौ पाँव पसारी ॥

* सन्धियाँ

आत्मचिन्तनका सबसे बड़ा सहायक अजपा-जाप है। श्वासोच्छ्वासकी क्रियापर मनको एकाग्र करनेसे मनका अत्यन्त निग्रह होता है। नाथ योगियोंका विश्वास है कि रात-दिनमें मनुष्यके २१६०० श्वास चलते हैं। इनमेंसे प्रत्येक श्वासमें अद्वैतभावना करना 'अजपा-जाप' कहलाता है। अजपा-जापका अभिप्राय यह है कि बिना ब्रह्मभावनाके एक भी श्वास व्यर्थ न जाय। कुछ अभ्यास हो जानेपर बिना किसी प्रयत्नके गुप्तरूपसे मनमें यह भावना निरन्तर अपने आप हुआ करती है, यहाँ तक कि ब्रह्म-भावना उसकी चेतनाका स्वरूप ही हो जाता है—

ऐसा जाप जपो मन लाई। सोऽहं सोऽहं अजपा गाई॥
आसन दिढ़ करि धरो धियान। अहनिसि सुमिरौ ब्रह्म गियान॥
नासा अग्र निज ज्यों बाई। इड़ा प्यंगुला मधि समाई॥
छ सै सहंस इकीसौ जाप। अनहद उपजै आपै आप॥
बंक नालिमें ऊगै सूर। रोम रोम धुनि बाजै तूर॥
उलटै कमल सहस्र दल बास। भ्रमर गुफामें ज्योति प्रकास॥

साधकके इस प्रकार आत्मनिरत हो जानेसे घट-अवस्था सिद्ध होती है—

घटहीं रहिबा मन न जाई दूर। अहनिसि पीवै जोगी वारुणि सूर॥
स्वाद विस्वाद बाइका लषीन। तब जाणिबा जोगी घटका लषीन॥

इस प्रकार जब मनकी बहिर्मुख वृत्ति नष्ट हो जाती है और साधक आत्मनिरत हो जाता है तब वह कायिक मनसे ऊपर उठ जाता है और उन्मन-दशाको प्राप्त हो जाता है। योगसाधनाके द्वारा उसे समस्त सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं, वह इच्छारूप धारणकर जहाँ चाहे वहाँ विचरण कर सकता है और उसे आत्मदेवके दर्शन प्राप्त हो जाते हैं—

काया गढ़ भीतर देव देहुरा कासी।
सहज सुभाइ मिले अबिनासी॥

यह 'परिचय' अवस्था कहलाती है—

परिचय जोगी उन्मन खेला।
अहनिसि इछ्या करै देवता सूँ मेला॥
खिन खिन जोगी नाना रूप।
तब जानिबा जोगी परिचय सरूप॥
(गोरख)

सबसे अन्तमें 'निष्पत्ति' अवस्था आती है, जिसमें योगीकी समदृष्टि हो जाती है, उसके लिये सब भेद मिट जाते हैं, सब तत्त्व उसकी आज्ञापर चलते हैं, सिद्धियोंका लोभ उसे नहीं छूता और कालके प्रभावसे मुक्त होकर वह निर्द्वन्द्व विचरण करता है—जिस कालका त्रैलोक्यके ऊपर शासन है और जो सबको ललकारता फिरता है—

ऊभा मारूँ, बैठा मारूँ, मारूँ जागत सूता।
तीन लोक मग जाल पसारथा कहाँ जायगो पूता॥

निष्पत्ति-योगीका निर्भय उत्तर है—

ऊभा खंडौं, बैठा खंडौं, खंडौं जागत सूता।
तिहूँ लोकमें रहौं निरन्तर तौ गोरख अवधूता॥

गोरखके नामसे प्राप्त सबदग्रन्थमें निष्पत्ति-योगीके लक्षण यों लिखे हैं—

निसपति जोगी जाणिबा कैसा।
अगनी पाणी लोहा जैसा॥
राजा परजा समकरि देख।
तब जानिबा जोगी निसपतिका भेख॥

इस सिद्धिको देनेवाले समस्त अभ्यासोंका वर्णन यहाँपर नहीं किया जा सकता। यहाँपर केवल एक अभ्यास-का उल्लेख कर देना काफी है, जिसका नाथ-पन्थमें गोरक्षके नामके साथ सम्पर्क है।

जिस राज्यमें धर्मशासन हो, सुभिक्ष हो, प्रजा सुखी हो, किसी प्रकारका उपद्रव न हो, वहाँ योगाभ्यासी निर्मल जलस्रोतके पास एकान्तमें अपने लिये मढ़ी बनावे, जिसमें आने-जानेके लिये एक छोटे-से द्वारको छोड़कर कोई छिद्रतक न हो। षट्कर्मोंसे अपनी देहको शुद्धकर साधक वहाँ सिद्धासनमें बैठकर खेचरी मुद्राके साथ 'केवल' कुम्भकका बारह वर्षतक अभ्यास करे। कहते हैं कि गोरखनाथने विशेषकर इसी अभ्याससे योगसिद्धि प्राप्त की थी।

योग-युक्तिके प्रधानतया दो अङ्ग हैं—एक 'करनी' और दूसरा 'रहनी'। ऊपर जो कुछ कहा गया है, वह 'करनी' अथवा क्रिया है। उसे देखकर यह स्पष्ट हो जाता है कि नाथ-पन्थमें हठयोग प्रचलित है। बल्कि यह कहना चाहिये कि हठयोगका पूर्ण प्रवर्तन नाथ-पन्थके द्वारा ही हुआ है। परन्तु हठयोगके सम्बन्धमें जनसाधारणमें गलत धारणा फैली हुई है, वे उसे हठधर्मी समझते हैं और बहुधा हेय भी। परन्तु किसी भी साधनामार्गमें हठ सबसे पहली आवश्यकता है। योगसूत्रमें दी हुई योगकी

परिभाषामें योगका हठत्व स्पष्ट स्वीकार किया गया है (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)। निरोध बिना हठके सम्भव नहीं। परन्तु साथ ही इस बातका ध्यान भी रक्खा जाता है कि मन तथा इन्द्रियोंके साथ यह हठ बड़ी आसानीसे किया जा सके।

करनीका यह सौकर्य रहनीके द्वारा सम्भव होता है। नाथ-पन्थकी रहनी मध्यम मार्ग कही जा सकती है। मन तथा शरीरको अधिक कष्ट देना नाथ-पन्थमें विधेय नहीं है। जहाँ इन्द्रियोंका दास बनकर योगसाधन असम्भव है, वहाँ भौतिक आवश्यकताओंके प्रति एकाएक आँख बन्दकर भी योग-सिद्धि नहीं हो सकती। शरीर नष्ट किये जाने योग्य नहीं है। उसकी भी रक्षा होनी चाहिये, परन्तु इस रूपसे कि वह हमें धर न दबावे। इसीलिये गोरखनाथने उपदेश दिया है—

देवकला ते संजम रहिबा, भूतकला आहारं।
मन पवन ले उनमन धरिया, ते जोगी ततसारं॥

'भूतकला' और 'देवकला', भौतिक और आध्यात्मिक आवश्यकता दोनोंका सम्यक् संयोग ही नाथ योगीकी 'रहनी' का सार-तत्त्व है। उसके बिना योगसिद्धि असम्भव है। उसीके अभावसे साधकके लिये नगर और कानन दोनोंमें कोई-न-कोई समस्या उपस्थित रहती ही है—

अवधू बनखँड जाउँ तो षुध्या वियापै,
नगरी जाउँ त माया।
भरि भरि खाउँ त बिंद वियापै,
क्यूँ सीझत जल ब्यंबकी काया॥

इन्हीं समस्याओंको हल करनेके उद्देश्यसे मत्स्येन्द्रने गोरखको उपदेश दिया था—

अवधू रहिबा हाटे बाटे रूख बिरखकी छाया।
तजिबा काम क्रोध तिस्ना और संसारकी माया॥
खाये भी मरिए अणखाये भी मरिए
गोरख कहै पूता संजमि ही तरिए॥
धाये न खाइबा, भूखे न मरिबा
अहनिसि लेबा ब्रह्म अगिनि का भेवं।
हठ न करिबा, पड़े न रहिबा
यूँ बोल्या गोरख देवं॥

जलन्धरनाथने भी कहा है—

थोड़ो खाइ तो कलपै, झलपै घणो खाइ तै रोगी।
दुहूँ पषाँकी संधि बिचारै ते को बिरला जोगी॥

योगसाधनके लिये किसी स्थानविशेषका महत्त्व नहीं; महत्त्व है मानसिक समस्थितिका, जिसके द्वारा संयम सम्भव होता है और साधक मध्यम रहनीसे रह सकता है और शरीरकी अत्यन्त आवश्यक आवश्यकताओंको पूरी करता हुआ मनको वशमें रखता है।

मनको वशमें रखना योगकी रहनीकी सबसे बड़ी आवश्यकता है। योगका बनना-बिगड़ना उसीपर निर्भर है। मनकी अनन्त सामर्थ्य है। द्रोही होकर जो मन जीवको चौरासीके फन्देमें डालता है सम अवस्था प्राप्त होनेपर वही उससे बाहर भी निकालता है—

यहु मन सकती, यहु मन सीव। यहु मन पंच तत्त्वका जीव॥
यहु मन लै जो उन्मन रहै। तौ तीनों लोककी बार्ते कहै॥

अतएव जब चौरङ्गीनाथने कहा था—

मारिबा तौ मन मीर मारिबा, लूटिबा पवन भण्डारं।

—तब उनका अभिप्राय मनके द्रोहित्वसे था। द्रोही मनका मारण तभी हो सकता है जब हम उसकी रक्षाको अपना उद्देश्य बनाकर चलें, एकाएक उसे कुचल ही डालनेका प्रयत्न न करें। नहीं तो जगत्के आकर्षणसे उसे खींच लेना आसान काम नहीं है—

जोगी सो जो मन जोगवै,
(परम सुनि) बिन बिलाइत राज भोगवै।

मनकी इस द्विविध रक्षाके लिये यह आवश्यकता है कि उसे खाली न रहने दिया जाय। खाली मन ही द्रोही होकर अन्तमें बुराई करता है—

सुनै देवल चोर पइसै, चेतौ रे चेतणहारं।
(चुणकरनाथ)

इसलिये मनको सतत किसी-न-किसी कामपर लगाये रखना आवश्यक है। नाथपन्थियोंके लिये आदेश है—

कै चलिबा पंथा। कै सीबा कंथा॥
कै धरिबा ध्यान। कै कथिबा ज्ञान॥

मनको अचञ्चल रखनेके लिये योगीको अपने आहार-विहारमें सदैव सावधान और संयत रहना पड़ता है—

हबकि न बोलिबा, ठबकि न चलिबा, धीरे धरिबा पावं।
गरब न करिबा, सहजै रहिबा, भणंत गोरख रावं॥
गोरख कहै, सुणहु रे अवधू, जगमें ऐसे रहणा।
आँखें देखिबा, कानें सुणिबा, मुख थैं कछू न कहणा॥

नाथ कहै, तुम आपा राखौ, हठकरि बाद न करणा।
यहु जग है काँटेकी बाड़ी, देखि दृष्टि पग धरणा॥

इस जगत्‌में रहते हुए भी योगीको उसमें लिप्त न होना चाहिये, ज्ञानेन्द्रियोंपर बाह्य घटनाओंके आघातसे योगीके मनमें विकार न होना चाहिये। क्योंकि यह विकार संसारके बन्धनका मूल है। अतएव योगीको इन विकारोंसे दूर आत्मनिविष्ट होकर रहना चाहिये—

मनमें रहणा, भेद न कहणा, बोलिबा अमृत बाणी।
अगिका अगिनी होइबा अवधू, आपण होइबा पाणी॥

यदि थोड़ेमें कहना चाहें तो कह सकते हैं कि नाथ-पन्थकी रहनी युक्ताहारविहारकी रहनी है, जिसके साहचर्य-से, गीताके अनुसार, योगकी युक्ति इस संसार-दुःखका नाश करनेवाली होती है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

यह कहनेकी आवश्यकता नहीं कि योगीकी रहनि विरक्तिकी रहनि है। वह गृहस्थाश्रमियोंके लिये नहीं है। सांसारिक अभ्युदयकी प्राप्ति और आध्यात्मिक निःश्रेयसकी सिद्धि दोनों एक साथ नहीं हो सकतीं। सांसारिक अभ्युदय-के लिये इतना समय देनेकी आवश्यकता है कि पूर्ण निःश्रेयसके लिये यथोचित अवकाश नहीं मिल सकता और निःश्रेयसके लिये इतनी एकाग्रताकी आवश्यकता है कि सांसारिक धर्मोंके पालनकी ओर पर्याप्त ध्यान नहीं जा सकता। अतएव गार्हस्थ्यको त्यागे बिना योग-साधनमें प्रवृत्त होना नाथपन्थियोंके लिये योगकी विडम्बनामात्र है—

कलजुग मध्ये कोण जोगी बोलिए ?
परजा जोगी। रहै कहाँ ? गृहे गृहे।
भखै कहा ? अन्न पाणी, बोलै कहा ?
मैं तैं बाणी। ॐ नमो दैत्याय।

(मुकुन्द भारती)

गृहस्थोंके लिये भी कतिपय योगसाधनोंका विधान है सही, परन्तु वह उतना निःश्रेयसके लिये नहीं जितना अभ्युदयके लिये; क्योंकि, जैसा कृष्णभगवान्‌ने कहा है, 'योगः कर्मसु कौशलम्।' इसीलिये 'योगस्थः कुरु कर्माणि' का आदेश गृहस्थोंके लिये भी समझना चाहिये। परन्तु पूर्ण निश्श्रेयस अथवा योगसिद्धिके लिये तो गार्हस्थ्यका त्याग अत्यन्त आवश्यक है। इसी बातको ध्यानमें रखकर वर्णाश्रमधर्ममें संन्यस्ताश्रमकी व्यवस्था है। परन्तु संन्यस्ताश्रम जीवनके सन्ध्याकालमें आता है जब कि इन्द्रियसंयम सामर्थ्यका नहीं, निर्बलताका सूचक होता है। वार्धक्यके कारण गलितेन्द्रिय शिथिलाङ्ग व्यक्तिका योगी होना नाथपन्थमें उपहासकी बात समझी जाती है—

पहली कीये लड़का लड़की, अबहिं पंथ में पैठा।
बूढ़े चमड़े भसम लगाई वज्र जती है बैठा॥

(बालनाथ)

वास्तविक यती वही कहा जा सकता है जिसने आरम्भहीसे संयत जीवन बिताया है—

बालै जोबन जे नर जती। काल दुकाल ते नर सती॥
फुरतै भोजन, अलप अहारी। कहै गोरख सो काया हमारी॥

इसीसे बुद्धभगवान्‌ने अपने भिक्षुसंघको जन्म दिया था और इसीसे नाथ-पन्थने भी सब आश्रमोंकी अवहेलना कर पूर्ण विरक्तिकी व्यवस्था की है। हाँ, यह नहीं कहा जा सकता कि जो बूढ़े हो गये हैं, अथवा गृहस्थमें रह चुके हैं उनके लिये नाथ-पन्थ कैवल्यका मार्ग नहीं खोलता। वह बाल, वृद्ध, सबको कैवल्यकी ओर ले जाता है। हाँ, इसमें सन्देह नहीं कि जो जितनी जल्दी आवेगा वह उतनी ही आसानीसे उसपर चल सकेगा। क्योंकि आत्मिक स्वस्थता-के लिये शारीरिक स्वास्थ्य भी आवश्यक है।

यद्यपि योगीको सामाजिक धर्मसे अलग रहना होता है, फिर भी उसकी योगसिद्धिके लिये यह आवश्यक है कि अन्योंके द्वारा उसका यथोचित पालन होता रहे। बिना उसके उसका 'भूतकला आहार' भी प्राप्त नहीं हो सकता और योगसाधनके लिये जिस विघ्न-बाधाहीनता तथा शान्तिकी आवश्यकता है उसकी तो बात ही अलग है। यही कारण है कि जो राजाओंके राज्यविभवको भी कुछ नहीं समझते उन योगार्थियोंके लिये भी धर्मानुसार शासित राज्यमें रहना प्रारम्भिक आवश्यकता है।

यह संक्षेपमें सब विद्याओंमें श्रेष्ठ नाथोंकी 'कालवञ्चनी' विद्या है, जिसके द्वारा साधक नौ द्वारोंको बन्दकर दशम द्वार (ब्रह्मरन्ध्र) में समाविष्ट हो अमृतका पानकर फिर बूढ़ेसे बालक हो जाता है—

सुणौ हो देवल! तजौ जंजालं।
अमिय पिवत तब होइबा बालं॥

ब्रह्म अगिनि (तैं) सींचत मूलं।
फूल्या फूल कली फिर फूलं॥

इस प्रकार नौ नाथ और चौरासी सिद्ध*होकर वह अजरामर हो जाता है। सिद्ध योगी कभी मरता नहीं है, उसकी काया अमर है; इसीलिये वह समाधिस्थ किया जाता है, जलाया नहीं जाता। लोगोंका विश्वास है कि भाग्यशालियोंको अब भी 'बूढ़ा बालं' 'गोरख गोपालं' दर्शन दे जाता है, यद्यपि इसका ज्ञान दर्शन पानेवालोंको बहुत देरसे होता है।

गीतान्तर्गत अष्टादशाङ्गयोग

(लेखक—पं० श्रीलक्ष्मण नारायणजी गर्दे)

श्रीमद्भगवद्गीता ब्रह्मविद्यान्तर्गत योगशास्त्र है और इसका प्रत्येक अध्याय एक-एक योग अथवा सम्पूर्ण योगका एक-एक अङ्ग है, यह बात प्रत्येक अध्यायके अन्तमें कहे जानेवाले 'इति श्रीमद्भगवद्गीतासु……' इत्यादि वाक्यसे सूचित होती है। इसी वाक्यमें प्रत्येक अध्यायमें वर्णित योग या योगाङ्गका नामकरण भी हुआ है, जैसे पहला अध्याय 'विषाद' नामक योग है और अन्तिम अध्याय 'मोक्षसंन्यास' नामक योग है। गीतान्तर्गत योगशास्त्रके इन योगाङ्गोंके जो ये नाम हैं इन्हींके सहारे हम इस लेखमें इन योगाङ्गोंका परस्पर सम्बन्ध देखना चाहते हैं।

(१) पहला विषादयोग है। इसमें क्षत्रियकुलावतंस वीरशिरोमणि और परम धर्मज्ञ अर्जुन, संसारसे मुख मोड़कर शिखासूत्रको उतारकर संन्यास ग्रहण करनेवाले मुमुक्षुके समान, युद्धसे मुँह मोड़कर (साथ ही राज्य और सांसारिक सुखमात्रसे मुँह मोड़कर) धनुष-बाण उतारकर रख देता है और अपने क्षात्रधर्मसे संन्यास ले लेता है। पर इस समय वह शोकसंविग्न मानस है अर्थात् बद्ध है। इसलिये अर्जुनका यह शोकाकुल होकर धनुष-बाण उतारकर रख देना 'बद्ध संन्यास' कहा जा सकता है। गीतामें, आगे चलकर, 'संन्यास' और 'समर्पण' शब्द समान अर्थमें प्रयुक्त हुए हैं, जैसा कि 'मयि सर्वाणि कर्माणि संन्यस्याध्यात्मचेतसा' इत्यादि श्लोकोंसे विदित होता है। इस विषादयोगमें भी धनुषबाणका जो संन्यास किया गया है वह भगवान्को ही समर्पण किया गया है और इसीलिये यह विषाद होनेपर भी—भगवान्के साथ योगसाधक होनेसे—गीतान्तर्गत योगशास्त्रका प्रथम योगाङ्ग है। संसारसे दुखी होना—त्रितापदग्ध होना और भगवान्की ओर मुख करना ही तो भगवान्के योगका प्रथम साधन है। इसी विषादसे ज्ञानका अधिकार प्राप्त होता है।

(२) दूसरा सांख्ययोग अर्थात् ज्ञानयोग है। पहले अध्यायमें जो बद्ध संन्यास है उसका बन्ध यहाँ काटना है। ज्ञानके बिना—आत्मस्वरूपके बोध बिना बद्धता और तज्जन्य दीनता, दुर्बलता और शोकाकुलता दूर नहीं हो सकती, इसीलिये ज्ञानोपदेश करते हैं। यह बतलाते हैं कि तुम आत्मा हो, हम आत्मा हैं और ये सब लोग भी आत्मा हैं। आत्मा कभी मरता नहीं; वह अमर, अजर, अज, अव्यय और अविनाशी है और यह मरना-मारना जो कुछ है वह केवल बाह्य शरीरका है और शरीर हम, तुम या ये लोग नहीं हैं। शरीर दूसरी चीज है, शरीरके साथ वस्त्रका जैसा सम्बन्ध है वैसा ही आत्माके साथ शरीरका सम्बन्ध है। शरीरसे जैसे वस्त्रान्तर किया जाता है वैसे ही आत्मासे देहान्तर किया जाता है। देहका यही स्वरूप है, यही धर्म है इसको समझो और अपने-आपको, हमको और इन सबको अमर, अजर, अज, अव्यय, अविनाशी आत्मा जानो। तुम जो कहते हो कि धनुष-बाण तो मैं रख चुका, अब मैं इन्हें फिरसे उठाकर लड़ूँगा नहीं, तो यह तुम्हारा अहङ्कार है। अहङ्कार ही बद्धता है और इस बद्धताको अपने स्वधर्मसे ही मुक्त किया जाता है, स्वधर्मके पालनसे ऊर्ध्वगति होती है। अहङ्कारका अधिकार तो केवल कर्म करनेका है, फलाफलका विचार करना नहीं; किसी कारणसे अकर्ममें उसका जाना केवल तमस्, शोक और नाशको प्राप्त होना है। इसलिये फलाफलके विषयमें निश्चिन्त—सम होकर अपना धर्म पालन करो।

* इससे यह न समझना चाहिये कि मैं नौ नाथ, चौरासी सिद्धोंका होना नहीं मानता।

इसीसे अपने ब्रह्मनिर्वाणस्वरूपको प्राप्त होकर शोकसागरसे तर जाओगे। परन्तु अजर, अमर, निर्विकार, निष्कर्म जो अपना आत्मस्वरूप है उसका इस धर्मसे (और धर्ममें भी ऐसे भीषण संहार-कर्मसे) क्या ताल्लुक है, यह पृच्छा बुद्धिको स्वभावतः ही होती है। इसलिये—

(३) तीसरा योग कर्मयोग है। बुद्धिको यह विदित हो गया कि हम आत्मा हैं; पर इससे न तो बद्धात्माका बन्ध ही कटा, न यह मालूम हुआ कि यह कर्म क्या है और इसका हेतु क्या है। इसलिये कर्मस्वरूप बतलाते हैं कि यह ब्रह्मकर्म है, तुम्हारा कर्म इसका अंशमात्र है—इसका अनुगमन करना ही तुम्हारा धर्म है; इसे न तो तुम्हें छोड़नेका अधिकार है, न कोई नया मनमाना कर्म करनेका ही अधिकार है। तुम्हारा जो नियत कर्म है वही तुम्हें करना होगा। तुम यदि उसमें अपनी अहंता-ममताप्रयुक्त इच्छा मिलाओगे तो वह तुम्हारे अधःपतनका कारण होगी। इसलिये इस इच्छाका नाश करना होगा। यह इच्छा कामरूप महाशत्रु है। आत्माका कर्मके साथ यही सम्बन्ध है कि उनके बीचमें कामरूप प्रबल शत्रु उत्पन्न होकर खड़ा है। इसको मारकर आत्माको पाना होगा। इन्द्रिय, मन और बुद्धिमें इसका अधिष्ठान है; इसलिये इन तीनों क्षेत्रोंमें इससे युद्ध करके कामसे सर्वथा शुद्ध होकर ब्रह्मकर्ममें अपने अंशका कर्म पूरा करना होगा। यह कर्मयोग है। विषाद दुःखमय संसारसे प्रस्थान है, ज्ञान भगवान्‌के धामकी दिशाकी ओर देखना है और कर्म उस ओर रास्ता चलना है। प्रत्येक कर्ममेंसे ममत्वको निकालनेके रास्तेपर जब मनुष्य आता है तब भगवान् ही उसके पथप्रदर्शक होते हैं।

(४) चौथा ज्ञानकर्मसंन्यासयोग है। यहाँ मनुष्यरूपमें भगवान् उसके सामने प्रकट होते हैं अथवा उसके चित्तमें अवतरित होते हैं और यह बतला देते हैं कि मैं तुम्हारे उद्धारके लिये आया हूँ। किस समय क्या करना चाहिये और क्या नहीं करना चाहिये, यह योगकी इस अवस्थामें उसे भगवान् ही बतलाते [तत्ते कर्म (अहं) प्रवक्ष्यामि] हैं। उसके सारे कर्मोंका पाप-पुण्यरूप बोझ भगवान् अपने सिरपर उठा लेते हैं और उसका प्रत्येक कर्म भगवन्निर्दिष्ट तथा ज्ञानाग्निदग्ध और 'ज्ञाने परिसमाप्यते' होता है—ज्ञानके तेजोमय रूपको प्राप्त होता है। यही ज्ञान-(ज्ञानमें) कर्मका संन्यास (समर्पण) है।

(५) पाँचवाँ कर्मसंन्यासयोग है। ज्ञानकर्मसंन्यासकी योगसाधना पूर्ण होनेसे कर्ममें 'अहं करोमि'-रूप जो बन्धन है, जिसे काटनेके लिये ज्ञानमें कर्मका न्यासरूप योगसाधन हुआ, वह कट जाता है और 'नैव किञ्चित् करोमि इति' ज्ञान उदय होता है। तब सब कर्मोंको करते हुए भी साधकके चित्तकी अवस्थाका इस प्रकार वर्णन करते हैं—

सर्वकर्माणि मनसा संन्यस्यास्ते सुखं वशी।
नवद्वारे पुरे देही नैव कुर्वन्न कारयन्॥

उसको यह बोध प्राप्त होता है कि यह सब अपने-आप हो रहा है ('स्वभावस्तु प्रवर्तते')। उसका मन समत्वमें स्थित रहता है और उसीके विषयमें यह कहा गया है कि 'इहैव तैर्जितः सर्गः' अर्थात् त्रिगुणके चक्करको उसने यहीं, इस शरीरमें रहते जीत लिया। उसमें अब कोई द्वैधा या द्वन्द्व नहीं रह गया—उसका ज्ञान और कर्म सम हो गया। ज्ञानमें उसकी ऐसी स्थिति है कि कर्मके होते हुए भी उसे कर्मका कोई बन्धन या लगाव नहीं है। यह जो कर्मका इस रूपसे छूट जाना है वही यथार्थ 'कर्मसंन्यास' है और इसीलिये यह कर्मसंन्यासयोग है, यहाँ ज्ञान-कर्मका समत्व सिद्ध होता है।

(६) छठा आत्मसंयमयोग है। मन-बुद्धिका समत्व सिद्ध होनेपर आत्मसंयम (समाधि) का आसन लगता है। इसके लिये एकान्तसेवन करनेको कहा है। एकान्तमें करनेका यह अभ्यास करनेसे अतीन्द्रिय आत्यन्तिक सुख प्राप्त होता है, उससे बढ़कर कोई सुख नहीं है, वहाँ दुःखके संयोगका वियोग हो जाता है। इसी स्थितिको योग कहते हैं, यह ब्रह्मसंस्पर्शकी स्थिति है, इसमें स्थित सर्वत्र समदर्शी योगी सम्पूर्ण चराचर जगत्‌में अपने आपको और अपने अन्दर सम्पूर्ण चराचर जगत्‌को देखता है। पर इन सब योगसाधनोंमें मुख्य बात 'मद्गत' मनसे अर्थात् अत्यन्त 'श्रद्धावान्' होकर 'मेरा' भजन करना है।

गीताके ये छः अध्याय हुए, जो प्रथम षट्क कहाते हैं। इस षट्कके छः योगाङ्ग संक्षेपमें ये हैं—(१) संसारसे वैराग्य, (२) आत्मस्वरूपका ज्ञान, (३) कर्मके स्वरूपका ज्ञान और आत्मज्ञानका कर्ममें कामनाशार्थ अवतरण, (४) कर्ममात्रमें फलके स्थानमें ज्ञानका ध्यान और ऐसे ध्यानी-के चित्तमें या बाहर मनुष्यरूपमें भगवदवतरण, (५) कर्मका अपने-आप होनेकी स्थिति और ज्ञान-कर्मकी समत्व-सिद्धि, और (६) एकान्तसेवन, सबको अपने अन्दर और

सबके अन्दर अपने-आपको अनुभव करना और यह सब 'मद्गत' मनकी अटल श्रद्धाके साथ मेरा ध्यान करते हुए करना। इन छः योगोंसे समन्वित योगको श्रीअर्जुनने 'साम्येन' योग अर्थात् समत्वयोग कहा है। (श्लोक ३३)

(७) सातवाँ ज्ञानविज्ञानयोग है। समत्व-सिद्धि करके भगवान्को आश्रय मानकर उन्हींमें चित्तका योग करनेसे परमात्माका समग्ररूप प्रत्यक्ष होने लगता है। ज्ञान परोक्ष ज्ञान है और विज्ञान अपरोक्ष ज्ञान है। जैसा सुना है वैसा प्रत्यक्ष देखनेमें आता है। इसीलिये इसे ज्ञानविज्ञानयोग कहा है। पहले, अष्टधा प्रकृति भगवान्की ही प्रकृति है, यह अनुभूति होती है; पीछे भगवान्की परा प्रकृति ही जीवमात्रको धारण करनेवाली भगवान्की चैतन्य प्रकृतिके रूपमें अनुभूत होती है और पदार्थमात्रमें इन दोनोंका संयोग देख पड़ता है और इनके पीछे भगवान् देख पड़ते हैं। इस प्रकार संसारके पदार्थमात्रमें बीजरूपमें भगवान हैं, ऐसा अनुभव होता है। पर भगवत्सत्ताका यह पूर्ण अनुभव नहीं है। अपरा प्रकृति क्षर है, परा प्रकृति जीव है और भगवान् तो अक्षर ब्रह्म हैं। भगवान्की यह जो अक्षर सत्ता है इसका विषय आगे बतलाते हैं। इसलिये—

(८)आठवाँ अक्षरब्रह्मयोग है। इसमें 'मय्यर्पितमनोबुद्धि' होकर ऐसे अनन्य, अचल, भक्तियुक्त चित्तसे कि मनके साथ प्राण भी भ्रूमध्यमें आकर स्थिर हों, सृष्टिके मूल ॐ इत्येकाक्षर ब्रह्मके जप और ध्यानमें लीन होनेका साधनरूप योग बताया है। यह योग बड़ा ही कठिन है; पर अनन्य चित्तसे नित्य 'मत्स्मरण' करते रहनेसे 'ॐ' पदवाच्य जो अक्षर ब्रह्म है उसकी प्राप्ति होती है, यह संकेत किया गया है।

(९) नवाँ राजविद्याराजगुह्ययोग है। पूर्वोक्त साधनोंसे सम्पन्न होकर जब साधक इस परम गुप्त विद्यासहित परम गुह्य योगमें प्रवेश पानेका अधिकारी होता है तब वह घट-घटमें भगवान्को पृथक्-पृथक्रूपमें देखता है, विश्वमें व्याप्त भगवान्को देखता है और विश्वके परे भी भगवान्को देखता है और यह देखता है कि भगवान् भूतभृत्, भूतस्थ और भूतभावन हैं। गीतामें इसे ऐश्वरयोग कहा है। इस योगकी अवस्थामें साधक भगवान्को देखता हुआ अनन्य मनसे उनका भजन करता है, उन्हींका सतत कीर्तन करता है, सतत प्रणाम करता और सतत भगवान्के समीप रहता है। अब योगीकी यहाँ यह अवस्था होती है कि उसके योगकी रक्षा और आगेका साधन भगवान् ही करते हैं ('योगक्षेमं वहाम्यहम्')। यह ज्ञान और योगकी परम गुह्य स्थिति है।

(१०) दसवाँ विभूतियोग है। भगवान्का पूर्वकथित जो परम गुह्य त्रिविध ऐश्वरयोग है, उसमें प्रवेश होनेपर भगवान्की जो अनिर्वचनीय महिमा है वह साधकपर प्रकट होती है और यह प्रत्यक्ष होता है कि भगवान् ऐसे हैं कि केवल भगवान् ही भगवान्को जानते हैं, और कोई नहीं जानता। विभूतियोगमें प्रवेश करनेपर साधक यह देखता है कि यह भगवान्का जो त्रिविध ऐश्वरयोग है वह तीन स्थानोंमें नहीं सर्वत्र भिन्न-भिन्न भाव और रूपसे है। भगवान् इन अशेष रूपोंसे उसे चारों ओरसे घेर लेते हैं, तब उसकी यह अवस्था होती है (भगवान् ही उसकी यह अवस्था कर देते हैं) कि—

केषु केषु च भावेषु चिन्त्योऽसि भगवन्मया ॥

—अब हम आपका किस-किस भावसे चिन्तन करें? तब भगवान् अन्य भावोंको समेटकर केवल दिव्यभाव सामने रखते हैं; पर वे भी अनन्त हैं, इसलिये उनमेंसे चुनाव करके यह बतलाते हैं कि जो-जो कुछ विभूतिमत्, श्रीमत् और शक्तिमत् है वह मेरा तेजांश है—तेजका पूरा एक अंश भी नहीं, क्योंकि एक अंशसे ही सारा जगत् बना है। इस अवस्थाको जब साधक प्राप्त कर लेता है तब वह दिव्य दृष्टिका अधिकारी होता है।

(११) ग्यारहवाँ विश्वरूपदर्शनयोग है। पूर्वोक्त साधनसे दिव्य दृष्टि प्राप्त होनेपर (यह दिव्य दृष्टि उसे प्रत्यक्षमें भगवान् ही देते हैं तब) परम गुह्य ऐश्वरयोगका जो आश्चर्यमय दुर्निरीक्ष्य तेजोरूप है वह दिखायी देता है, जिसका वर्णन गीतामें ही बार-बार पढ़कर मनन करनेकी चीज है। यह सर्वभाव-सर्वकर्म-सर्वरूपसमन्वित एक ही कालानलसन्निभ विराट् भगवन्मूर्ति देखकर साधक दिव्य भयसे युक्त होता है और प्रणाम करके स्तुति करने लगता है। वह प्रणति और स्तुति भी दिव्य होती है। यहाँ भगवान् उसे अपने दिव्य करोंसे सान्त्वना देकर इसके भी परे जो भगवान्का सौम्यरूप है उसके दर्शन कराते हैं—जैसे ग्रीष्मकी 'घोर' तपनके बाद श्याममेघसे वर्षा होती है। केवल भक्तिसे ही साधकको यह अवस्था प्राप्त होती है, और किसी साधनसे नहीं।

(१२) बारहवाँ भक्तियोग है। अनन्त कोटि सूर्योंके सम्मिलित दुर्निरीक्ष्य कल्पनातीत प्रचण्ड तेजको भी पार करके

श्रीभगवान्‌की सुधावर्षणकारी सौम्य मेघश्यामरूपको साधक प्राप्त कर लेता है, यह उसकी भक्तिका प्रताप है; अन्यथा कालानलसे कौन बच सकता है ? 'काल काहि नहिं खाय ?' इसका यथार्थ उत्तर यही हो सकता है कि काल भक्तिको नहीं खा सकता। इसीलिये भक्तिको यहाँ 'अमृत' कहा है। इस भक्तिके एक-एक लक्षण अमृतबिन्दु हैं—भक्ति अमृतकी धारा है जिसकी परीक्षा विश्वरूपदर्शनमें हुई। जो उस कालानलसन्निभ तेजके भी पार पहुँचकर भक्ति सिद्ध हुई।

प्रथम षट्कमें ज्ञान-कर्मसमत्वसिद्धिपूर्वक आत्मसंयम हुआ और द्वितीय षट्कमें ज्ञानविज्ञानपूर्वक भक्ति सिद्ध हुई। अब इस षट्कमें ज्ञानविज्ञानसिद्ध भक्तिसे आत्माका शरीरके साथ और परमात्माका जगत्‌के साथ जो योग है वह अनुभूत होता है।

(१३) तेरहवाँ क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभागयोग है। 'महाभूतान्यहङ्कारः' आदिसे युक्त जो क्षेत्र है वही शरीर और जगत् है। इस क्षेत्रमें ही क्षेत्रज्ञका वास है और इन दोनों विभागोंका योग करानेवाला अमानित्वादि २० लक्षणोंसे युक्त ज्ञानसेतु बीचमें है। संसारमें प्रत्येक पदार्थ क्षेत्र-क्षेत्रज्ञका या प्रकृति-पुरुषका संयोग है।

(१४) चौदहवाँ गुणत्रयविभागयोग है। प्रकृतिके जितने कर्म हैं सब प्रकृतिके तीन गुणोंके द्वारा होते हैं, जिनमें सत्त्वगुण ज्ञान-विज्ञानका साधक है, आत्मा अकर्ता है, गुण ही कर्ता हैं। यह जानता हुआ भक्त 'अव्यभिचारी भक्तियोग' से इन गुणोंके परे रहता है।

(१५) पन्द्रहवाँ पुरुषोत्तमयोग है। प्रकृति और पुरुषका जो संयोग है वह भगवान्‌की ही दो शक्तियोंका संयोग है। प्रकृति क्षर पुरुष है और पुरुष अक्षर पुरुष है। भगवान् इन दोनोंके परे हैं और दोनोंका समावेश भगवान्‌में होता है, इसीलिये भगवान् पुरुषोत्तम कहाते हैं। शास्त्रोंमें यह गुह्यतम शास्त्र है। इस शास्त्रको जानता हुआ भक्त भगवान्‌को सब भावोंसे भजता है।

(१६) सोलहवाँ दैवासुरसम्पद्विभागयोग है। संसारमें दो प्रकारके मनुष्य हैं—देव और असुर। अभयादि छब्बीस लक्षण देव मनुष्योंके हैं। और दम्भादि छः लक्षण असुरोंके हैं। असुर-लक्षण दुःखके कारण हैं और देव-लक्षण मुक्त-आनन्दके कारण हैं। असुर जगत्‌का अहित और नाश करते हैं और अधमगतिको प्राप्त होते हैं।

(१७) सत्रहवाँ श्रद्धात्रयविभागयोग है। सबकी अपनी-अपनी श्रद्धा है। जिसकी जैसी श्रद्धा होती है वैसा ही वह होता है—भूत-प्रेतोंपर श्रद्धा रखनेवाला भूत-प्रेत ही हो जाता है। भगवान्‌के दिव्य भावोंपर जो श्रद्धा रखता है वह देव हो जाता है। यह श्रद्धा मुख्यतया त्रिविध है, पर सात्त्विक श्रद्धा ही भगवान्‌का मार्ग है।

इस प्रकार इस षट्कके इन पाँच योगोंमें परमात्माका जगत्‌के साथ त्रिविध योग और त्रिगुणात्मक त्रिविध जगत्‌का द्विविध दैवासुरविभाग बताकर असुरका त्याग और तज्जन्य युद्ध सूचित करते हैं। यही क्रम आगे अठारहवें अध्यायके पचपनवें श्लोकतक चलता है और तब—

(१८) अठारहवाँ मोक्षसंन्यासयोग है, जिसमें ज्ञान-विज्ञान-भक्तिकी पूर्णता होनेपर भगवान् अर्जुनको छातीसे लगाकर, उसका सिर सूँघकर उससे कहते हैं—

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।

अपना हृदय अर्जुनको देकर कहते हैं—

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।

अब अर्जुन भगवान्‌से युक्त, सब पापोंसे मुक्त अर्जुन है। अब उसे अपना कोई काम नहीं करना है, भगवत्कर्म करना है, भगवत्संकल्पको पूरा करना है। भगवान्‌की इच्छा और उसकी इच्छा एक है। वह कृतकृत्य है, उसे अब मुक्त-आनन्दके साथ भगवद्वचनका पालन करना है। धनुष-बाण उठाकर वह अब कहता है—'करिष्ये वचनं तव।'

अहंता-ममताकी बद्ध अवस्थामें शोकाकुल होकर धनुष-बाणका जो संन्यास किया गया था वही 'बद्ध संन्यास' अब अपनी बद्धतासे मुक्त होकर धनुष-बाण धारण करके मुक्त-संन्यासमें परिणत हो गया। यह मुक्त-संन्यास ही जीव और जगत्‌का परमोत्कर्ष है। यही योगेश्वर श्रीकृष्ण और योगी अर्जुनका परमानन्दसम्मिलन है। यही श्री है। यही विजय है। यही भूति है। यही ध्रुवा नीति है।

इस प्रकार गीताके अष्टादशशास्त्रयोगका यह जो त्रुटिपूर्ण संक्षिप्त विवरण है वह श्रीभगवान्‌की दया और भक्तोंकी प्रेमदृष्टिसे परिमार्जित होकर ॐ तत्सत् श्रीकृष्ण-चरणार्पित हो।

समाधियोग

(लेखक—बाबा श्रीराघवदासजी)

भगवान् बुद्धदेव संसारके सर्वश्रेष्ठ पुरुषोंमेंसे एक हैं। उनके द्वारा स्थापित बौद्धधर्ममें मनुष्यका ध्यान शीलनिर्माण करनेकी ओर विशेषरूपसे आकर्षित किया गया है। पर शीलनिर्माण करना, निर्वाण प्राप्त करना, यह कोई साधारण कार्य नहीं है। उसके लिये साधनाकी आवश्यकता है। इसीलिये बौद्धधर्ममें 'योग' की महत्ता विशेष है। भगवान् बुद्धदेव तो स्वयं महान् योगी थे ही; परन्तु उन्होंने अपने अनुयायियोंको भी योगाभ्यासके लिये कई साधन बताये हैं, जिससे उनके श्रेष्ठ योगसाधनकी ओर कितनी अभिरुचि थी, इसका परिचय मिलता है। यहाँ उनके समाधिमार्गका संक्षेपमें परिचय दिया जा रहा है।

अंगुत्तरनिकायके सत्तकनिपातके ६३ वें सुत्तमें भगवान् बुद्धदेवने भिक्षुओंको सम्बोधन करके कहा—'भिक्षुओ! राजाके सरहदपर स्थित नगरके सामने जिस प्रकार मजबूत स्तम्भ रहता है उसी प्रकार आर्यश्रावक श्रद्धासे समन्वित रहता है। उस नगरके चारों ओर जिस प्रकार खाई रहती है उसी प्रकार वह ह्रीमान् रहता है। उस नगरके चारों ओर किलेपरसे भ्रमण करनेके लिये जैसे रास्ता रहता है वैसे आर्यश्रावक लोकापवादभयसे बचता है। वहाँ जैसे अनेक आयुधोंका संग्रह रहता है वैसे आर्यश्रावक बहुश्रुत होता है। वहाँ जैसे सैन्य सदा तैयार रहता है वैसे आर्यश्रावक पूर्ण उत्साही होता है। वहाँ जैसे द्वारपाल रहता है वैसे आर्यश्रावक स्मृतिमान् रहता है। उस नगरका जिस प्रकार प्राकार रहता है वैसे आर्यश्रावक प्रज्ञावान् रहता है। वहाँ जिस प्रकार दाना-घासकी विपुलता रहती है वैसे आर्यश्रावक प्रथम ध्यानसे युक्त होता है। वहाँ जैसे चावल, जौका संग्रह किया जाता है उसी प्रकार आर्यश्रावक द्वितीय ध्यानसे युक्त होता है। वहाँ जैसे तिल, मूँग आदि अन्नका संग्रह किया जाता है वैसे आर्यश्रावक तृतीय ध्यानसे युक्त होता है। वहाँ जैसे घृत, मक्खन आदि पौष्टिक और ओषधि-पदार्थोंका संग्रह किया जाता है वैसे आर्यश्रावक चतुर्थ ध्यानसे युक्त होता है।'

इस सम्यक् समाधिकी प्रथम, द्वितीय, तृतीय और चतुर्थ ध्यान, यह चार सीढ़ियाँ हैं। वितर्क, विचार, प्रीति, सुख और एकाग्रता, इन पाँच चित्तवृत्तियोंका प्रथम ध्यानमें प्राधान्य रहता है। दूसरे ध्यानमें वितर्क, विचार नहीं रहता। प्रीति, सुख और एकाग्रता, इन तीन ही मनोवृत्तियोंका प्राधान्य रहता है। तीसरे ध्यानमें प्रीति नहीं रहती, केवल सुख और एकाग्रताका वैशिष्ट्य रहता है। चौथे ध्यानमें सुख न रहकर उपेक्षा और एकाग्रताका प्राधान्य रहता है।

यहाँ वितर्क, विचारादिका थोड़ा-सा स्पष्टीकरण अनुचित न होगा। समाधिविषयमें चित्तके प्रथम प्रवेशको वितर्क कहते हैं। उस विषयमें अनुमज्जन करनेको विचार कहते हैं। उससे जो आनन्द उत्पन्न होता है वह ही प्रीति, उसके कारण मनमें जो समाधान होता है वह है सुख। और उस विषयमें चित्तकी जो एकवाक्यता है उसका नाम एकाग्रता और उस विषयके अत्यन्त परिचयसे उत्पन्न होनेवाली जो बेफिकरी या निष्कम्पता है उसको उपेक्षा कहते हैं। इस बातको ठीक-ठीक अनुभव करनेके लिये साइकिलका उदाहरण यहाँ देना अच्छा होगा। जब हम पहले-पहल साइकिलपर चढ़ना सीखते हैं तब समतोल साधना ही बहुत कठिन हो जाता है। इस समतोलको वितर्क कहा जा सकता है। एक बार समतोल प्राप्त हो जानेपर साइकिल किस प्रकार चलती है, इस ओर हमारा ध्यान आकृष्ट होता है। साइकिलकी गतिमें हमारा मन अनुमज्जन करता है। यही 'विचार' है। वितर्क और विचारके द्वारा साइकिलपर प्रभुत्व सम्पादन करनेपर अपने मनको एक प्रकारका विलक्षण आनन्द प्राप्त होता है, वही प्रीति है। धीरे-धीरे शरीरको समाधानका अनुभव होने लगता है, वही है सुख। और एक प्रकारकी तन्मयता प्राप्त होती है, वही है एकाग्रता। साइकिलपर चढ़नेका अभ्यास जैसे-जैसे बढ़ता जाता है वैसे-वैसे समतोल रखनेकी किंवा साइकिलकी गतिका निरीक्षण करनेकी आवश्यकता नहीं रहती। अर्थात् वितर्क और विचार हट जाते हैं। केवल प्रीति, सुख और एकाग्रता, इन वृत्तियोंका प्राधान्य रहता है। बादमें उसमें विशेषरूपसे आनन्द भी नहीं रहता, केवल शारीरिक सुख रहता है। और अन्तमें वह भी नहीं रहता; केवल उपेक्षा और एकाग्रता, इन दो ही वृत्तियोंका प्राधान्य रहता है। प्राणीमात्रपर मित्रताका ध्यान करना, कोई प्रकाश-जैसा सर्वव्यापी विषय लेकर उसपर

ध्यान करना, अथवा अपने ही श्वासोच्छ्वासपर ध्यान करना, इनमें जो अनुभव प्राप्त होते हैं वे भी इसी प्रकारके होते हैं।

उपर्युक्त विवेचनसे स्पष्ट है कि समाधि कितने महत्त्वकी है और उसके विभाग क्या हैं। किन्तु पाठकोंको स्मरण रहे कि समाधि कितने भी महत्त्वकी क्यों न हो, फिर भी उसमें अतिरेक नहीं होना चाहिये। राजव्यवस्थाको व्यवस्थित ढंगसे चलानेके लिये अध्यक्ष या राजाकी आवश्यकता रहती है। किन्तु यदि उसका अधिकार अपरिमित बढ़ गया तो उससे देशका कल्याण न होकर प्रजामें अत्यधिक असन्तोष फैल जायगा, जिसका अनिवार्य परिणाम क्रान्ति होगा। इसीलिये समाधिका महत्त्व मर्यादाके बाहर न जाय, इसलिये उत्साहद्वारा उसको काबूमें रखना चाहिये। समाधिपर उत्साहका ब्रेक लगानेसे समाधि अपायकारक नहीं हो सकती।

श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा, ये पाँच मानसिक शक्तियाँ हैं; परन्तु उनमें सामञ्जस्य किस प्रकार रक्खा जाय, इसका विवेचन विशुद्धिमार्गादि बौद्धग्रन्थोंमें बहुत सुन्दरतासे किया गया है। आचार्य कहते हैं कि 'श्रद्धाका अतिरेक होनेसे और प्रज्ञाके मन्द होनेपर मनुष्य सारहीन बातोंपर विश्वास करने लगता है। प्रज्ञा बलशालिनी हुई और श्रद्धा मन्द हुई तो मनुष्य स्वार्थसाधक हो जाता है। इसमें क्या, उसमें क्या, इस प्रकारके विचारोंसे परोपकारादि धार्मिक कृत्योंमें उसका विश्वास नहीं रहता, वह तो केवल पेटपुजारी बन जाता है। अतः इन दोनों मनोवृत्तियोंमें समतोल रखना जरूरी है। समाधि मन्द हुई और केवल उत्साह ही बढ़ा तो मनुष्य भ्रान्तचित्त हो जाता है। एक अमेरिकन प्रोफेसर कहा करते थे कि हमलोगोंको घंटेमें ८० मील चालसे चलनेवाली रेलगाड़ी तो चाहिये; परन्तु इष्ट स्थानपर पहुँचनेपर क्या करना है, इसपर विचार करनेका अवकाश बहुत थोड़े लोगोंको है। इसका अर्थ यह है कि समाधिके बिना केवल उत्साहसे मनुष्यको सुख प्राप्त नहीं होता। इसके विरुद्ध समाधि बलवती हुई और उत्साह मन्द हुआ तो मनुष्य आलसी बन जाता है, निद्रामें सुख मान लेता है और इससे उसके हाथों कोई भी इष्टकार्य सफल नहीं होता। अतः समाधि और उत्साह, इन दोनों मनोवृत्तियोंमें समतोल रखना अत्यन्त आवश्यक है। स्मृति यानी जागृति सर्वत्र होनी चाहिये। उत्साहकी वृद्धि हुई है, समाधि मन्द हुई है, आदि बातोंकी जानकारी रखनेके लिये स्मृतिकी बहुत ही आवश्यकता है।

स्मृति, धर्मप्रविचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि और उपेक्षा, इन सात * कुशल मनोवृत्तियोंको बोध्यंग कहते हैं। स्मृतिका अर्थ पहले कहा ही गया है, धर्मप्रविचय माने विवेचक बुद्धि, वीर्य माने उत्साह, प्रश्रब्धि माने शान्ति। इन मनोवृत्तियोंके अयोग्य और योग्य कालके सम्बन्धमें भगवान् बुद्धदेव कहते हैं, भिक्षुओ! जिस समय चित्त जड़तापूर्ण हो उस समय प्रश्रब्धि, समाधि और उपेक्षा इन तीन बोध्यंगोंकी भावना करना उपयुक्त न होगा। जैसे जो मनुष्य आग जलाना चाहता है पर वह गीली लकड़ी, या कंडे या घासको काममें लाता है तो क्या आग जलेगी? इसी प्रकार यदि उसका चित्त जड़ है और वह प्रश्रब्धि, समाधि और उपेक्षा, इन तीन संबोध्यंगोंकी भावना करना चाहे तो उसके चित्तको प्रोत्साहन न मिलेगा। क्योंकि चित्त तो पहलेसे ही जड़ है और उसको इन तीन बोध्यंगोंके लिये काबूमें रखना सम्भव नहीं; पर उस अवसरपर धर्मप्रविचय, वीर्य और प्रीति, इन तीन संबोध्यंगोंकी भावना बहुत हितकर है, क्योंकि उससे जड़ चित्तको जीवन प्राप्त होता है। दूसरे स्थानपर भगवान् कहते हैं—

भिक्षुओ! जिस समय चित्त भ्रान्त हुआ हो उस समय धर्मप्रविचय, वीर्य और प्रीति, इन तीन संबोध्यंगोंकी भावना उचित नहीं। क्योंकि इन भावनाओंके कारण चित्तभ्रान्तताका उपशम न होकर वह और भी भ्रान्त हो जायगा। यदि कोई पुरुष चाहता है कि प्रज्वलित हुई आगको बुझा दे तो उसको बुझानेके लिये सूखी लकड़ी, घास और कंडेका उपयोग करनेसे वह अग्नि शान्त न होकर अधिक प्रज्वलित हो जायगी। इसी प्रकार चित्तके भ्रान्त हो जानेपर धर्मप्रविचय, वीर्य और प्रीति इन तीन संबोध्यंगोंकी भावना करनेसे वह प्रशान्त न होकर अधिक उत्तेजित हो जायगा। ऐसे अवसरपर प्रश्रब्धि, समाधि और उपेक्षा, इन तीन संबोध्यंगोंकी भावना करना योग्य है।

अब रहा स्मृतिबोध्यंग। भिक्षुओ! इसको चाहिये कि इस संबोध्यंगका उपयोग हम सर्वत्र करें। तात्पर्य, समाधि कितनी भी उपयुक्त क्यों न हो, फिर भी उसको सर्वथैव प्राधान्य देना अपायकारक है। देशमें

* वृत्ति दो प्रकारकी है—कुशल और अकुशल। परोपकारमूलक, प्रेममूलक और ज्ञानमूलक प्रवृत्ति कुशल, और लोभमूलक, द्वेषमूलक, मोहमूलक प्रवृत्ति अकुशल कहलाती है।

झगड़े-टंटे न हों, इसलिये शासककी बड़ी आवश्यकता है। परन्तु वह शासक प्रजाके हितकी ओर ध्यान न देकर अपने अधिकारोंका दुरुपयोग करने लग जाय तो उसका उन झगड़ोंसे भी अधिक नुकसान हो जाता है। इसी प्रकार कुशल मनोवृत्तियोंमें केवल समाधिको प्राधान्य दिया जाय तो आलस्यादि शत्रु अन्तःकरणमें प्रवेश करके मनुष्यके नाशमें कारणीभूत हो जायँगे। इसीलिये अशोकादि राजागण आराम—विलासिताकी और हुकूमतकी इच्छा दूर रखकर प्रजाको सुख पहुँचानेमें अधिक दक्ष रहा करते थे। इससे यह आवश्यक जान पड़ता है कि समाधिका यह वास्तविक कर्तव्य है कि उत्साहादिकी सहायतासे सर्व कुशल मनोवृत्तियोंमें समाधान रखनेके लिये तत्पर रहे। (प्रो० कोसंबीद्वारा लिखित 'समाधिमार्ग' नामक मराठी पुस्तिकासे)

योग-तत्त्व

(लेखक—श्रीज्वालाप्रसादजी कानोडिया)

'योग' शब्दका अनेक प्रकारके उद्देश्यों और भावोंमें प्रयोग किया जाता है। इस शब्दके आदिमें यदि कोई विशेषण आ जाय तो उस विशेषणके अनुसार इसका अर्थ होता है, जैसे श्रीमद्भगवद्गीतामें 'योग' शब्दसे कई प्रकारके विषयोंका वर्णन किया गया है। यथा—सांख्ययोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, अष्टाङ्गयोग, ऐश्वरयोग आदि। दुःखोंकी आत्यन्तिक निवृत्तिको भी योग कहा है।

(क) सांख्ययोग—अहंता-ममताका नाश करके सच्चिदानन्दघन सर्वव्यापी परमात्मामें एकीभावसे स्थित होना।

(ख) कर्मयोग—फल और आसक्तिको त्यागकर ईश्वर-अर्थ या कर्तव्यबुद्धिसे, समत्व भाव रखते हुए विहित कर्मोंको करना अर्थात् निष्काम कर्म।

(ग) भक्तियोग—साकार भगवान्‌को स्वामी समझकर अनन्य श्रद्धासे युक्त होकर चित्तको तन्मय करना।

(घ) ध्यानयोग—एकाग्रचित्तद्वारा शुद्ध, पवित्र और एकान्त स्थानमें योग्य आसनपर बैठकर संसारके चिन्तनका सर्वथा अभाव करके एक ईश्वरका ही चिन्तन करना।

(ङ) अष्टाङ्गयोग—गीता अ० ८, श्लोक १२ अर्थात् इन्द्रियोंको रोककर मनको हृदयमें स्थिर करके, प्राणोंको मस्तकमें स्थापन करके योगधारणामें स्थित होना इत्यादि तथा अध्याय ४, श्लोक २९ में 'अपानवायुमें प्राणवायुको हवन करते हैं तथा अन्य योगीजन प्राणवायुमें अपानवायुको हवन करते हैं तथा अन्य योगीजन प्राण और अपानकी गतिको रोककर प्राणायाममें परायण होते हैं' इत्यादि वचनोंसे अष्टाङ्गयोगका वर्णन आया है।

(च) ऐश्वरयोग—गीता अ० ९ श्लोक ५ में दिखलाया है—'पश्य मे योगमैश्वरम्'। तथा अ० १० श्लोक ७ में—

एतां विभूतिं योगं च मम यो वेत्ति तत्त्वतः।

(छ) आत्यन्तिक दुःखोंकी निवृत्तिरूप योग—गीता अ० ६ श्लोक २३—

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।

अर्थात् दुःखके संयोगसे जो रहित है उसकी योग-संज्ञा है, उसको जानना चाहिये।

योगके कई ग्रन्थोंमें 'योग' शब्दसे मन्त्रयोग, हठयोग, राजयोग, लययोगका भी वर्णन है।

मन्त्रयोग—'मन्त्रजपान्मनोलयो मन्त्रयोगः'—मन्त्रजापसे जो मनका लय करना है उसको मन्त्रयोग कहते हैं।

हठयोग—'ह' से सूर्य, 'ठ' से चन्द्र अर्थात् इडा-पिङ्गला नाडी। इनके संयोगसे सुषुम्नाके उत्थानका साधन, तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा आदि षट्चक्र भेद करनेको हठयोग कहते हैं।

राजयोग—किसी स्थिर आसनसे और शाम्भवी आदि किसी मुद्राद्वारा चित्त एकाग्र करके सुखपूर्वक आत्मसत्ताका अभाव होकर एक परमात्मभावके रह जाने तथा इसी अभ्याससे अर्थात् मनोनिरोधसे प्राणोंके निरोध होनेको राजयोग कहते हैं।

लययोग—यह अनेक प्रकारका है। स्थिर आसनसे बैठकर मनको अनहद शब्द, दिव्य प्रकाश या मूर्तिविशेषमें लय करनेका नाम लययोग है।

और भी अनेक प्रकारके योग तन्त्रशास्त्र और योग-ग्रन्थोंमें मिलते हैं। पातञ्जलयोगदर्शन, जो योगशास्त्रोंमें प्रधान मान्य ग्रन्थ है, उसके मतानुसार योगशब्दकी परिभाषा है—'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्तवृत्तिके निरोधका नाम योग है। यहाँ 'निरोध' शब्दको समझनेके

लिये चित्तकी पाँच अवस्थाओंका जानना आवश्यक है, क्योंकि योगशास्त्रकार चित्तकी निरुद्धावस्थाको ही योग मानते हैं। अन्य अवस्थाओंको योग-भूमिमें नहीं अङ्गीकार करते, पर योगके साधनयोग्य जो चतुर्थावस्था अर्थात् एकाग्र अवस्था है उसको लिया है। शेष तीनों अवस्थाएँ साधनके योग्य भी नहीं हैं।

चित्तवृत्तिकी पाँच अवस्थाओंके नाम—मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध।

मूढ़ अवस्थाका स्वरूप—तमोगुणप्रधान, पूर्वापर, हानि-लाभके विचारसे रहित, अपने तुच्छ भोगके लिये परपीड़न और हिंसापरायण काम, क्रोध आदि दुराचारसे पूर्ण वृत्ति। यह स्वरूप नीच पापी पुरुषोंका होता है।

क्षिप्त अवस्था—रज और तमप्रधान केवल स्वार्थ-भोगकी वृत्ति, जैसे साधारण भोगी संसारी पुरुषोंकी होती है।

विक्षिप्त अवस्था—रजोगुणप्रधान संसारी पुरुषोंका चित्त कभी विषयोंकी तरफ दौड़ता है तो कभी परमार्थकी तरफ, चित्त अव्यवस्थित और चञ्चल रहता है। यह अवस्था जिज्ञासुओंकी होती है।

एकाग्र अवस्था—सत्त्वगुणप्रधान साधक पुरुषोंकी होती है, जिनकी चञ्चलता नष्ट हो गयी है, साध्यविषयमें चित्त लगा हुआ है।

निरुद्धावस्था—सम्पूर्ण चित्तवृत्तियोंका पूर्णतया शान्त हो जाना, इस प्रकारकी निरुद्धावस्थाको योग कहते हैं।

'योग' शब्दसे लोग मेल या सम्मिश्रण अर्थात् दो या अधिक पदार्थों या जीवोंका मिलनरूप अर्थ ही ग्रहण करते हैं। पर योगदर्शनमें चित्तवृत्तिके निरोधको योग कहा है और श्रीमद्भगवद्गीतामें 'दुःखोंके संयोगके वियोग' का नाम 'योग' है। इस प्रकार साधारण प्रचलित अर्थमें और गीता तथा योगदर्शनके पारिभाषिक अर्थमें विपरीतता प्रतीत होती है, परन्तु विचारपूर्वक देखा जाय तो वास्तवमें ऐसा नहीं है। शब्दोंका प्रयोग कहीं वाच्यार्थमें और कहीं लक्ष्यार्थमें होता है। सभी स्थलोंमें वाच्यार्थ नहीं लिया जाता। जैसे कोई दुःखसे पुकारता है कि 'मैं मारा गया', तो इसका अर्थ यह नहीं कि वह सचमुच मर गया, बल्कि इतना ही अभिप्राय होता है कि उस पुरुषकी अर्थ, पुत्र या अन्य किसी प्रकारकी ऐसी हानि हुई है जिसे वह मृत्यु-तुल्य मानता है।

गीता अ० ५, श्लोक १८ में लिखा है—

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः॥

'ज्ञानीजन विद्याविनययुक्त ब्राह्मणमें, गौ, हाथी, कुत्ते और चाण्डालमें समदर्शी होते हैं।' यदि कोई इस श्लोकके अनुसार दूधके लिये गौ न लाकर कुतिया लाता है और सवारीके लिये हाथीके बदले विद्वान् ब्राह्मणको जोतता है तो वह ज्ञानी नहीं, उन्मादी है। तात्पर्य, लक्ष्यार्थ ही मुख्यतः देखना होता है। योग-शब्दकी परिभाषा गीता और योगदर्शनके मतसे उसी प्रकार लक्ष्यसे सम्बन्ध रखनेवाली है। योग-शब्दके सरलार्थके अनुसार देखें तो यही अर्थ निकलता है कि जीव और ईश्वरका संयोग वा मिलन ही योग है। परन्तु ईश्वरके संयोगमें अनेक प्रकार हैं। जैसे कहीं तो एकीभावसे सम्मेलन है, अर्थात् आत्मसत्ता परमात्मामें लय होकर केवल परमात्मा ही अवशेष रह जाता है। जैसे गीता अ० ६, श्लोक ३१—

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥

'जो पुरुष एकीभावमें स्थित हुआ सम्पूर्ण भूतोंमें आत्मरूपसे स्थित मुझ (परमात्मा) को भजता है वह योगी सब प्रकारसे बर्तता हुआ भी मेरेमें ही बर्तता है।' यही संयोग कहीं स्वामी-सेवकभावका, कहीं सखाभावका, कहीं पुत्रभावका योग है। कहीं सर्वत्र आत्मभावसे परमात्म-प्राप्तिरूप संयोग भी योग है। जैसे—

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥

'योगसे युक्त, सर्वत्र समदर्शी पुरुष आत्माको सम्पूर्ण भूतोंमें अनन्यरूपसे स्थित देखता है और सम्पूर्ण भूतोंको आत्मामें देखता है।' कहीं अत्यन्त सुखकी प्राप्ति अर्थात् नित्य शाश्वत, अखण्ड सुखका संयोग भी योग है।

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥
युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते॥

'जिसका मन अच्छी तरह शान्त है और जो पापसे रहित है और जिसका रजोगुण शान्त हो गया है ऐसे इस सच्चिदानन्दघन ब्रह्ममें एकीभूत हुए योगीको अति उत्तम आनन्द प्राप्त होता है। और वह पापरहित योगी इस प्रकार निरन्तर आत्माको परमात्मामें लगाता हुआ सुखपूर्वक परब्रह्मप्राप्तिरूप अनन्त आनन्दको अनुभव करता है।'

—इत्यादि प्रमाणोंसे 'योग' शब्दसे ईश्वरप्राप्ति या मिलन किसी भी रूपमें समझ लें तो 'योग' शब्दकी परिभाषा ठीक समझमें आ जाती है।

योगदर्शनके अनुसार भी 'योग' शब्दका लक्ष्यार्थ देखिये—

'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'—तब द्रष्टाकी स्वरूप-स्थिति भी होती है।

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च।

'उससे स्वरूपज्ञान और विघ्नोंका नाश होता है।'

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः।

'योगके अङ्गोंके अनुष्ठानसे अशुद्धिका क्षय होनेपर आत्मज्ञानतक ज्ञानकी दीप्ति होती है।'

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्।

'बुद्धि और पुरुषकी शुद्धिकी समता होनेपर अर्थात् स्वच्छता होनेपर कैवल्यावस्था होती है।'

अतएव 'योग' शब्दके सरलार्थ और लक्ष्यार्थमें भेद नहीं रहता। इस दृष्टिको सामने रखकर जब हम पूर्वोक्त परिभाषाका विचार करेंगे तो पता लगेगा कि योग अर्थात् परमात्माका संयोग ही सब दुःखोंके संयोगका अभाव करनेवाला है।

दुःखोंकी आत्यन्तिक निवृत्ति और परमात्माकी प्राप्ति दोनों ही अन्योन्य सम्बन्ध रखनेवाली हैं। इसलिये इसको योग कहा है। चित्तवृत्तिनिरोध अर्थात् चित्तकी सम्पूर्ण वृत्तियोंका निरोध होनेसे शान्तरूप, आनन्दरूप, ज्ञानरूप परमात्माका संयोग होता है; चित्तमें जबतक विजातीय वृत्तिका प्रवाह होता है और जबतक किसी भी प्रकारकी वृत्ति रहती है तबतक स्वरूपमें स्थिति नहीं होती। यहाँतक कहा है कि—

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः।

'उस साधनवृत्तिका भी निरोध होनेपर अर्थात् सब वृत्तियोंका निरोध होनेपर निर्बीज समाधि होती है अर्थात् कैवल्यस्थिति होती है।'

गीतामें दिखलाया है—

सङ्कल्पप्रभवान् कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः॥
शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥

'सङ्कल्पसे उत्पन्न होनेवाली सम्पूर्ण कामनाओंको पूर्णतासे त्यागकर मनके द्वारा सब इन्द्रियोंको सब ओरसे अच्छी प्रकार वशमें करके शनैः-शनैः (अभ्यास करता हुआ) उपरामताको प्राप्त हो और धैर्ययुक्त बुद्धि-द्वारा मनको परमात्मामें स्थिर करके कुछ भी चिन्तन न करे।'

न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन।

सङ्कल्पोंको न त्यागनेवाला कोई भी पुरुष योगी नहीं होता। 'योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते'—उस योगमें आरूढ हुए पुरुषके लिये सर्व सङ्कल्पोंका अभाव ही कल्याणमें हेतु है।

'सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते।'

'सर्व सङ्कल्पोंका त्यागी पुरुष योगारूढ कहा जाता है।' और भगवान् श्रीकृष्णने यह भी कहा है कि चित्तवृत्तिके निरोधके बिना योगकी प्राप्ति नहीं हो सकती। जैसे—

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः॥

'मनको वशमें न करनेवाले पुरुषद्वारा योग दुष्प्राप्य है अर्थात् प्राप्त होना कठिन है और स्वाधीन मनवाले प्रयत्नशील पुरुषद्वारा साधन करनेसे प्राप्त होना सहज है, यह मेरा मत है।' इन्हीं सब हेतुओंको लेकर योगका लक्षण चित्तवृत्तियोंका निरोध कहा है।

योगशास्त्रमें वृत्तिके पाँच भेद कहे हैं—

'वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः'। क्लिष्ट-अक्लिष्ट भेदोंवाली पाँच प्रकारकी वृत्तियाँ होती हैं—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति। ये पाँचों वृत्तियाँ क्लिष्ट भी होती हैं और अक्लिष्ट भी।

प्रमाण—योगशास्त्रमें तीन प्रकारके माने गये हैं—प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम (शास्त्र)। जब चित्तवृत्ति सांसारिक विषयोंको प्रत्यक्ष, अनुमान अथवा शास्त्र-जन्य प्रमाणोंद्वारा अपना विषय करती है तब इस चित्तवृत्तिको क्लिष्टप्रमाणवृत्ति कहा है और जब चित्तवृत्ति पारमार्थिक-कल्याणसम्बन्धी विषयोंका प्रत्यक्ष, अनुमान या शास्त्र-जन्य प्रमाणोंद्वारा चिन्तन करती है तब उस वृत्तिको अक्लिष्टप्रमाणवृत्ति कहा है, क्योंकि यह कल्याणमें सहायक है।

विपर्यय—

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्।

विपर्यय मिथ्याज्ञानको कहते हैं, जो उसके रूपमें प्रतिष्ठित नहीं है—जैसे रज्जुमें सर्प, सीपमें रजत और स्थाणुमें मनुष्यका ज्ञान विपर्ययज्ञान है।

'सर्वं खल्विदं ब्रह्म', 'मत्तः परतरं नान्यत् किञ्चिदस्ति'

—इत्यादि श्रुति-स्मृति-वचनोंसे जब एक ईश्वरके बिना कुछ भी नहीं है, जो कुछ भासता है और जिसको भासता है वह सब कुछ ईश्वर ही है, तब ऐसी अवस्थामें ईश्वरमय चराचरके स्थानमें अन्य मायिक पदार्थोंकी सत्य भावनाकी जो वृत्ति है वह क्लिष्टविपर्ययवृत्ति है। और जब किसी एक स्थानमें, एकदेशमात्रमें ईश्वरभावनासे जो उपासना है और अन्यत्र ईश्वरबुद्धि नहीं है, यह यद्यपि विपर्ययवृत्ति है तथापि अक्लिष्टविपर्यय है। कालान्तरमें एकदेशीय ईश्वरभावना सर्वदेशीय ईश्वरभावमें परिणत हो जायगी। इसलिये यह अक्लिष्टविपर्यय है।

विकल्प—'शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः।'—शब्दज्ञानके अनुसार होनेवाली वृत्ति जिसमें वस्तु कोई नहीं है, उसका नाम विकल्प है। समीपमें प्रत्यक्ष वस्तु नहीं है, पर शब्दोंको सुनकर उससे मनःकल्पित वस्तुका ज्ञान जिस वृत्तिसे होता है उसको विकल्पवृत्ति कहते हैं—जैसे मनोराज्य। यह वृत्ति जब सांसारिक स्त्री-पुत्रादि पदार्थोंको विषय करती है तब क्लिष्टविकल्पवृत्ति कहलाती है। और जब ईश्वरके स्वरूपको, चाहे वह साकार हो या निराकार, वेद या शास्त्रोंके शब्दोंके आधारसे मनमें भावनाद्वारा अनुभव किया जाता है तब उस वृत्तिको अक्लिष्टविकल्पवृत्ति कहते हैं।

निद्रा—सांसारिक विषयोंका चिन्तन करते-करते जब निद्रा आ जाती है तब उसको क्लिष्टनिद्रावृत्ति कहते हैं और जब ईश्वरका ध्यान करते-करते अथवा योगाभ्यासमें निद्रा आ जाती है तब वह अक्लिष्टनिद्रावृत्ति है।

स्मृति—जब चित्तवृत्ति सांसारिक अतीत विषयोंका चिन्तन करती है तब वह क्लिष्टस्मृतिवृत्ति है और जब भगवद्विषयको स्मरण करती है तब वही वृत्ति अक्लिष्टस्मृतिवृत्ति है। इस प्रकार चित्तवृत्ति क्लिष्ट-अक्लिष्टके भेदसे पाँच प्रकारकी वर्णित हुई।

योगकी प्राप्तिमें योगशास्त्रानुसार आठ सोपान वर्णन किये गये हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

योग वास्तवमें निर्बीज समाधिको ही कहते हैं, और सब अङ्ग उस चरम पदको प्राप्त करनेके साधन हैं।

यम-नियमके, योगी याज्ञवल्क्यके मतानुसार, दस-दस भेद किये गये हैं। पर पतञ्जलि ऋषिके अनुसार पाँच-पाँच भेद हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यम हैं। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान नियम हैं।

आसन—सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन आदि भेदसे चौरासी आसन कहे गये हैं। जिसको जो आसन अनुकूल हो उसी आसनसे वह अभ्यास करे।

प्राणायाम—

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।

यहींसे खास योगसाधनका कार्य आरम्भ होता है—इस विषयको लेखके द्वारा पूरा समझाना कठिन है। पर संक्षेपमें कुछ समझानेकी कोशिश की जाती है। जो सज्जन इस विषयको अभिज्ञ योगीद्वारा समझकर प्राणायामका अभ्यास करते हों वे सुगमतासे समझ सकेंगे। प्राणायाम शब्दका अर्थ है—'प्राणस्य आयामो गतिरोधः' इति। अर्थात् प्राण प्राणवायु या श्वास-प्रश्वासको कहते हैं, उसकी गतिको रोकना, उसका नियमन करना प्राणायाम है। कहा है—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

'आसन सिद्ध होनेपर श्वास-प्रश्वासकी गतिको रोकनेका नाम प्राणायाम है।' गतिको रोकनेका विधान साधनपादके पचासवें सूत्रमें कहा है।

प्राणायामके चार अङ्ग हैं—पूरक, रेचक, आन्तर कुम्भक और बाह्य कुम्भक। वायु बाहरसे खींचने अर्थात् श्वास लेनेका नाम पूरक है। वायु त्यागना अर्थात् प्रश्वासका नाम रेचक है। वायुको भीतर खींचकर रोकनेका नाम आन्तर कुम्भक है। वायुको बाहर त्यागकर श्वास न लेने अर्थात् ठहरनेको बाह्य कुम्भक कहा जाता है। मूल सूत्रमें 'बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्ति' वाला प्राणायाम कहा है। यहाँपर 'बाह्य' शब्दसे रेचक, 'आभ्यन्तर' शब्दसे पूरक और 'स्तम्भ' शब्दसे कुम्भकका अभिप्राय है। इस प्रकारका प्राणायाम देश, काल, संख्याके अनुसार दीर्घ और सूक्ष्म होता है। यहाँ देशसे अभिप्राय यह है कि श्वासके लेने और त्यागनेमें श्वास जितना लंबा भीतर जाय उतना ही लंबा बाहर जाय। इस दीर्घताको देश कहते हैं। अभ्याससे श्वासकी दीर्घता क्रमसे बढ़ती है। कालसे यहाँ यह उद्देश्य है कि पूरकमें जितना समय लगे उससे चतुर्गुण समयतक कुम्भक करना चाहिये। फिर रेचकके लिये पूरकसे द्विगुण समय लगाना चाहिये, अर्थात् यदि १५ सेकण्ड पूरकमें लगें तो ६० सेकण्ड कुम्भक और ३० सेकण्ड रेचकमें लगाना चाहिये। इस प्रकारसे १०५ सेकण्डमें एक प्राणायाम हुआ। यह १०५ सेकण्ड प्राणायामके लिये कोई निर्दिष्ट काल नहीं है। नियमको समझानेके लिये उदाहरणसे समयका

विभाग दिखाया गया है। प्रारम्भिक अभ्यासमें १५ सेकंडसे कममें भी पूरकका अभ्यास आरम्भ किया जा सकता है और अभ्यासके बाद १५ सेकंडसे अधिक समय पूरकमें लग जाता है। पर विधि यह है कि पूरकसे चौगुना कुम्भकका और दुगुना रेचकका काल होना चाहिये। 'संख्या' शब्दसे यहाँ यह अभिप्राय है कि पूरकमें जितनी संख्या नाम-जपकी हो उससे चतुर्गुण संख्या नाम-जपकी कुम्भकमें होनी चाहिये और द्विगुण संख्या रेचकमें। उदाहरणस्वरूप यदि सोलह प्रणवमन्त्रसे पूरक हो तो चौंसठ प्रणवमन्त्रसे कुम्भक और बत्तीस प्रणव-मन्त्रसे रेचक होना चाहिये। प्राणायामके अभ्यासीको यह ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि देश-काल-संख्याका उपर्युक्त नियम ठीक रखते हुए प्राणायामका अभ्यास करे। सब प्राणायाम एक समान होने चाहिये, अर्थात् यदि प्रतिदिन पचास प्राणायामका अभ्यास कोई करता हो तो सभी प्राणायाम समान होने चाहिये। कोई भी प्राणायाम छोटे-बड़े, अल्प-अधिक काल या संख्याके न हो। प्राणायाम प्रारम्भमें सूक्ष्म होते हैं, आगे चलकर दीर्घ हो जाते हैं। नियमानुसार प्राणायाम करनेसे क्रमशः श्वास-प्रश्वासके रोकनेकी शक्ति बढ़ती है। पारमार्थिक लाभके अतिरिक्त स्वास्थ्यसम्बन्धी लाभ भी अनेक प्रकारका इससे होता है।

योगाभ्यासी जन कुम्भकके दो भेद मानते हैं और दोनों ही करनेयोग्य हैं। एक बाह्य कुम्भक, दूसरा आभ्यन्तर कुम्भक। जिस प्रकार आन्तर कुम्भककी विधि ऊपर वर्णन की गयी है उसी प्रकार और उन्हीं नियमोंके अनुसार काल और संख्याका ध्यान रखते हुए बाह्य कुम्भक भी किया जा सकता है। अवश्य प्रारम्भमें इसके अभ्यासमें कुछ कठिनता मालूम होती है, पर प्राणा-यामका कुछ अभ्यास हो जानेके बाद बाह्य कुम्भकको भी साथमें जोड़ सकते हैं। यह बाह्य कुम्भक रेचकके बाद किया जाता है और इसके बाद फिर पूरक आरम्भ हो जाता है अर्थात् प्राणायामका इस प्रकार एक चक्र बन जाता है। पूरक, फिर आन्तर कुम्भक, फिर रेचक, फिर बाह्य कुम्भक, फिर पूरक, क्रमशः इसी प्रकार चक्रवत् चलता रहता है। अनियमित प्राणायामके अभ्याससे लाभ नहीं होता और हानिकी भी सम्भावना है। पातञ्जल योगदर्शनमें चतुर्थ प्राणायामके नामसे एक और प्राणायामका वर्णन किया गया है।

'बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः'—अर्थात् बाह्य, आभ्य-न्तर आदि विषयोंके नियमका उल्लंघन करके एक चौथा प्राणा-याम होता है। यहाँ मनके निरोधसे प्राणोंका निरोध है। प्राणायामके और भी अनेक प्रकार हैं, जिनका वर्णन विस्तार-भयसे नहीं किया जाता। प्राणायाममें वायु खींचनेकी और त्यागनेकी विधि साधारण श्वास-प्रश्वासकी विधिसे कुछ भिन्न है और नाक दबाकर रोकना भी युक्त विधि नहीं है। बन्धद्वारा वायुको रोकना चाहिये। यह सब क्रिया समझने-की है, लिखकर प्रकट करना कठिन है।

बहुत-से सज्जन योगकी महिमाको देखकर योगाभ्यासी बनना चाहते हैं और योग-साधनके प्रथम सोपान प्राणा-यामसे आरम्भ करते हैं। उसका परिणाम, मेरा जहाँतक अनुभव है, यही होता है कि थोड़े काल बाद वे लोग अभ्यास छोड़ देते हैं और साधनसे उनकी रुचि हट जाती है। इसका कारण मेरी समझसे यही है कि जो लोग यम, नियम और आसनके अभ्यासको अच्छे प्रकार किये बिना ही प्राणायामकी तरफ दौड़ते हैं उन्हें प्राणा-याममें सफलता मिलनी कठिन है। क्योंकि जिसका आसन सिद्ध नहीं हुआ वह प्राणायामके लिये बैठनेपर चञ्चल ही रहेगा, स्थिर होकर सुख-शान्तिसे अभ्यास नहीं कर सकेगा। और जिन्होंने यम-नियमका साधन नहीं किया उनका चित्त सांसारिक विषयोंमें विक्षिप्त रहेगा। सांसारिक चिन्तन और काम, क्रोध, लोभादिसे जो विक्षिप्तचित्त है वह प्राणायामकालमें देश, काल, संख्याके नियमोंको ठीक लक्ष्यमें रखकर तन्मय होकर अभ्यास नहीं कर सकता, यह स्पष्ट है। अभ्यासकालमें विजातीय किसी प्रकारका चिन्तन आनेके साथ ही देश, काल, संख्याका नियम गड़बड़ हो जाता है। और भी कारण हैं, ऊपर कुछ एकका दिग्दर्शन करा दिया गया है। आहार, विहार, शयन आदिके नियमनकी भी आवश्यकता रहती है। प्राणायामके बाद प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिका विषय आता है। ये सब विषय गहन हैं, लिखनेसे विस्तार अधिक हो जाता है। इसलिये लेख यहीं समाप्त किया जाता है। जो कुछ लेखमें त्रुटि हो उसे पाठकगण क्षमा करें।

योग क्या है ?

(लेखक—श्रीभूपेन्द्रनाथ सान्याल)

प्राचीन भारतमें जितने मुमुक्षु-सम्प्रदाय थे, उनमें जो लोग तपः, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान-रूप क्रियायोगके द्वारा आत्मसाक्षात्कार करते थे, उन्हीं लोगोंका सम्प्रदाय योगसम्प्रदाय कहलाता था। इस योगके पुरातन या आदिम वक्ता हिरण्यगर्भ ब्रह्मा अथवा शङ्कर हैं। समस्त दर्शनशास्त्रोंमें योगदर्शन ही प्राचीनतम दर्शन है। प्राचीन मुनि पतञ्जलि इस योग-दर्शनके रचयिता हैं। इस योगके द्वारा समस्त तत्त्वोंका ज्ञान जिस प्रकार सूक्ष्मतम रूपमें परिस्फुटित होता है उस प्रकार अन्य किसी साधनाके द्वारा सम्भव नहीं। क्योंकि चित्तको संयत करनेपर जो एकाग्रता प्राप्त होती है, उस एकाग्रताका अभाव होनेपर हम जागतिक किसी पदार्थ या विषयका भी ज्ञान नहीं प्राप्त कर सकते। और जिस समय चित्त विषयासक्ति प्रभृति अवैराग्यके द्वारा अभिभूत नहीं होता, उस समय वह जिस एकाग्र भूमिपर आरोहण करता है, उसके द्वारा निरोधरूप परमोपशान्ति नित्य प्रतिष्ठित होती है। इसके समान श्रेष्ठ बल और कुछ भी नहीं हो सकता। आत्मसाक्षात्कार-प्राप्ति ही साधनाका चरम उद्देश्य है; क्योंकि उसके अतिरिक्त दुःखनिवृत्तिका कोई दूसरा सुगम पथ नहीं है। 'अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्'—योगके द्वारा आत्मदर्शन प्राप्त करना ही परम धर्म है। हमारे समस्त दुःखभोगका मूल चित्तका स्पन्दन ही है। चित्तके स्पन्दनकी निवृत्ति होनेपर दुःखकी निवृत्ति हो जाती है; अन्यथा लाख विचार करें, आलोचना करें या श्रवण करें, उससे कुछ भी नहीं हो सकता। हमारे देशकी या अन्य देशोंकी भी समस्त साधनाओंमें जो प्रणालियाँ बतलायी गयी हैं, उनमें चित्तको न्यूनाधिक मात्रामें निरुद्ध करनेका उपदेश सब सम्प्रदायोंमें प्रचलित है, ऐसा देखा जाता है। वास्तवमें चित्तको स्थिर किये बिना कोई दुःखसे मुक्ति नहीं प्राप्त कर सकता। इसीलिये चित्तका चरम स्थैर्य जो समाधि है, उसके द्वारा त्रिताप-ज्वालाकी एकदम निवृत्ति हो जाती है। इन्द्रियजनित हमारा जो ज्ञान है, वह शुद्ध ज्ञान नहीं है; क्योंकि विक्षिप्त चित्तमें जो ज्ञान प्राप्त होता है उस ज्ञानसे आत्मदर्शन नहीं होता। समाधिजनित ज्ञानके बिना कोई आत्मज्ञान अथवा आत्मसाक्षात्कार नहीं प्राप्त कर सकता। कठोपनिषद्में कहा है—

> नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः।
> नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात्॥

'जो व्यक्ति पापसे निवृत्त नहीं हुआ है, अथवा जो केवल इन्द्रियपरायण है एवं जो असमाहित अर्थात् एकाग्रतारहित, चञ्चलचित्त है—वह कभी आत्माको प्राप्त नहीं कर सकता; अथवा जो व्यक्ति अशान्त मनवाला है अर्थात् फल-कामनामें आसक्त चित्तवाला है, वह केवल विचारके द्वारा आत्माको नहीं प्राप्त कर सकता।'

उपनिषद्में आत्माकी प्राप्तिके विषयमें कहा है—

> एष सर्वेषु भूतेषु गूढोऽऽत्मा न प्रकाशते।
> दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः॥

'समस्त भूतोंके अन्दर आत्म-चैतन्य गुप्तरूपसे निहित है, यह सबके सामने प्रकाशित नहीं होता। किन्तु ध्यान-निश्चला सूक्ष्मबुद्धिके द्वारा सूक्ष्मदर्शियोंको यह आत्मा दिखायी देता है अर्थात् वह उनके सामने प्रकट होता है।'

आत्मदर्शन करनेके लिये बुद्धिको अत्यन्त सूक्ष्म करना होता है। साधारणतः विषयव्यापारसंलग्न चित्त अत्यन्त स्थूल अर्थात् चञ्चल होता है। उस स्थूल चित्तमें सूक्ष्मतम आत्मदर्शन होना असम्भव है। इसीलिये चित्तको स्थिर करते-करते उसे इतना स्थिर कर देना होता है कि उसका सारा स्पन्दन शान्त हो जाय। इस अवस्थाका वर्णन उपनिषद्में यों मिलता है—

> यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
> बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥
> तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
> अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥

जिस अवस्थामें पञ्चज्ञानेन्द्रिय मनके साथ स्थित रहते हैं अर्थात् इन्द्रियाँ बहिर्विषयका त्यागकर अन्तर्मुखी हो जाती हैं, और बुद्धि भी चञ्चल नहीं रहती अर्थात् विषय-चिन्तनका दाग उसमें नहीं लगता, योगी उस इन्द्रिय-मनो-बुद्धिकी स्थिरताको आत्मज्ञान प्राप्त करनेकी श्रेष्ठ साधना कहते हैं। उसी स्थिर इन्द्रियधारणाको (अर्थात् इन्द्रियोंकी

निश्चलताको) योगी लोग योग नामसे पुकारते हैं। चूँकि योग हित और अहित दोनोंका कारण होता है, इसलिये इस बातके लिये सावधान रहना चाहिये कि चित्तकी परम स्थिरता प्राप्त होनेके पहले प्रमाद न आ जाय। अर्थात् उस समयमें योगीको अनेक विभूतियाँ प्राप्त होती हैं, अगर वह प्रमादवश उनमें आसक्त हो गया तो समस्त अभ्यासका परिश्रम नष्ट हो जायगा। जिस वस्तुके प्रति चित्तका आकर्षण होता है उसी वस्तुकी ओर चित्तकी स्वाभाविक गति होती है। चित्त जब बार-बार उस वस्तुका भोग करता है तब उसमें तदनुरूप संस्कार उत्पन्न होते हैं, संस्कारसे वासनाका उदय होता है, वासना बढ़ते-बढ़ते इस विराट् संसारकी रचना कर बैठती है। यदि उन सब वासनाओं और भोगादिके परिणाम—नीरसताका विचार किया जाय तो उन सब वस्तुओंको पानेका आग्रह मनमें फिर नहीं आ सकता। जबतक वस्तुके लिये चित्तमें आग्रह रहता है तबतक उस चित्तको मलयुक्त कहा जाता है और वह समल चित्त भगवत्-चिन्तनका बाधक है; इसीसे सब कालमें साधकोंने भगवद्भावनाके विरोधी विषय-वासनाको हेय कहा है।

हमारे अन्दर वैराग्यबुद्धिका उदय क्यों नहीं होता? वैराग्यके प्राप्त होनेपर विषयकी ओर चित्त आकृष्ट नहीं होता और मन सहज ही स्थिर होकर आत्मानुसन्धानमें प्रवृत्त हो सकता है। वैराग्य अनायास नहीं आता, यह समझनेपर ही विषयके प्रति प्रतिकूल भावका पोषण किया जा सकता है, ऐसा नहीं है। अन्तःकरणके अन्दर जो अंश चित्तके नामसे प्रसिद्ध है, उसमें जीवके जन्मजन्मान्तरके संस्कार एकत्रित रहते हैं; जबतक यह चित्त क्षीण नहीं होता तबतक अनादि संसार-वासना क्षयको प्राप्त नहीं होती। हजारों-लाखों जन्मोंके संस्कारोंसे चित्त भरा हुआ होता है, इसलिये चित्तको जीतना सहज काम नहीं है। चित्तके मूल कारण दो हैं—

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः।

'चित्तके अन्दर वृत्तिप्रवाहके केवल दो हेतु हैं। एक तो है वासना अर्थात् भावनामय संस्कार और दूसरा है प्राणप्रवाह।' प्राणके अन्दर वासनाका बीज और संस्कार ग्रथित रहते हैं। प्राणके स्पन्दनसे मन स्पन्दित होनेपर वृत्तिप्रवाहरूप उत्ताल तरङ्गमाला उठना आरम्भ करती है। इसीलिये प्राण और मनके स्पन्दनका नाश करनेकी व्यवस्था योगशास्त्रमें बार-बार दी गयी है। निरन्तर नाड़ियोंसे होकर प्राणधारा जीवशरीरमें प्रवाहित हो रही है और वही श्वासके रूपमें स्थूलतः दिखायी देती है। यह श्वास ही जीवका जीवन है। परन्तु श्वासकी इस प्रकारकी गतिको योगी लोग संसार-वासनाका मूल कारण समझते हैं। इसीलिये योगियोंके किसी-किसी सम्प्रदायने ऐसी चेष्टा की कि श्वासका ही निरोध किया जाय। क्योंकि

पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते।

'प्राणवायु स्थिर होनेपर मन स्थिर हो जाता है।' अवश्य ही मन स्थिर होनेपर प्राण भी स्थिर होता है। इसीलिये योगियोंमें एक सम्प्रदायने प्राणका और दूसरे सम्प्रदायने मनका निरोध करनेकी ओर विशेष ध्यान दिया है। इन्द्रियविकारादि दोषसमूह प्राणनिग्रहके द्वारा दूर होते हैं, यह बात महर्षि मनुके उपदेशमें भी देखी जाती है।

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

'अग्निके द्वारा उत्तप्त होनेपर धातुके मल जिस प्रकार जल जाते हैं उसी प्रकार प्राणवायुके निग्रहके द्वारा इन्द्रियोंके भी समस्त दोष दग्ध हो जाते हैं।'

योगदर्शनमें लिखा है, महामोहमय इन्द्रजालके द्वारा जब प्रकाशशील सत्त्व ढक जाता है तब अन्य गुण कार्यशील होकर जीवको अकार्यमें नियुक्त करते हैं। उस प्रकाशको ढकनेवाले कर्म प्राणायामके द्वारा नष्ट होते हैं—'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।' जबतक रज-तमके कार्य चलते रहते हैं तबतक बुद्धिका विकार नष्ट नहीं होता। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेशादि पञ्च क्लेश कार्यकारण-स्रोतको उत्पन्न कर कर्मविपाककी सृष्टि करते हैं। इसी कारण समाधि-साधनद्वारा बुद्धि स्थिर करने और सब 'क्लेश' क्षीण करनेके लिये योगी क्रियायोगका अनुष्ठान करते हैं। क्योंकि जबतक सब 'क्लेश' क्षीण नहीं हो जाते तबतक वे अप्रसवधर्मा नहीं होते। 'क्लेश' की प्रबल अवस्था रहनेपर अशुद्धि दूर नहीं होती। परन्तु क्रियायोग (प्राणायामादिक्रिया) के द्वारा अशुद्धि नष्ट हो जाती है। अशुद्धि दूर होनेपर सब क्लेश भी क्षीण हो जाते हैं। सब क्लेशोंके क्षीण हुए बिना अशुद्ध वृत्तियोंको नष्ट करना

सम्भव नहीं होता । अशुद्ध वृत्तियोंकी प्रबल अवस्थामें उनको कोई सँभाल नहीं सकता । पहले ऐसी चेष्टा करनेकी आवश्यकता है जिससे सब 'क्लेश' क्षीण हो जायँ; 'क्लेश' समूहके क्षीण हो जानेपर 'ऋतम्भरा' प्रज्ञाका उदय होता है और ऐसी 'प्रज्ञा' के द्वारा 'क्लेश' समूह अप्रसवधर्मा हो जाता है । क्लेशसमूहकी फिर वृत्ति उत्पन्न नहीं होती ।

इसीलिये वसिष्ठदेवने कहा है—

दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ।
योगगारुडमन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥

'हे राम ! यह संसाररूपी विषवेगविषूचिका अत्यन्त दुःसह है । केवल परमपावन योगाभ्यासरूप गारुड मन्त्रके द्वारा ही उसका उपशमन किया जा सकता है ।'

साधारणतः हमारा चित्त जब संसारमुखी (जैसा अधिकांश लोगोंका होता है) होता है तब श्वास भी बाहरकी ओर विचरण करता है । इस श्वासकी गतिकी ओर योगियोंने ध्यान दिया है । जब श्वास हमारी बायीं अथवा दाहिनी नासिकासे चलता है तब संसार-वासना स्पन्दित होती है । सब जीवोंका श्वासप्रवाह इन्हीं दो नासापुटोंसे प्रवाहित होता है, अतएव संसार-वासना किसी तरह निवृत्त नहीं होती । इसी कारण योगियोंने ऐसी चेष्टा की है कि श्वास बाहरकी ओर गमनागमन न करे । बाहरकी ओर गमनागमन करनेका पथ इडा और पिङ्गला नाडी है और साधारणतः अज्ञानीकी ज्ञाननाडी—सुषुम्ना-पथ बन्द रहता है । योगी इसीलिये इडा और पिङ्गला-नाडीका द्वार बन्द करके सुषुम्नामार्गसे प्राणको चलानेकी चेष्टा करते हैं, अन्यथा मनुष्यके अन्दर वास्तविक ज्ञानका उदय होना सम्भव नहीं । हमें समस्त ज्ञान नाडी-पथसे होता है । ब्रह्मज्ञान भी नाडी-पथसे होता है, वह ब्रह्मज्ञानप्रवाहिका नाडी सुषुम्ना है । उसीसे प्राणको चलाना होगा । योग-शास्त्रमें कहा है—

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥
मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥

'विधिवत् प्राणसंयमके द्वारा नाडीचक्रके विशुद्ध होनेपर सुषुम्नाका मुख खुल जाता है और उसके अन्दर प्राणवायु सहज ही प्रवेश कर जाता है । मध्यनाडी अर्थात् सुषुम्नाके अन्दर प्राणवायु सञ्चालित होनेपर मनको जो स्थिर भाव प्राप्त होता है उसी स्थिरावस्थाका नाम 'उन्मनी' अवस्था है ।'

इस उन्मनी अवस्थाको प्राप्त योगी देवताओंके भी पूजनीय होते हैं । इस योगाभ्यासके द्वारा कालको भी ठगा जा सकता है । बोधसारग्रन्थमें लिखा है—

गोरक्षचर्पटिप्राया हठयोगप्रसादतः ।
वञ्चयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति हि ॥

'गोरक्षनाथ, चर्पटि प्रभृति योगी हठयोगके अनुष्ठानके द्वारा सिद्धि प्राप्तकर, मृत्युको ठगकर ब्रह्माण्डमें विचरण करते हैं ।'

बहुत से लोग हठयोगसे घृणा करते हैं और राजयोगका विशेष आदर करते हैं । परन्तु योगशास्त्रमें कहा है—हठयोगके बिना राजयोग और राजयोगके बिना हठयोग किसीको भी वास्तविक सिद्धि नहीं दे सकता ।

वास्तवमें सब योगोंके अन्दर एक प्रकारकी एकता है और परस्पर सापेक्षता है । जो इस बातको नहीं समझते वे योगी नहीं हैं । बोधसारग्रन्थमें लिखा है—

लये मन्त्रे हठे राज्ञि भक्तौ साङ्ख्ये हरेर्मते ।
मतैक्यमस्ति सर्वेषां ये बुधा मोक्षमार्गगाः ॥

'लययोग, मन्त्रयोग, हठयोग, राजयोग, सांख्ययोग और भक्तियोग, इन सब योगोंके अन्दर मतैक्य है । जो मोक्षमार्गगामी हैं, उन सब बुधोंने देखा है कि सबका उद्देश्य मोक्षप्राप्ति है ।'

हठिनामधिकस्त्वेकः प्राणायामपरिश्रमः ।
प्राणायामे मनःस्थैर्यं स तु कस्य न सम्मतः ॥

'हठयोगियोंका मुख्य साधन है श्रमसाध्य प्राणायाम—यह अन्यान्य योगियोंकी साधनासे अधिक है । परन्तु वह प्राणायाम सिद्ध हो जानेपर चित्त स्थिर हो जाता है, यह कौन स्वीकार नहीं करेगा ?'

योगदर्शनमें भी लिखा है कि प्राणायामके द्वारा 'धारणासु च योग्यता मनसः'—मनको धारणाविषयक योग्यता प्राप्त होती है ।

प्राणकी क्रिया है निःश्वास, और अपानकी क्रिया है प्रश्वास । इस श्वास-प्रश्वासकी गति बन्द होनेका नाम है कुम्भक । इस प्रकार निगृहीत प्राणवायुमें समस्त इन्द्रियाँ

लीन हो जाती हैं। प्राणायाम अन्य प्रकारका भी है, जिसमें जबर्दस्ती वायुको रोकना नहीं पड़ता; बल्कि प्राणापानको दीर्घ करके निरन्तर ग्रहण करने और त्यागनेका जो कौशल है, उस कौशलका अभ्यास करते-करते अपने-आप वायु रुद्ध हो जाता है। इसका नाम 'केवल कुम्भक' है—

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद् वायुधारणम्।

प्राणायाम-साधनका यह एक अत्यन्त आश्चर्यजनक फल है। जो विधिवत् प्राणायामका अभ्यास करते हैं उनके श्वासकी ऊर्ध्व-अधः गतिका लोप हो जाता है। प्राण उस समय सुषुम्नाके मध्यसे होकर मस्तकमें जाकर स्थिर हो जाता है। प्राणायामके द्वारा जब सुषुम्नामें प्राणकी गति होती है तब 'सहजावस्था' प्राप्त होती है और उसके बाद निर्विकार-स्वरूपमें स्थिति हो जाती है। इसीलिये योगियोंने चित्त-स्थितिके लिये प्राणायामको सर्वश्रेष्ठ उपाय बतलाया है।

योगी गोरक्षनाथजीका कहना है कि जितने दिनोंतक प्राणवायु सुषुम्नामें प्रवेश नहीं करता उतने दिनोंतक मौखिक ज्ञानकी बात कहना दम्भ और मिथ्याप्रलापमात्र है—

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे
यावद्बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात्।
यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः॥

सुषुम्नाके अन्दर प्राणवेग सञ्चारित होनेपर मन शून्यके अन्दर प्रविष्ट हो जाता है अर्थात् निरालम्ब होकर स्थिर हो जाता है; उस समय योगीके सब कर्म निर्मूल हो जाते हैं। यद्यपि सुषुम्नाके अन्दर प्राणकी स्थिति नित्य है, तथापि इडा-पिङ्गलाके अन्दर जो प्राणका प्रवाह चल रहा है, वह बन्द हुए बिना उसका अनुभव नहीं होता; इसीलिये इडा-पिङ्गलाके प्रवाहका अवरोध करनेकी आवश्यकता है। योगी गोरखनाथने कहा है—

सुषुम्नायां सदैवायं वहेत् प्राणसमीरणः।
एतद्विज्ञानमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते॥

'यह प्राणवायु सुषुम्ना नाडीमें सर्वदा ही प्रवाहित होता है। परन्तु जो योगी इसे जान जाते हैं वे समस्त पापोंसे मुक्त हो जाते हैं।'

प्राणकी चञ्चलताके कारण ही जीव संसारचक्रमें परिभ्रमण करता है, अतएव सब प्रकारसे इस प्राणको ही स्थिर करना आवश्यक है। प्राण स्थिर हो जानेपर कामादि रिपुगण फिर नाडियोंको दूषित नहीं कर पाते। पहले कहा गया है कि हमें समस्त ज्ञान नाडीद्वारा ही होता है, अर्थात् मनमें कोई विचार (अच्छा या बुरा) आनेके पहले नाडी-प्रवाहिकाके अन्दर कम्पन होता है और वही सङ्कल्प-विकल्प आदिके रूपमें ऊपर उठता है—उस अवस्थाको ही मन कहते हैं। अतएव नाडीका शोधन आवश्यक है। गोरखनाथजी इसीसे कहते हैं—

तेन संसारचक्रेऽस्मिन् भ्रमतीत्येव सर्वदा।
तदर्थं ये प्रवर्तन्ते योगिनः प्राणधारणे॥
तत एवाखिला नाडी निरुद्धा चाष्टवेष्टनम्।
इयं कुण्डलिनी शक्ती रन्ध्रं त्यजति नान्यथा॥

'प्राणवायुके कारण ही जीवसमूह इस संसारचक्रमें निरन्तर भ्रमण करता है। योगी लोग दीर्घ जीवन प्राप्त करनेके लिये इस वायुको स्थिर करते हैं। इसके अभ्याससे नाडियाँ पुनः कामादि अष्ट दोषसे दूषित नहीं हो पातीं। नाडी विशुद्ध हो जानेपर कुण्डलिनी शक्ति अपने रन्ध्रको छोड़ देती है, अन्यथा नहीं छोड़ती।' वह रन्ध्र मूलाधारसे लेकर ब्रह्मरन्ध्रतक विद्यमान है। योगसाधनके बलसे कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना-विवरसे होकर ब्रह्मरन्ध्रमें जाकर जब स्थित होती है तब शिवशक्तिसंयोगरूप परमयोग प्राप्त होता है।

मूलाधारसे सहस्रारपर्यन्त जानेके पथमें छः पद्म हैं; इनमेंसे प्रत्येकके ध्यानसे अतुल फल प्राप्त हो सकता है। सब पद्मोंकी शक्तिका विशेष वर्णन देनेके लिये यहाँ स्थान नहीं है। केवल आज्ञाचक्रके ध्यानके द्वारा योगीके समस्त कर्मबन्धन नष्ट हो सकते हैं। केवल यही नहीं, योगशास्त्रमें कहा है—

यक्षराक्षसगन्धर्वा अप्सरोगणकिन्नराः।
सेवन्ते चरणं तस्य सर्वे तस्य वशानुगाः॥

'जो इस आज्ञाचक्रका ध्यान कर सकता है, उस साधकके चरणयुगलकी यक्ष, राक्षस, गन्धर्व, अप्सरा और किन्नर अनवरत सेवा करते हैं और वे सब उस साधकके वशमें रहते हैं।'

संवाद

(प्रेषक—स्वामी श्रीसर्वजीतपुरीजी)

भोगी—संसारबन्धो सुविचारसिन्धो
सुगन्ध भीनी यदि आप चाहें।
तो आप मेरा यह पुष्पसार
स्वीकार कीजे कृपया अवश्य ॥ १ ॥

योगी—निरिच्छ घ्राणेन्द्रिय है हमारी
सुगन्धकी चाह हमें नहीं है।
इसीलिये गन्ध समेत पृथ्वी
स्वयं हुई है वशमें हमारे ॥ २ ॥

भोगी—जो आप चाहें कि विषादहारी
सुस्वाद कोई रस प्राप्त होवे।
तो आप स्वीकार अवश्य कीजे
विशुद्ध द्राक्षारस जो यहाँ है ॥ ३ ॥

योगी—लोभी नहीं है रसना हमारी
हमें समुद्रोदक भी सुधा है।
इसीलिये स्वाद समेत पानी
स्वयं हुए हैं वशमें हमारे ॥ ४ ॥

भोगी—जो आप चाहें कि स्वदेशहीमें,
विदेशके जंगम दृश्य देखें।
तो देखिये बायसकोप लीला
होती यहाँ है नित जो निशामें ॥ ५ ॥

योगी—निर्लिप्त हैं लोचन भी हमारे
हमें नहीं कौतुक-दृश्य भाते।
इसीलिये रूप समेत तेज
स्वयं हुआ है वशमें हमारे ॥ ६ ॥

भोगी—है ग्रीष्मके ये दिन तापकारी
तपा हुआ भूतल है तवा-सा।
जो वायुका सेवन आप चाहें
तो है यहाँ प्रस्तुत वायुयान ॥ ७ ॥

योगी—विलासिनी है न त्वचा हमारी
निरोधते हैं हम प्राण-वायु।
इसीलिये स्पर्श समेत वायु
स्वयं हुआ है वशमें हमारे ॥ ८ ॥

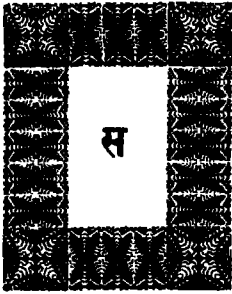
भोगी—जो आप चाहें कि विनोदकारी
सुनें कहीं गान सुगायकोंके।
तो मन्दिरोंमें जब रासलीला
होगी कहूँगा तब आपसे मैं ॥ ९ ॥

योगी—हैं कर्ण भी निष्प्रिय ही हमारे
हैं शब्द सारे हमको समान।
इसीलिये शब्द समेत व्योम
स्वयं हुआ है वशमें हमारे ॥ १० ॥

भोगी—निष्कामता ही यदि योग्य होवे
तो भूमिमें क्यों नर बीज बोवे।
हैं त्यागते जो सुख-वासनाएँ
पाते स्वयं हैं नित यातनाएँ ॥ ११ ॥

योगी—जो चाहते हों सुख-शान्ति पावें
दुःखार्त होके जगसे न जावें।
तथा वृथा जीवनको न खोवें
वे स्वप्नमें भी विषयी न होवें ॥ १२ ॥

योग तथा योगविभूति

(लेखक—महामहोपाध्याय पं० श्रीगोपीनाथजी कविराज, एम० ए०)

सद्गुरु-प्रदर्शित प्रणालीका अवलम्बन कर दीर्घकालतक अनवच्छिन्नरूपसे श्रद्धा और सत्कारके सहित योगक्रियाका अभ्यास करनेपर चित्त शुद्ध होता है और क्रमशः संसारके निदानभूत समस्त क्लेशोंका शमन होता है। चित्तकी आत्यन्तिक शुद्धिका फल है विवेकख्याति और पुरुषकी कैवल्यसिद्धि। सत्त्वगुणकी उच्च अवस्था प्राप्त होनेपर योगीको नाना प्रकारकी विभूतियाँ प्राप्त होती हैं। आत्मा वास्तवमें ईश्वरस्वरूप है—अविद्याके आवरणके कारण उसका ईश्वरत्व प्रकट नहीं हो पाता; परन्तु जब तीव्र योगाभ्यासके फलस्वरूप प्रज्ञाका उन्मेष होता है और अविद्याकी निवृत्ति होती है,—जिस समय सत्त्वगुण प्रबल होना आरम्भ करता है—उस समय उसका स्वाभाविक ऐश्वर्य अभिव्यक्त होता है। ऐश्वर्यकी अभिव्यक्तिसे लेकर आत्मस्वरूपमें उपसंहृत होनेतक ही आत्मा 'ईश्वर' कहा जाता है—उसके बाद कैवल्य है।

जीवकी दृष्टिसे विचार करनेपर, विभूति या ऐश्वर्य और कैवल्यमें क्रम है, ऐसा मालूम होता है; परन्तु अवस्थाविशेषमें ऐश्वर्यका विकास हुए बिना भी कैवल्यकी प्राप्ति असम्भव नहीं। परन्तु ईश्वरकी दृष्टिसे ऐश्वर्य और कैवल्य समकालीन हैं—आत्माका सगुण और निर्गुणभाव एक समयमें ही वर्तमान रहता है। एकको छोड़कर दूसरेको ग्रहण नहीं करना पड़ता। योगभाष्यकार व्यासदेवने इसीसे ईश्वरको 'सदैव मुक्तः, सदैव ईश्वरः' कहा है। विशुद्ध सत्त्व ईश्वरकी नित्य उपाधि है—इसमें रजोगुण और तमोगुणका संस्पर्श न होनेके कारण ईश्वरमें ज्ञान, ऐश्वर्य प्रभृति धर्मोंका विकास सर्वदा ही रहता है। जीवकी उपाधि मलिन सत्त्व है—वह भी जब साधनाद्वारा शुद्ध हो जाता है तब ऐश्वर्यको प्रस्फुटित करता है। परन्तु यह सत्त्व कितना भी शुद्ध क्यों न हो, वह कभी रजोगुण और तमोगुणके स्पर्शसे सम्पूर्णरूपमें विमुक्त नहीं होता। इसीसे जीवका साधनलब्ध ऐश्वर्य उसकी प्रकृति-सम्बन्धहीन कैवल्यावस्थामें नहीं रहता। यही कारण है कि योगी इस ऐश्वर्य अथवा विभूतिको कैवल्यपथमें विघ्न बतलाया करते हैं। परन्तु अप्राकृत, विशुद्ध सत्त्वजनित ऐश्वर्य परमात्माका स्वभाव है—भगवत्कृपासे जीवके अन्दर विशुद्ध सत्त्वका सञ्चार होनेपर इस ऐश्वर्यका स्फुरण होता है। यह मुक्तिमें प्रतिबन्धक नहीं, वरं बद्धावस्थामें इसका आविर्भाव ही नहीं होता। जीव जब अपने विशुद्ध परमात्मभावकी उपलब्धि करता है, तब अपने-आप ही उसके स्वभावभूत इस अलौकिक ऐश्वर्यकी अभिव्यक्ति होती है। भगवान् शङ्कराचार्यके शिष्य सुरेश्वर 'मानसोल्लास' में कहते हैं—

> **ऐश्वर्यमीश्वरत्वं हि तस्य नास्ति पृथक्स्थितिः।**
> **पुरुषे धावमानेऽपि छाया तमनुधावति ॥***

योगविभूतिको वर्तमान समयके शिक्षित-समाजके कोई-कोई पुरुष 'चमत्कार' (Miracle) कहा करते हैं। वे कहते हैं कि जगत्में 'चमत्कार' नहीं हो सकते, क्योंकि प्राकृतिक नियमके विरुद्ध कोई घटना नहीं घट सकती। बात एक तरहसे बिल्कुल सत्य है, क्योंकि जगत्में जहाँपर जो कुछ घटित होता है वह सब नियमके अधीन है—अतएव नियम वा नियतिका उल्लङ्घन कहीं भी सम्भव नहीं, इसमें सन्देह ही क्या है? डाक्टर हर्नाकने अपने 'Das, Wesen des Christentums' नामक ग्रन्थमें स्पष्ट ही कहा है कि यह बात ध्रुव सत्य है कि 'चमत्कार' (Miracle) हो नहीं सकते—जो कुछ देश और कालमें घटता है वह क्रिया-संक्रान्त व्यापक नियमके अधीन है। प्रकृतिकी अविच्छिन्नताके भङ्ग होनेकी कल्पना नहीं की जा सकती; अतएव इस अर्थमें 'चमत्कार' (Miracle)

* ईश्वरका स्वभाव ही ऐश्वर्य है—ऐश्वर्य आत्माका आगन्तुक धर्म नहीं। जिस तरह छाया न चाहनेपर भी दौड़नेवाले मनुष्यका पीछा करती है, उसी प्रकार न चाहनेपर भी अविद्याके दूर होनेपर स्वतः ही ऐश्वर्यका स्फुरण होता है। वास्तवमें ऐश्वर्यका विकास ही परमात्माकी स्वरूप-स्फूर्ति या स्वभावका विकास है।

या अप्राकृत घटना असम्भव है (पृ० १७) * । दार्शनिकप्रवर स्पिनोजा कहते हैं—'Nothing happens in nature, which is in contradiction with its universal laws.' अर्थात् प्रकृतिमें ऐसी कोई घटना सम्भव नहीं जो उसके व्यापक नियमके विरुद्ध हो। फिर भी इन्होंने विशदरूपसे इस बातका निर्देश किया है कि जगत्में अप्राकृतिक घटनाको स्थान न होनेपर भी अलौकिक घटनाको स्थान है। ऐसी घटनाएँ देखनेमें आती हैं जो अत्यन्त आश्चर्यजनक होती हैं—जिनका कारण निश्चित करना अत्यन्त कठिन है। वास्तवमें प्रबल विश्वास तथा दृढ़ इच्छा-शक्तिके प्रभावसे अनेक असाध्य व्यापार भी सुसिद्ध होते हैं—संसारमें क्या और कितना सम्भव है, इसकी सीमा कोई निश्चित नहीं कर सकता†।

जो लोग निरपेक्षभावसे भारतीय और विदेशीय धर्मग्रन्थोंका अध्ययन और महापुरुषोंके जीवनचरितोंकी आलोचना करते हैं, वे विभूतिसम्बन्धी बहुत-सी बातें जानते हैं। प्राचीनकाल, मध्ययुग और वर्तमान समयके विभूतिसम्पन्न योगियों या भक्तोंके अनेक दृष्टान्तोंसे वे परिचित हैं। भगवान् श्रीकृष्ण, शुकदेव, अगस्त्य, विश्वामित्र, वसिष्ठ, शंकराचार्य, महाप्रभु श्रीकृष्ण चैतन्य, वीरचन्द्र, कबीरदास, नानक साहब, तुलसीदास, जगजीवन, पलटू साहब, दरिया साहब, बुद्धदेव, महामौद्गल्यायन, पार्श्वनाथ, महावीर, समन्तभद्र, नागार्जुन, असङ्ग, मिलारेपा, साधक कमलाकान्त, तैलंगस्वामी, रामदास, (काठिया बाबा) प्रभृति नाम भारतमें सुप्रसिद्ध हैं। पाश्चात्य देशोंमें ऐपोलोनियस (टायनाके), ईसा, मूसा, इजकारेल इत्यादिका नाम कौन नहीं जानता? ‡ सूफी और अन्यान्य मुसलमान फकीरोंके योगैश्वर्यका वर्णन बहुत-से ग्रन्थोंमें मिलता है §। आज भी भारतमें बहुत-से लोकोत्तर क्षमताशाली योगी विद्यमान हैं। किसी-किसीने सौभाग्यवश उनमेंसे किसी-किसीके अचिन्तनीय ऐश्वर्योंको अपनी आँखों प्रत्यक्ष देखा भी है। जो लोग ऐसा समझते हैं कि विभूति या सिद्धि विकृत मस्तिष्ककी कल्पनामात्र है, वे यदि इस विषयमें सरल मनसे खोज करें तो उन्हें बहुत-से रहस्योंका पता मिल सकता है ×।

यहूदियोंके प्राचीन धर्मग्रन्थ (Old Testament) में लिखा है कि मूसाने समुद्र (Red Sea) में मार्ग बना

---

* किन्तु बॉनेट (Bonnet), यूलर (Euler), हॉलर (Haller), श्मीट (Schmidt) प्रभृति आचार्योंकी दृष्टिमें 'चमत्कार' (Miracle) प्रकृतिमें पहलेसे वर्तमान रहते हैं। यथासमय बाह्यालोकमें उनका प्रकाशमात्र होता है। इनकी बात भी ठीक है। प्रकृति शब्दका अर्थगत भेद स्वीकार करनेपर दोनों मतोंमें कोई अन्तर नहीं दिखायी देगा।

†"We see that a firm will and a convinced faith act even on the bodily life and cause appearances which appeal to us as miracles. Who has hitherto here with certainly measured the realm of the possible and the real? Nobody. Who can say how far the influences of one soul on another soul and of the soul on the body reach? Nobody. Who can still affirm that all which in this realm appears as striking rests only on deception and error? Certainly no miracles occur, but there is enough of the wonderful and the inexplicable."

‡ डाक्टर ब्रूअरने अपने 'Dicionary of miracles' नामक बृहद् ग्रन्थमें बहुसंख्यक प्राचीन और मध्ययुगके ईसाई महापुरुषोंकी अलौकिक शक्तिके प्रमाण संग्रह करके प्रकाशित किये हैं। पाठक अपनी उत्सुकता दूर करनेके लिये उस ग्रन्थको देख सकते हैं।

§ बँगलाकी 'तापसमाला', निकल्सन (Nicholson) कृत 'Islamic Mysticism' आदि पुस्तकें देखनी चाहिये।

× एक बार एक विख्यात प्राच्य पण्डितने योगसूत्र और वृत्तिका अंगरेजी अनुवाद और व्याख्या करते हुए नास्तिक और अविश्वासी-की तरह विभूतिके विषयमें कटाक्ष किया था। आजकल बहुत-से लोग उन्हींके मतावलम्बी हैं, इसमें सन्देह नहीं। इन लोगोंकी धारणा है कि शास्त्रवर्णित विभूति या सिद्धि कल्पित वस्तु है। साधारण लोग ठगोंके हाथों प्रतारित होकर इस बातपर सरलता-पूर्वक विश्वास कर लेते हैं। वैज्ञानिक लोग समझते हैं कि वह असम्भव है, इत्यादि।

लिया था, अमृतकी वर्षा करायी थी। एलिशा* ने एक मृत बालकको पुनर्जीवित किया था†। ईसामसीहने अपने प्रचार-जीवनमें बहुत-सी आश्चर्यजनक घटनाएँ दिखायी थीं—उन सबका वर्णन प्रसंगवश 'न्यू टेस्टामेण्ट' (New Testament) में किया गया है। उन्होंने, जब कि गेलिलीके अन्तर्गत कानामें विवाहोत्सव हो रहा था, निमन्त्रित व्यक्तियोंके लिये विशुद्ध जलको मदिराके रूपमें परिवर्तित किया था ‡ और केवल करस्पर्शके द्वारा कुष्ठ-रोगको दूर किया था; जन्मान्धको मिट्टीका स्पर्श कराकर दृष्टि प्रदान की थी§ और पाँच जौकी रोटियों तथा दो छोटी-सी मछलियोंके द्वारा पाँच हजार मनुष्योंको भोजन कराकर

* ऐसा प्रसिद्ध है कि एक दिन एक विधवा स्त्रीने महात्मा एलिशाके पास आकर आर्त्तस्वरमें निवेदन किया कि ऋणशोधके लिये महाजन मुझको और मेरी सन्तानोंको बेच देनेका भय दिखा रहा है; कृपाकर ऐसा कोई उपाय करें जिससे हमारी रक्षा हो। महात्माने उससे पूछा—तुम्हारे घरमें अपनी कोई सम्पत्ति है या नहीं? उसने उत्तर दिया कि एक छोटे-से बरतनमें केवल थोड़ा-सा तेल है। महात्माने कहा—'जाओ, अपने पड़ोसियोंके घरोंसे मांगकर, बड़े-बड़े जितने बरतन मिल सकें, ले आओ और अपने उस तेलके बरतनसे तेल ढाल-ढालकर उन सब बरतनोंको भर दो। देखोगी, जितना ढालोगी उतना ही तेल बढ़ता जायगा। सब बरतन भर जायँगे। फिर उस तेलको बेचकर ऋण चुका देना और जो कुछ बच रहे उसे अपने निर्वाहके लिये रख लेना।' ऐसा ही हुआ था। (Kings IV. 1-7)

और एक समय बाल शालिशासे (Baal Shalisha) जौकी बीस रोटियाँ लेकर एक आदमी एलिशाके पास आया। एलिशाने उन बीस रोटियोंसे सात सौ मनुष्योंको भरपेट भोजन कराया और फिर भी रोटियाँ बच रहीं। (किंग्स ४। ४२—४४)

† सुप्रसिद्ध औपन्यासिक स्व० बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्यायके पिता यादवचन्द्र चट्टोपाध्यायको कई बार मृत्युके बाद श्मशान-घाटपर अलौकिक ढंगसे आविर्भूत होकर एक महापुरुषने कृपाकर पुनर्जीवन प्रदान किया था।

‡ जॉन २। १—११। ईसाकी उम्र उस समय ३० वर्षसे कुछ ऊपर थी।

§ जॉन ९।

पूर्ण सन्तुष्ट किया था*। वह समुद्रके ऊपर पैदल चले थे†, उन्होंने मृत व्यक्तिको प्राणदान दिया था‡। इस प्रकार और भी उन्होंने कितने ही अद्भुत कार्य किये थे§। फारिसी लोग (Pharisees) इन सब अलौकिक कार्योंमें विश्वास नहीं करते थे; इसी कारण यह सब झूठ है, ऐसा किसीको नहीं मान लेना चाहिये। एपोलिनियस भी ईसाके समकालीन एक श्रेष्ठ योगी थे। उन्होंने भारतवर्षमें आकर सद्गुरुसे योग-शिक्षा प्राप्त की थी। उनके साथी शिष्य उनकी यात्रा और शिक्षासम्बन्धी विवरण लिखकर रखते जाते थे। एपोलिनियसके बहुत-से जीवनचरित लिखे गये हैं, उनसे बहुत-सी बातें मालूम हो सकती हैं। इन्होंने भी मृत व्यक्तियोंको जीवित किया था। वह भूत और भविष्य-की घटनाओंको स्वच्छ दर्पणके प्रतिबिम्बकी तरह देख सकते थे। वह कहा करते कि संयत जीवन ही इसका

* मैथ्यू. १४। १३—२३; मार्क. ६। ३०—४६; लूक. ९। १०—१७; जॉन ६। १—१५।

† मैथ्यू. १४। २४—३६; मार्क. ६। ४७—५६; जॉन ६। १६—२१।

‡ यहूदी शासक जयरासकी बारह सालकी एकलौती कन्या, एक विधवाके पुत्र, एवं लाजेरस—इनको ईसाकी कृपासे पुनर्जीवन प्राप्त हुआ था। गो० तुलसीदासजीने भी एक मृतकको जीवनदान दिया था।

§ एक बार ईसामसीह काना नगरमें गये। वहाँसे केपरनॉम (Capernaum) प्रायः १६ या १८ मील दूर था। एक सेठका लड़का वहाँ मुमूर्षु-अवस्थामें था। ईसाने कानामें रहते हुए ही, इतनी दूरीपरसे, रोगीका रोग दूर कर दिया था। जिस समय उन्होंने रोगनिवृत्तिकी बात कही, ठीक उसी समय रोग दूर हुआ था। घर लौटकर जाते समय रास्तेमें नौकरोंसे सेठकी मुलाकात हुई; नौकरोंने जिस समय रोग दूर हुआ था, उसे बतलाया—वह ईसाके बतलाये हुए समयसे मिल गया। जॉन. ४। ४३—५४।

उसी स्थान (Capernaum) में उन्होंने साइमनके घर जाकर उसकी सासका ज्वर स्पर्शमात्रसे दूर कर दिया। उसी दिन और भी बहुत-से लोगोंके रोग दूर किये। मैथ्यू. ८। १४—१७; मार्क. १। २१—३४; लूक. ४। ३३—४१।

हेतु है* । ए० विल्डर (A. Wilder) ने अपने 'Neo-Platonism and Alchemy' नामक ग्रन्थमें इसको 'Spiritual photography' कहा है । स्पेन देशकी राजधानी मैड्रिड नगरके अधिवासी महात्मा इसीडोरकी असाधारण विभूतिका वर्णन उनके चरितलेखक एडवर्ड किनेसमैन (Edward Kinnesman)ने किया है । (देखिये–"The Miraculous Life, etc. of St. Isidore, patron of Madrid, lately canonised by Gregory XV") यह महात्मा एक किसान थे । एक बार उन्होंने सारे दिन परिश्रम करनेके बाद शामको अपनी कुटीमें आकर देखा कि एक दरिद्र मुसाफिर अन्नकी आशासे द्वारपर बैठा है । महात्माने अपनी स्त्रीसे उस आदमीके लिये कुछ खानेको लानेके लिये कहा, परन्तु घरमें कुछ भी नहीं था । इसीडोरने स्त्रीसे कहा—'जाओ, घरमें जाकर अन्नपात्रको अच्छी तरह देखो कि कुछ है या नहीं ।' स्त्रीने उत्तर दिया कि मैं उसे अभी तो धो-माँजकर रख आयी हूँ, वह एकदम खाली है । तब उन्होंने स्त्रीसे कहा कि उस बरतनको तुम मेरे पास ले आओ । स्त्री जब घरमें बरतन लाने गयी तो छूते ही वह उसे बहुत भारी मालूम पड़ा । जब उसने उसका ढक्कन उठाया तो देखा कि पात्र तुरन्त पके हुए उष्ण और उपादेय खाद्य-पदार्थसे परिपूर्ण है । उसने उसके द्वारा भूखे अतिथिको भर पेट भोजन कराया—फिर भी वह समाप्त नहीं हुआ ।

* शङ्कराचार्यने दक्षिणामूर्तिस्तोत्रमें स्पष्ट ही कहा है कि विश्व दर्पणदृश्यमान 'नगरीसदृश' है । वाक्यपदीयकार भर्तृहरिने कहा है—

आविर्भूतप्रकाशानामनुपद्रुतचेतसाम् ।
अतीतानागतज्ञानं प्रत्यक्षान्न विशिष्यते ॥

अर्थात् 'जब चित्त-सत्त्व तमःशून्य होकर प्रकाशमान होता है और रजःशून्य होकर स्थिर (अनुपद्रुत) होता है तब भूत और भविष्यके विषय प्रत्यक्ष दिखायी देते हैं ।' A. Wilder ने इस रहस्यकी व्याख्या इस प्रकार की है—

"The soul is the camera in which facts and events,—future, past and present are alike fixed, and the mind becomes conscious of them. Beyond our everyday world of limits, all is as one day or state, the past and future comprised in the present."

कहते हैं, छठी शताब्दीमें लुक्कामें फ्रिडियन नामक एक उच्च कोटिके साधु रहते थे । उन्होंने एक बार औसर (Auser) नामक नदीकी धाराको अपने सिद्धिबलसे बाढ़के समय परिवर्तित कर दिया था । अगर वह ऐसा न करते तो बढ़ी हुई नदीके भीषण प्रवाहसे समस्त देशका विध्वंस हो जाता* । महात्माने २८ उपासनालय बनवाये थे । एक बार ऐसे एक घरके बनवाते समय एक बहुत बड़ी शिलाको ऊपर उठानेकी आवश्यकता हुई । जब बहुत-से लोगोंके मिलकर चेष्टा करनेपर भी वह ऊपर न उठ सकी तो पीछे महात्माने अनायास उसे ऊपर उठा दिया । †

एग्निस (Agnes) नाम्नी एक साधिकाकी असाधारण योगविभूतिकी कथा ईसाई धर्म-साहित्यमें अत्यन्त प्रसिद्ध है । एक दिन दो साधु उसकी क्षमताकी बात सुनकर उससे मिलनेके लिये आये । बहुत देरतक तीनों आदमियोंने आध्यात्मिक जीवनके सम्बन्धमें नाना प्रकारकी आलोचनाएँ कीं । अन्तमें साधिकाने दोनों आगन्तुक साधुओंको भोजनके लिये बैठाया । भोजन परोसनेसे पहले ही साधुओंने देखा कि अकस्मात् एक थाली मेजके ऊपर आ गयी—उसमें एक सुन्दर खिला हुआ गुलाबका फूल था । साधिकाने कहा 'बाबाजी, प्रभु ईसाने दया करके भयंकर शीतकालमें, जब कि अन्यान्य पार्थिव पुष्प अति शीतके कारण नष्ट हो गये हैं, स्वर्गके बगीचेसे इस गुलाबको हमलोगोंके पास भेज दिया है । आपलोगोंके साथ वार्त्तालाप करनेसे मेरे हृदयमें जो आनन्द और तृप्तिका सञ्चार हुआ है, यह उसीका निदर्शन है‡ ।' दोनों साधु इस विचित्र घटनाको देखकर बड़े विस्मित हुए और अपने-अपने स्थानको लौट गये । इस साधिकाने पल्कियानो (Pulciano) नामक पर्वत-शिखरपर एक रमणीय विहार बनवाया था । उस जगह बीस तपस्विनी साधिकाएँ उसके साथ रहती थीं । एक बार तीन दिनतक घरमें अन्न नहीं

* देखिये—Gregory: Dialogues, Book III (अध्याय ९) । कहते हैं, शङ्कराचार्यने भी अलवाई नदीकी गति परिवर्तित कर दी थी ।

† देखिये—Ecclesiastical History of Lucca (1735).

‡ देखिये—'Life of St. Agnes', by Raymond of Capua.

था। सब लोगोंने उपवास किया था। एमिसने प्रार्थना की, 'प्रभु, तुम्हारे ही आदेशसे मैंने इस विहारको बनाया था। अब तुम क्या यह चाहते हो कि तुम्हारी सेविकाएँ अन्न बिना प्राण त्याग दें? प्रभु! हमारे लिये अन्नकी व्यवस्था करो, अन्यथा हम सब मर जायँगी। हमलोगोंके लिये पाँच रोटियाँ भेज दो। स्वामिन्! हमारी आवश्यकता बहुत ही साधारण है; परन्तु तुम्हारी शक्ति तो असाधारण है, और तुम्हारा प्रेम भी अनन्त है।' उसी समय एक साधिका घरमें जा रही थी। एमिसने उससे कहा—'बहिन, जाओ, ऊपरके घरमेंसे रोटी ले आओ। उन्हें अभी प्रभु ईसाने भेज दिया है।' रोटी लाकर मेजपर रक्खी गयी। वह एक विचित्र वस्तु थी—उसमेंसे जितनी ही खायी जाती थी, उतनी ही द्रुत गतिसे अलक्ष्य-रूपमें वह बढ़ती जाती थी। बहुत दिनोंतक आश्रमके सब लोगोंकी भूख उसीसे निवृत्त होती रही।*

पौलानिवासी महात्मा फ्रान्सिसकी अलौकिक क्षमता-का वर्णन उनके जीवनचरितमें† मिलता है। उनकी इच्छाशक्ति एक प्रकारसे अपरिमित थी; भौतिक द्रव्यके स्पर्शके बिना ही केवल उनके मुँहसे निकली हुई वाणीके प्रभावसे टेढ़ा पेड़ सीधा हो गया था, कठोर लोहा कोमल होकर दूर देशमें चला गया, गभीर गर्त्त तालाब बन गया। एक बार उन्होंने बिल्कुल न चल सकनेवाले एक पंगु व्यक्तिको एक बहुत बड़ा पत्थरका टुकड़ा छतपर ले जाने-की आज्ञा दी और साथ-ही-साथ उसमें शक्तिका सञ्चार किया। पत्थर इतना भारी था कि दो बैल भी उसे हिला नहीं सकते थे। वह आदमी अनायास उसे उठा ले गया और नीरोग हो गया। एक दिन एक लकवेसे पीड़िता स्त्री कर्टोना नामक स्थानसे उनके पास आयी। वह स्त्री तीस वर्षसे बीमार थी। उस समय महात्मा आश्रम-गृह बनवा रहे थे। उन्होंने उस स्त्रीसे एक बड़ा पत्थर उठाकर राजमिस्त्रीके पास पहुँचा देनेके लिये कहा। स्त्री ऐसा करते ही रोगसे मुक्त हो गयी। कहते हैं, एक बार—जब वह अपना कालाब्रियाका आश्रम बनवा रहे थे—समीपवर्ती पर्वतका एक बहुत बड़ा हिस्सा टूटकर बड़ी तेजीसे नीचे-की ओर खिसक पड़ा, ऐसा मालूम हुआ कि आश्रमके ही ऊपर आकर गिरेगा। आश्रम और कार्य करनेवाले आदमियोंके उस बड़े पत्थरकी चोटसे नष्ट होनेकी आशङ्का हुई—एक प्रकारका करुण आर्त्तनाद चारों ओर छा गया। परन्तु महात्मा फ्रान्सिसके स्थिर होकर शक्तिका प्रयोग करते ही पाषाणकी गति बन्द हो गयी। उन्होंने वहाँ जाकर अपने डंडेसे पत्थरपर प्रहार किया और पत्थरको आदेश दिया कि वह नीचे न गिरे। पत्थर वहीं रह गया। बहुत-से लोगोंने इस घटनाको प्रत्यक्ष देखा था। इस प्रकारकी असंख्य बातें उनके जीवनचरितसे मालूम होती हैं।

हमारे देशमें भी ऐसी असंख्य घटनाएँ महापुरुषोंके जीवनमें देखी जाती हैं। श्रीकृष्णकी बात हम छोड़ देते हैं—क्योंकि वह 'भगवान् स्वयं' कहकर सम्प्रदायविशेषके द्वारा पूजे जाते हैं*। बालब्रह्मचारी ऊर्ध्वरेता शुकदेवकी कथा चिर प्रसिद्ध है। उन्होंने योगबलसे सूर्यमण्डलमें प्रवेश किया था। महाभारतमें वर्णन है कि नारदका उपदेश सुनकर उन्होंने मन-ही-मन सोचा—

> तत्र यास्यामि यत्रात्मा प्रशमं मेऽधिगच्छति ।
> अक्षयश्चाव्ययश्चैव यत्र स्थास्यामि शाश्वतः ॥
> न तु योगमृते शक्या प्राप्तुं सा परमा गतिः ।
> अवबन्धो हि बुद्धस्य कर्मभिर्नोपपद्यते ॥
> तस्माद्योगं समास्थाय त्यक्त्वा गृहकलेवरम् ।
> वायुभूतः प्रवेक्ष्यामि तेजोराशिं दिवाकरम् ॥

उन्होंने सोचा कि चन्द्रमामें ह्रास-वृद्धि होती है, अतएव वहाँ जाना उचित नहीं। सूर्य 'अक्षयमण्डल' हैं—वह अपने उज्ज्वल रश्मिबलसे सब स्थानोंसे नित्य तेजको खींचते हैं। इसीसे शुकदेवने सूर्यलोकमें निःशङ्क होकर वास करनेका निश्चय किया—स्थूल देह त्यागकर सूर्यमण्डलमें ऋषियोंके साथ जानेकी इच्छा की। उसके बाद सूर्योदय होनेपर गिरिशृङ्गपर निर्जन और समभूमिमें

* देखिये—La Vierge de Sienne: Dialogues, 149.

† Le P. Giry: Life of St. Francis of Paula.

* परन्तु जो लोग उन्हें मनुष्य मानते हैं, उनको भी उनकी अचिन्त्य लीलाओंको समझनेकी चेष्टा करनी चाहिये। दुःखका विषय है कि भगवान् श्रीकृष्ण और ईसाको जो लोग मनुष्य मानते हैं, वे लोग उनके जीवनके अलौकिक अंशको छोड़ देते हैं। रेनन (Renan), बंकिमचन्द्र प्रभृति कुछ अंशमें इसी प्रकारके भावुक हैं। वे समझते हैं कि मनुष्यके जीवनमें अलौकिक शक्तिका विकास होना सम्भव नहीं। पीछेसे ये सब बातें भक्तोंद्वारा उनके जीवनमें आरोपित कर दी गयी हैं।

बैठकर उन्होंने पाद प्रभृति समस्त शरीरमें आत्माको धारण किया तथा पूर्वमुख होकर आत्माका दर्शन किया। तत्पश्चात्—

> स पुनर्योगमास्थाय मोक्षमार्गोपलब्धये।
> महायोगेश्वरो भूत्वा सोऽत्याक्रामद् विहायसम् ॥

नारदकी प्रदक्षिणा करके उन्होंने उन्हें अपना योग दिखाया। फिर नारदकी आज्ञा लेकर 'पुनर्योगमास्थाय आकाशमाविशत्'—पुनः योगबलसे आकाशमार्गमें प्रवेश किया। वह कैलासशिखरसे उड़कर देवलोकमें गये। वह 'अन्तरिक्षचर' और 'वायुभूत' थे—एकाग्र मनसे उड़ते जा रहे थे; ऐसी अवस्थामें मनुष्य, देवता, गन्धर्व, अप्सरा, ऋषि, सिद्धमण्डली सब लोग उन्हें देख रहे थे, और देखकर सब विस्मित हो रहे थे।

श्रीशङ्कराचार्यके असाधारण योगबलकी कथा आजकल बहुत-से लोग जानते हैं। परकायप्रवेश, नर्मदाके जलस्तम्भन, आकाशमार्गसे गमन* प्रभृति बातोंसे सब परिचित हैं। महाप्रभु श्रीचैतन्यदेवके जीवनकी जिन्होंने पर्यालोचना की है, वे जानते हैं कि उसमें बहुत स्थानोंमें उनके योगैश्वर्यका परिचय मिलता है। सार्वभौम भट्टाचार्यके सामने षड्भुजमूर्ति धारण करके आविर्भूत होना उनकी योगशक्तिमत्ताका सामान्य निदर्शनमात्र है। बुद्धदेवकी ऋद्धि-सिद्धि अलौकिक थी। बौद्ध साहित्यके अन्तर्गत बुद्धदेवके जीवन-वृत्तान्तकी पर्यालोचना करनेपर इसका सविस्तर विवरण मालूम हो सकता है। षडभिज्ञ, दशबल इत्यादि नाम भी उनकी ऋद्धिमत्ताके ही सूचक हैं†। मौद्गल्यायन‡ और पिण्डोल भारद्वाज§ भी ऋद्धिसम्पन्न थे। धम्मपदके १८० (१४।२) श्लोककी व्याख्यामें बुद्धघोषने पिण्डोल भारद्वाजके आकाशगमनका एक विचित्र इतिहास दिया है। कहते हैं, एक बार राजगृहके एक सेठ गङ्गामें जलकेलि करनेके लिये गये। उन्होंने अपने बहुमूल्य आभूषण और वस्त्र इत्यादि सुरक्षितरूपमें गङ्गातटपर एक पात्रमें रख दिये। कुछ दिनों पहले नदीतटसे एक रक्तचन्दनका वृक्ष जड़से उखड़कर नदीमें गिर गया था और नदीके तीव्र स्रोतमें पत्थरसे घिस-घिसकर टूट गया था। उस वृक्षका घड़ेके बराबरका एक टुकड़ा जलमें निरन्तर घिस-घिसकर गोल और चिकना हो गया था और बहते-बहते सेवारसे ढक गया था। वह काठ सेठके भूषणपात्रसे आकर लग गया। सेठने काठके टुकड़ेको काटनेपर पहचान लिया कि यह रक्तचन्दन है। वह उसे घर लेते गये और उसके द्वारा उन्होंने एक कमण्डलु बनवाया। एक दिन उन्होंने बाँसके दण्डोंको जोड़कर ६० हाथ ऊँचा एक दण्ड बनाया और उसे जमीनमें गाड़कर उसके ऊपर उस कमण्डलुको टाँग दिया। उसके बाद उन्होंने चारों ओर घोषणा कर दी—'यदि कहीं कोई अर्हत् हों तो शून्यमार्गसे आकर इसे ग्रहण करें*।' यहाँपर बहुत-से साधु एकत्र हो

* माहिष्मती नगरीमें जाकर मण्डनके घरके किंवाड़ बन्द देखकर शङ्करने योगबलसे आकाशमार्गसे मण्डनके अन्तःपुरमें प्रवेश किया। 'योगशक्त्या व्योमाध्वनावान्तरङ्गनान्तः।' (माधवकृत शङ्करदिग्विजय ८।९)।

† श्रीकृष्णकी तरह बुद्धदेवके भी अलौकिक योगैश्वर्यका उल्लेख यहाँ नहीं किया गया।

‡ मौद्गल्यायन और सारिपुत्र संजय नामक एक विभूति-सम्पन्न गुरुके शिष्य थे। पीछे उन्होंने बुद्धदेवका आश्रय ग्रहण किया था।

§ दिव्यावदानके मतसे पिण्डोल भारद्वाज अति दीर्घजीवी थे। वह राजा धर्माशोकके राज्यके अन्त समयतक जीवित थे।

* शून्यमार्गसे चलनेका सामर्थ्य ही अर्हत्का बाह्य लक्षण है। मल-सम्बन्धके कारण जीव जड़त्वको प्राप्त होता है और ऊपर उठनेकी शक्ति खो बैठता है। धम्मपदमें (श्लोक १७५=१३।९) लिखा है कि हंस सूर्यके मार्गसे जाता है, जो विभूतिशाली हैं वे आकाशमार्गसे चलते हैं। इस श्लोककी बुद्धघोषकृत अत्थकथामें ३० भिक्षुओंका आख्यान है। ये लोग विदेशसे जेतवनमें बुद्धदेवके दर्शनके लिये आये थे। उस समय बुद्धके परिचारक आनन्द नामक स्थविर वहाँ उपस्थित थे। बुद्ध समागत भिक्षुओंके साथ वार्तालाप करके सन्तुष्ट हुए और उन्होंने उन्हें उपदेश प्रदान किया—फलस्वरूप वे अर्हत्-पद पाकर शून्यपथसे चले गये। किन्तु आनन्द उस समय भी बाहर रास्ता देख रहे थे—सोचते थे, भिक्षुओंके कार्य समाप्तकर बाहर चले जानेपर मैं बुद्धदेवके पास जाऊँगा। बहुत देर बाद भी उन्हें बाहर होते न देख वह घरके अन्दर गये और वहाँ भी उन्होंने उन लोगोंको नहीं देखा। उस समय बुद्धदेवसे कारण पूछनेपर उन्होंने उत्तर दिया, 'वे लोग शून्यपथसे चले गये। उन लोगोंने मलशून्य होकर अर्हत्पद प्राप्त कर लिया था।' उस समय कितने ही हंस शून्यपथसे आ रहे थे। उन्हें देखकर बुद्धदेवने कहा, 'जो लोग चतुर्विध ऋद्धिका विकास करते हैं, वे हंसकी भाँति शून्यमार्गसे आ सकते हैं।'

गये । प्रथम छः दिन छः साधुओंके प्रयत्नके लिये निर्दिष्ट थे । वे सब विफलमनोरथ हो गये । सातवें दिन महामौद्गल्यायन और पिण्डोल भारद्वाज राजगृहमें भिक्षाके लिये आये । वे लोग एक समतल पहाड़के ऊपर खड़े होकर कपड़े पहन रहे थे । वहाँपर कुछ शिकारी आपसमें बातें करते थे—'आजकल कोई अर्हत् नहीं,—सेटके कमण्डलको शून्य-पथसे आकर कोई भी ग्रहण न कर सका । आजकल जो लोग अपनेको अर्हत् बतलाते हैं वे झूठे और कपटी हैं ।' शिकारियोंकी बात सुनकर मौद्गल्यायन और पिण्डोलने मनमें सोचा कि बुद्धधर्मका अपमान हो रहा है । अतएव वे समाधिविशेषमें समाहित होकर व्युत्थित हुए और तीन योजन समतल शैलकी पदांगुलिद्वारा प्रदक्षिणा करके आसमानमें उठ गये—साथ-ही-साथ पहाड़ भी रूईकी तरह हलका होकर उठ गया । फिर उस पहाड़के साथ राजगृह नगरके ऊपर शून्यपथसे उन्होंने सात बार परिक्रमा की । राजगृह तीन योजनमें फैला हुआ था । ऐसा मालूम हुआ, मानो नगरके ऊपर कोई ढकन आ पड़ा है । समस्त नगरवासी भयभीत हो गये । सातवीं बार प्रदक्षिणा करते समय पहाड़ फट गया और उसके बीचसे भारद्वाज लोगोंके सामने प्रकट हो गये । उन्होंने पदाघात करके पहाड़को वहाँसे हटाया—पहाड़ पूर्वस्थानमें जाकर स्थिर हो गया । पिण्डोल, सेठके अनुरोधसे, उनके घर उतरे और उनके दिये हुए आसनपर बैठ गये । शून्यसे भिक्षा-पात्र ग्रहण करके जब वह आश्रमकी ओर वापस जाने लगे तब बहुत-से लोगोंने—जिन्होंने उस आश्चर्यजनक घटनाको देखा नहीं था—उसे पुनः दिखानेके लिये बार-बार अनुरोध किया । पिण्डोलने उनके अनुरोधके अनुसार कार्य किया । उसी समय उस पथसे भिक्षाके लिये बुद्धदेव आ रहे थे, चारों ओर सबके द्वारा पिण्डोलकी ऋद्धिकी प्रशंसा हो रही थी । बुद्धदेवको आनन्दसे पूछने-पर सब बातें मालूम हो गयीं । उन्होंने पिण्डोलको बुला-कर सब बातें पूछीं और कहा—'भारद्वाज ! इस प्रकारका काम तुमने क्यों किया ?' यह कहकर रक्तचन्दनके पात्रको उन्होंने टूक-टूक करके सब भिक्षुओंको चन्दन घिसनेके लिये दान दे देनेका आदेश किया और यह नियम बना दिया कि भविष्यमें और कोई शिष्य इस प्रकार लौकिक कार्यके विषयमें कभी योगैश्वर्यको प्रकाशित न करे ।

महाप्रभु नित्यानन्दके पुत्र वीरचन्द्र सिद्धिसम्पन्न थे । नित्यानन्ददासकृत 'प्रेमविलास' (चौबीसवें विलास) में कहा गया है कि एक दिन वह गौड़के बादशाहके पास गये । बादशाहने उन्हें मुसलमान रसोइयेद्वारा बनवाकर मांस खानेको दिया । वीरचन्द्र वैष्णव थे; अतएव निरामिषभोजी थे । भोजन जिस थालमें लाया गया था वह सफेद कपड़ेसे ढका था । बादशाहने वीरचन्द्रकी परीक्षा करनेके लिये ही ऐसा किया था । वीरचन्द्र भी इसे जानते थे । जिस समय थालीसे कपड़ा हटाया गया उस समय देखा गया कि वहाँ मांस नहीं है; नाना प्रकारके सुगन्धित खिले हुए फूल सजाकर रक्खे गये हैं । बादशाहने और भी दो बार इसी प्रकार स्वयं मांस दिलवाया । दोनों ही बार सबके सामने पात्र खोलकर देखा गया; उसमें मांस नहीं था, पुष्प थे ।*

ऐसी किंवदन्ती है कि पलटू साहबको जीवित अवस्थामें ही जलाकर मार डाला गया था । परन्तु उन्होंने उसी शरीरसे और उसी समय पुरुषोत्तमक्षेत्रमें आविर्भूत होकर अपने लोकोत्तर सामर्थ्यका परिचय दिया था—

अवधपुरीमें जरि मुए, दुष्टन दिया जराइ ।
जगन्नाथकी गोदमें, पलटू प्रगटे आइ ॥

महात्मा दरिया साहब (मारवाड़ी) मारवाड़ान्तर्गत मेड़ता परगनेके अधीन रैन गाँवमें निवास करते थे । उन्होंने राजा बख्तसिंहको उनके असाध्य रोगसे इच्छा-शक्तिके बलपर मुक्त किया था, ऐसा प्रसिद्ध है ।

जैन संन्यासी काञ्चीवासी स्वामी समन्तभद्र आचार्य-को पण्डितवर्ग रत्नकरण्ड श्रावकाचार, गन्धहस्तिमहाभाष्य, युक्त्यनुशासन, जिनशतकालंकार, विजयधवलटीका और

* बादशाहने सन्तुष्ट होकर उन्हें कुछ माँगनेके लिये कहा । वीरचन्द्रने दो बातें माँगीं—(क) मेरे जन्मस्थान खड़दामें मुसलमानोंके द्वारा मन्दिर और मूर्तियाँ नष्ट न की जायँ । (ख) राजमहलमें एक काले रंगका पत्थर है, वह मुझे दिया जाय ।

उसी पत्थरके द्वारा खड़दाके प्रसिद्ध श्यामसुन्दरकी मूर्त्ति निर्मित हुई और उनके पुत्र अच्युतानन्दद्वारा स्थापित हुई । खामिबनके नन्दलाल और बल्लभपुरके बल्लभजीकी मूर्तियाँ भी उसी पत्थरसे बनायी गयी थीं ।

तत्त्वानुशासनके रचयिताके रूपमें जानता है *। परन्तु वह एक विशिष्ट कोटिके योगी थे, यह सम्भवतः बहुत-से लोग नहीं जानते। कहते हैं, एक बार काशीमें रहते समय वहाँके राजाने उन्हें किसी देवमूर्तिको प्रणाम करनेके लिये कहा। उनका प्रणाम वह मूर्ति सहन नहीं कर सकती, ऐसा कहकर वह पहले प्रणामके लिये सम्मत नहीं हुए। परन्तु उन्होंने जब देखा कि मेरी बातपर किसीको विश्वास नहीं है, तब अन्तमें उन्हें बाध्य होकर प्रणाम करना पड़ा। देखा गया कि प्रणाम करते ही मूर्ति टूट गयी† और उसके अन्दरसे अष्टम तीर्थङ्कर चन्द्रप्रभ भगवान्‌का प्रतिबिम्ब प्रकट हो गया। देखकर सब लोग आश्चर्यान्वित हो गये।

इस प्रकारके दृष्टान्त बढ़ानेसे कोई लाभ नहीं। वर्तमान समयमें भी और पाश्चात्य जगत्‌में भी अलौकिक घटनाओंका अभाव नहीं है। ये सभी निर्मूल हैं, ऐसा कोई न समझे। जगत्‌में शठता, प्रवञ्चना आदिका भी अभाव नहीं; बहुत-से धूर्त्त अपने स्वार्थसाधनके लिये सरल, विश्वासी जनताको अनेक समय कृत्रिम ऐश्वर्य दिखाकर मोहित करते और ठग लेते हैं—तथापि उससे सत्यका गौरव कभी क्षुण्ण नहीं हो सकता। अवश्य ही यह भी ठीक नहीं कि अलौकिक विभूतिमात्र ही योगकी विभूति है। क्योंकि योगके बिना भी अलौकिकरूपमें खण्ड-विभूतिके अनेकों कार्य दिखाये जा सकते हैं। साधारण लोगोंके लिये दोनोंका भेद समझना सहज नहीं। साथ-ही-साथ यह भी ध्यानमें रखना चाहिये कि वास्तविक योग-विभूति तुच्छ वस्तु नहीं है। जिनके अन्दर इस प्रकारकी विभूति उत्पन्न नहीं हुई, वे यदि इसे तुच्छ समझें तो अधिकांश स्थानोंमें 'अंगूर खट्टे हैं' (Grapes are sour) की कहावत ही चरितार्थ होती है, ऐसा समझना होगा। विभूतिका उदय होना जैसे योगीके लिये स्वाभाविक है, वैसे ही उसका उपसंहार भी परमावस्थाके लिये अत्यन्त आवश्यक है। अवश्य ही इसे द्वैतदृष्टिसे ही समझना होगा। क्योंकि मायाशक्तिकी उपलब्धि जिस समय योगमाया या स्वरूपशक्तिके रूपमें की जाती है, उस समय योगविभूतिका उदय या अस्त, आविर्भाव अथवा तिरोभाव, दोनों अलीक वाक्यमात्र हो जाता है। कारण, स्वरूपका जैसे उदय-अस्त नहीं होता वैसे ही स्वप्रकाश स्वरूपशक्तिका भी वस्तुतः आविर्भाव-तिरोभाव नहीं होता। श्रीभगवान् मंगलमय हैं, उनकी दिव्य विभूति भी मंगलमयी है। पातञ्जलदर्शन प्रभृति ग्रन्थोंमें जो विभूतिको अन्तराय (विघ्न) कहा गया है, उसे कैवल्य या आत्माकी स्वरूपावस्था-प्राप्तिकी प्रतिबन्धकात्मक विभूति समझना चाहिये। क्योंकि श्रीभगवान्‌की दिव्य विभूति शुद्ध सत्त्वका कार्य है, वह कभी हेय नहीं समझी जा सकती। विश्वव्यापी प्राचीन और नवीन महापुरुषोंकी विभूतिसे यही प्रमाणित होता है।

वास्तवमें सर्वात्मता या पूर्णाहंता ही महाविभूति है—अणिमादि सिद्धियाँ उसका अति क्षुद्र आंशिक विकासमात्र हैं। यह बात शंकर और सुरेश्वरने स्पष्टरूपसे कही है। बौद्धाचार्योंका कहना है कि स्रोत-आपन्न, सकृदागामी और अनागामी अवस्थाके बाद जब अर्हद्-भावका आविर्भाव होता है तब अर्थ, धर्म, निरुक्ति और प्रतिभान इन चार प्रकारके प्रतिसंवित् एवं ऋद्धि, दिव्य श्रोत्र, परचित्तज्ञान, अपने और दूसरेके पूर्वजन्मकी स्मृति और दिव्यदृष्टि, इन पाँच प्रकार*की अभिज्ञाका उदय हो जाता है।

* 'गन्धहस्तिमहाभाष्य' तत्त्वार्थसूत्रके ऊपर विशाल टीका-ग्रन्थ (१४००० श्लोकोंका) था—यह अभी सम्पूर्णरूपमें उपलब्ध नहीं हुआ है। इसका केवल मङ्गलाचरणमात्र मिलता है—उसका नाम है 'देवागमस्तोत्र' या 'आप्तमीमांसा'। इसी अंशके ऊपर अकलंककी अष्टशती, विद्यानन्दकी अष्टसाहस्री, वसुनन्द सिद्धान्तचक्रवर्तीकी देवागमवृत्ति नामक टीका है।

† इस प्रकारकी घटना प्रसिद्ध तान्त्रिक योगिवर भास्कर रायके जीवनमें भी हुई थी। 'गुरुपरम्पराचरित्र' में इसका उल्लेख है।

* किसी-किसी स्थानमें 'आस्रवक्षयकर ज्ञान' नामक एक छठी अभिज्ञाके उदयकी बात भी पायी जाती है। यह क्लेशनिवारक यथार्थ ज्ञान या बोधि है। इन्हीं छः अभिज्ञाओंके होनेके कारण बुद्धका नाम 'षडभिज्ञ' पड़ा था। 'योगावतारोपदेश' नामक ग्रन्थमें (श्लोक ७ में) लिखा है कि संज्ञावेदितनिरोध नामक अवस्थाका सम्यक् स्पर्श होनेपर इन प्रथम पाँच अभिज्ञाओंका आविर्भाव होता है। योगी इनके द्वारा जगत्‌का कल्याण करते हैं—'षडभिज्ञो योगी जगदर्थं साधयत्यपरिमेयम्।' अभिधर्मसंग्रहमें अभिज्ञाके नाम दिये हुए हैं। धम्मसंगनिमें अभिज्ञाको 'विद्या' या 'प्रज्ञा' से अभिन्न बतलाया गया है। दिव्य-श्रोत्र मानुषिक या अतिमानुषिक, सन्निहित और दूरवर्ती समस्त शब्दोंको ग्रहण करनेवाला है। दिव्यचक्षुद्वारा विशुद्ध और अतिमानुषिक तथा च्यवमान और उत्पद्यमान समस्त प्राणियोंको देखा जा सकता है।

पहली पाँच प्रकारकी अभिज्ञा ध्यानचतुष्टयसे उत्पन्न होती है—ध्यानकी प्राप्ति होते ही अभिज्ञा उत्पन्न हो जाती है। साधक स्वयं जिस भूमिपर स्थित होता है उस भूमिके और उससे नीची भूमिके विषयोंको वह अभिज्ञाद्वारा प्राप्त कर सकता है। परन्तु अपनेसे ऊँची भूमिमें अभिज्ञाका प्रयोग नहीं चलता। साधारणतः दीर्घकालतक किये जानेवाले अभ्यासके फलस्वरूप अभिज्ञा उत्पन्न होती है। परन्तु बुद्धगण केवल वैराग्यके द्वारा ही अभिज्ञा प्राप्त कर लेते हैं। उनके पूर्वजन्मके अभ्यासजनित संस्कार सञ्चित रहते हैं, इसलिये उन्हें वर्तमान जन्ममें अधिक अभ्यासकी आवश्यकता नहीं होती। ऋद्धि दो प्रकारकी है—आकाशगमन और निर्मित (या सङ्कल्पबलसे विपयनिर्माण)। 'वहनगति', 'अधिमोक्षगति' और 'मनोवेगगति', इन तीन प्रकारकी

[यह बात स्मरण रखनी चाहिये कि दिव्यचक्षुकी अपेक्षा प्रज्ञाचक्षु श्रेष्ठ है। प्रज्ञाचक्षुके खुलनेपर ही अर्हद्भावका विकास होता है और सर्वदुःखोंकी निवृत्ति होती है ('इति वुत्तक' § ६१)। वास्तवमें अर्हत्का ज्ञान प्रज्ञाचक्षुका ही दूसरा नाम है। आनन्दको दिव्यचक्षु प्राप्त था, परन्तु प्रज्ञाचक्षु नहीं खुला था। बोधिमण्डलमें प्रवेश करनेका नाम धर्मचक्षु-प्राप्ति है। यह दीक्षा या शक्ति-प्राप्तिसे अभिन्न है। इसका फल निर्वाण है।]

परचित्तज्ञानको बौद्धलोग 'चेतःपर्यायज्ञान' कहते हैं। इसके द्वारा सबके चित्तकी सब प्रकारकी अवस्थाएं प्रत्यक्ष जानी जा सकती हैं। पूर्वजन्मस्मृति सुखबोध्य है। ऋद्धि आदि पाँच प्रकारकी अभिज्ञाके द्वारा जीव संसार-समुद्रसे उत्तीर्ण नहीं हो सकता। इसके लिये तारकज्ञान आवश्यक है। यही आस्रवक्षयज्ञान नामक छठी अभिज्ञा है। जिस समय जीव कामास्रव, भवास्रव और अविद्यास्रवसे छूट जाता है, उस समय 'विमुक्तोऽसि' इस प्रकारके ज्ञान-दर्शनका उदय होता है। इन छः अभिज्ञाओंमेंसे प्रथम पाँच अभिज्ञाएँ सभीको प्राप्त हो सकती हैं—साधना तथा वैराग्यके फलस्वरूप इनका आविर्भाव होता है। परन्तु छठी अभिज्ञा सबको नहीं होती—जो आर्य हैं, उन्हींको होती है, पृथक् जनको नहीं होती। अनुसन्धित्सु पाठक इस प्रसङ्गमें जैनाचार्योंके 'मनःपर्यायज्ञान', 'अवधिज्ञान' और 'केवलज्ञान' के स्वरूपकी पर्यालोचना करके देख सकते हैं। स्थानाभावके कारण इस सम्बन्धमें वर्तमान लेखमें कुछ नहीं लिखा जा सका। कुलकुण्डलिनीका तत्त्व समझे बिना इस सूक्ष्म विषयका रहस्य प्रस्फुटित नहीं हो सकता।

गतियोंका वर्णन बौद्ध योगियोंके ग्रन्थोंमें मिलता है। आकाशचारी पक्षी जैसे अपने शरीरको आकाशमार्गमें वहन करके ले जाता है, वैसे ही योगी भी ऋद्धिके बलसे आकाशमें आरोहण और विचरण करते हैं। यह प्रथम प्रकारकी गति है। श्रावक और प्रत्येक बुद्ध इस गतिको प्राप्त करते हैं। यह अपने देहकी गति है।*

योगीकी सङ्कल्पशक्तिसे दूरकी चीजें उसी क्षण उसके समीप आ जाती हैं। इसका नाम 'अधिमोक्षगति' है।†

* पातञ्जलदर्शनमें आकाशगमनके प्रसंगमें इस गतिका वर्णन है। इसका पृथक् साधनक्रम पातञ्जलदर्शनमें और योगवाशिष्ठरामायण आदिमें बतलाया गया है।

† पातञ्जलदर्शनमें इस गतिका पृथकरूपसे वर्णन नहीं है। यह गति 'भूतजय' से ही उत्पन्न होती है, इसमें कोई सन्देह नहीं। 'प्राप्ति' से इसमें कुछ विलक्षणता है। जन्मान्तरके अभ्यासजनित संस्कारकी प्रबलतासे वर्तमान जन्ममें बिना ही साधनके बाल्यावस्थामें ही किसी-किसीमें इस शक्तिका विकास देखा गया है। Dr. Von Schrenk Notzing नामक प्रसिद्ध पण्डितने जर्मनीके म्युनिक नगरमें Willy S. नामक एक अद्भुत शक्तिशाली बालकको देखा था। यह बालक किसी वस्तुको स्पर्श किये बिना ही उसे दूसरे स्थानमें पहुँचा सकता था। और अपनी दृष्टिसे परेकी जगहमें भी किसी भी वस्तुको दूरसे ही शून्यमें उठा सकता था। परीक्षा करनेके समय वैज्ञानिकोंने बालकको किसी स्थानविशेषमें बन्द करके भी परीक्षा की थी, Sir Oliver Lodge ने अपने 'Phantom Walls' नामक ग्रन्थमें (पृ० १७१) इस घटनाका उल्लेख किया है। साधारणतः वैज्ञानिकगण व्याख्या करते समय कहा करते हैं कि इस प्रकारके शक्तिसम्पन्न पुरुषकी देहसे एक तरहकी भौतिक रश्मि निकलकर चारों ओर बिखर जाती है। इस विकीर्ण तेजको Ectoplasm Teleplasm अथवा Bioplasm कहते हैं। इसका प्रसार जितनी दूरतक रहता है, उतनी दूरतक बिना ही स्पर्शके क्रिया हो सकती है। परन्तु इस तेजोमण्डलसे बाहरके पदार्थको सञ्चालित करना या उठाना सम्भव नहीं है। कहना नहीं होगा कि यह भी अत्यन्त परिच्छिन्न 'अधिमोक्षगति' का ही निदर्शन है। साधक साधनबलसे अपने चित्तसत्त्वको शुद्ध करके जब विशुद्ध और व्यापक जगत्-सत्त्वके साथ उसे युक्त कर देता है, तब वह किसी भी स्थानसे जगत्के किसी भी स्थानमें जानेकी शक्ति (गति) उत्पन्न कर सकता है। यहाँ जिस तेजोविशेषके बिखरनेकी बात कही गयी है, वह तेज वस्तुतः लिङ्गशरीरसे ही उत्पन्न होनेवाली एक प्रभा है।

तीसरे प्रकारकी गति * केवल बुद्धके लिये ही सम्भव है, साधारण योगीके लिये नहीं। निर्मित या विषयनिर्माण भी दो प्रकारका है—'कामधातुगत' और 'रूपधातुगत'। कामधातुसे जो निर्माण होता है, उसमें रूप, रस, गन्ध और स्पर्श ये चार अंश रहते हैं। यह अपने और पराये दोनों ही शरीरोंके सम्बन्धमें सम्भव है। रूपधातुके निर्माणमें केवल रूप और स्पर्श ही रहता है, और कुछ नहीं रहता। निर्माणचित्त † अभिज्ञाका फल है और वह चौदह प्रकारका हो सकता है। चार प्रकारके ध्यानोंमें प्रत्येक ध्यानमें ही कामावचर निर्माणचित्त और तत्तद् ध्यानानुरूप और उसके नीचेके ध्यानानुरूप निर्माणचित्त उत्पन्न हो सकता है, अतएव प्रथम ध्यानमें कामावचर और प्रथमध्यानभूमिक, द्वितीय ध्यानमें कामावचर और ध्यानद्वयभूमिक, तृतीय ध्यानमें कामावचर और ध्यानत्रयभूमिक और चतुर्थ ध्यानमें कामावचर और ध्यानचतुष्टयभूमिक, इस तरह चौदह (२+३+४+५) प्रकारका चित्त सम्भव है। हीनध्यानज चित्तके द्वारा ऊर्ध्वध्यानज चित्तकी उत्पत्ति नहीं हो सकती। ध्यानप्राप्त साधक ध्यानके प्राप्तिकालमें ध्यानके फलस्वरूप निर्माणचित्तको प्राप्त होता है। वैराग्यसे भी निर्माणचित्त-का आविर्भाव हो सकता है। निर्माणचित्तरूप यह ऋद्धि केवलमात्र भावना या ध्यानसे ही उत्पन्न होती हो, सो बात नहीं है। जो भावना या ध्यानसे उत्पन्न है, उसमें 'कुशल' या 'अकुशल' कर्माशय नहीं रहता, इसलिये वह अव्याकृत है। देवता और नाग आदिकी ऋद्धि, जन्मसे ही प्राप्त होनेके कारण, सहज या उपपत्तिज कहलाती है। यह कुशल, अकुशल अथवा उभय-भावहीन अव्याकृत—इन तीनों ही प्रकारोंकी हो सकती है ‡। मन्त्र, ऋषि और कर्मसे भी सिद्धिका आविर्भाव हुआ करता है। §

'महापरिनिर्वाणसूत्र' आदि ग्रन्थोंमें ऋद्धिके अनेकों भेदों-का उल्लेख मिलता है। एकसे अनेक होना, अनेकसे एक होना, आविर्भूत होना, तिरोहित या अदृश्य होना, प्राचीर-पर्वतादि कठिन वस्तुओंके अन्दरसे स्थूल शरीरसमेत उस वस्तुको स्पर्श किये बिना ही निकल जानेका या चलनेका सामर्थ्य, जलकी तरह पृथ्वीमें उन्मज्जन-निमज्जन करना, आकाशमें पक्षीकी तरह सञ्चार, हाथोंके द्वारा चन्द्र और सूर्यको स्पर्श करनेकी शक्ति, ब्रह्मलोकतकके समस्त लोकोंका वशीकार—यह सभी ऋद्धिके ही अन्तर्गत है।

ऋद्धिकी शक्तिका परिमाण बतलाना कठिन है। बौद्धोंके महासंघिकों और स्थविरवादियोंमें इस विषयमें कुछ मतभेद है। महासंघिकगण कहते हैं कि ऋद्धिके प्रतापसे कल्पान्त×तक जीवित रहा जा सकता है। परन्तु स्थविरादि इस बातको स्वीकार नहीं करते। उनका मत यह है कि आयु पूर्व कर्मके फलस्वरूप होती है, वह ऋद्धि-का फल नहीं है। ऋद्धिद्वारा केवल अकालमृत्यु रोकी जा सकती है। कालमृत्यु ऋद्धिद्वारा भी नहीं रुक सकती। परन्तु चित्तकी भूमिके अनुसार कालका मान होता है। चित्त यदि योगबलसे अपेक्षाकृत शुद्ध भूमिमें स्थापित या क्रियाशील कर दिया जाय तो, एक हिसाबसे आयुवृद्धि न होनेपर भी, दूसरे हिसाबसे असम्भव प्रकारसे आयुका परिमाण बढ़ जाता है। नैतिक प्रकरणमें बुढ़ापा रुकने और मृत्युकालतक जवानी बनी रहनेकी सम्भावना बतलायी गयी है। किन्तु स्थविरवादियोंका कहना है कि जन्मान्तर, जरा, रोग और मृत्युका ऋद्धिके द्वारा निवारण नहीं किया जा सकता। पञ्चस्कन्धोंमेंसे कोई-सा भी स्कन्ध ऋद्धिके द्वारा स्थिर नहीं हो सकता। जरा, मृत्यु आदि चारों अपरिहार्य हैं, यह बुद्धने कहा है ××। ब्रह्मा, मार, श्रमण, ब्राह्मण—सभीके लिये यह समरूपसे सत्य है। यहाँ भी वस्तुतः कोई मतभेद नहीं है। कारण, देहका उपादान

---

* पातञ्जलदर्शनमें इसका नाम 'मनोजवित्व' है। यह 'प्रधानजय' का फल है और 'मधुप्रतीकसिद्धि' के अन्तर्गत है। पाशुपतदर्शनमें भी 'मनोजवित्व'-सिद्धिका विशेष वर्णन मिलता है। भासर्वज्ञकृत 'गणकारिका' और उसकी टीका देखनी चाहिये।

† पातञ्जलदर्शनमें 'निर्माणचित्त' की उत्पत्ति 'अस्मिता' के द्वारा बतलायी गयी है।

‡ 'तत्र ध्यानजमनाशयम्' सूत्रमें महर्षि पतञ्जलि भी इस बातको स्वीकार करते हैं।

§ पातञ्जलदर्शन, त्रिपुरारहस्य (ज्ञानखण्ड), अभिधर्म-कोश आदि ग्रन्थ देखने चाहिये।

× टीकाकारके मतमें कल्प=महाकल्प है। महासंघिकोंका प्रमाण बुद्धवाक्य है। बुद्धदेवने कहा है कि ऋद्धिकी प्राप्तिके चार सोपान हैं, उन चारोंकी प्रतिष्ठा होनेपर योगी इच्छानुसार एक ही देहमें कल्पान्तकाल या अवशिष्ट कल्पतक जीवित रह सकता है। बुद्धके वचनोंमें 'कल्प' शब्द आया है—स्थविरगण इसकी 'आयुःकल्प' और महासंघिकगण 'महाकल्प' व्याख्या करते हैं।

×× 'अंगुत्तरनिकाय' २ पृ० १७२

शोधित होनेपर जरा आदि उसमें विशेषरूपसे अनुभूत नहीं होते। उपादानके अत्यन्त विशुद्ध होनेपर अर्थात् विशुद्ध सत्त्वरूप उपादानकी प्राप्ति होनेपर मलिन सत्त्वके सहभावी धर्म जरा आदि नहीं रह सकते। क्योंकि जरा शुद्ध सत्त्व-का धर्म नहीं है। इसीलिये शुद्धसत्त्व देवतागण निर्जर और अमर कहे जाते हैं। परन्तु जगत्में यह शुद्धि आपेक्षिक होनेके कारण जरा और मृत्युसे रहित अवस्थाको भी आपेक्षिक ही समझना चाहिये।*

'विनयपिटक' (२। ६९) में लिखा है कि 'पिलिन्दवच्छ' की इच्छाशक्तिके प्रभावसे राजाका महल सोनेका हो गया था†। इस बातको देखकर अन्धकगण विश्वास करते थे कि इच्छामात्रसे ही सर्वदा और सर्वत्र ऋद्धिका विकास किया जा सकता है। परन्तु स्थविरवादी कहते हैं कि ऋद्धिकी शक्ति अचिन्त्य होनेपर भी उसके द्वारा सब कुछ हो सकनेकी बात सत्य नहीं है। ऐसी कई बातें हैं जो असाधारण ऋद्धिके प्रभावसे भी नहीं हो सकतीं। संसारकी क्षणिकता, जीवनकी दुःखमयता, अनात्मभाव और अन्यान्य स्वाभाविक नियमोंका उल्लङ्घन ऋद्धिके द्वारा नहीं किया जा सकता। ऋद्धिके प्रभावसे 'जात्यन्तरपरिणाम' सिद्ध हो सकता है अथवा स्व सन्तानमें स्व-भाव रक्षित हो सकता है। भिक्षुओंको भोजन कराते समय जलको दूध और मक्खनके रूपमें परिणत कर दिया गया था, यह 'जात्यन्तरपरिणाम' मात्र है। पिलिन्दवच्छने भी जो पत्थरके महलको सोनेका बना दिया था, वह भी जात्यन्तर-परिणाममात्र ही है। इससे ऋद्धिका सर्वशक्तिमान् होना सिद्ध नहीं होता।‡

पातञ्जलदर्शनके विभूतिपादमें बहुत-सी खण्डसिद्धियोंका स्वरूप और उनका उत्पत्तिक्रम बतलाया गया है। श्रीमद्भागवत, योगवासिष्ठरामायण, महाभारत, पुराण, तन्त्र,§ नाथसम्प्रदायके ग्रन्थ, बौद्ध और जैनसाहित्य, ज्ञानेश्वर, कबीरदास आदिकी रचनाएँ—इन सभीमें सिद्धि-की आलोचना न्यूनाधिकरूपमें देखी जाती है। बहुत-से उपनिषदोंमें भी योग और योगसिद्धिका वर्णन मिलता है। तत्त्वान्वेषी साधकके लिये प्रत्येक सिद्धिका स्वरूप, प्रकारभेद, अभिव्यक्तिकी भिन्न-भिन्न प्रक्रियाएँ, सिद्धिप्रदर्शनके निदर्शन आदि बातें प्राच्य और पाश्चात्य प्रामाणिक ग्रन्थोंमें भलीभाँति देखनी और विचारनी चाहिये। वस्तुतः ये सब खण्ड सिद्धियाँ अखण्डविभूतिके अनुदय-तक साधारण होनेपर भी अलौकिक कार्यकारण-भावके अनुसरणद्वारा भी प्राप्त हो सकती हैं। स्वातन्त्र्य-बल अथवा इच्छाशक्तिका स्थान अवश्य ही सर्वोच्च है। जो यथार्थ भक्तिसम्पन्न पुरुष है, वह अकिञ्चन और दीन होनेके कारण अपनेको सर्वदा ही भगवदाश्रित उपलब्ध करता है। इस प्रकारके भक्तकी इच्छा सर्वातिशायिनी होती है। वस्तुतः ऐसे भक्तकी शक्ति अपरिमेय है। (क्योंकि उसमें भगवान्‌की अपरिमेय शक्ति ही कार्य करती है)। 'Faith can work miracles' यह यथार्थ ही सत्य है। अग्निके सम्बन्धसे लोहेमें भी दाहिका शक्ति

* 'अपाम सोमममृता अभूम'—इस सोमपानजनित अमरत्वसे यहाँ 'कल्पान्तस्थायित्व' समझना चाहिये। 'रसेश्वर-दर्शन'में अठारह संस्कारोंसे संस्कृत पारदके प्रभावसे 'अभ्रक' का संयोग होनेपर जिस 'हरगौरीतनु' या सिद्ध देहके विकासकी बात कही गयी है, वह देह भी जरा और मृत्युके अधीन नहीं मानी गयी है। वह देह देवदेहकी अपेक्षा भी निर्मल है, इसमें कोई सन्देह नहीं। हठयोगिगण—खास करके गोरख, जलन्धर आदिके शिष्यगण—'कायासाधन' की प्रक्रियाके द्वारा इस प्रकार-की शुद्ध देहकी प्राप्तिके लिये चेष्टा किया करते हैं। महायान-सम्प्रदायके 'मान्त्रिक', 'वज्रपन्थी' और 'सहजिया' लोग भी स्कन्धसिद्धिके प्रति बड़ी ही श्रद्धा रखते थे। वैष्णवोंका 'भाव-देह' भी जराहीन और अमर है, परन्तु वह अप्राकृत देह है,—विशुद्ध सत्त्वका विलासमात्र है।

† भामतीमें (ब्र० सू० २। १। ३३ तथा ४। ४। २२) वाचस्पति मिश्रने राजा नृगके असाधारण योगैश्वर्यकी बातका दृष्टान्तरूपसे और प्रसंगतः एकाधिक बार उल्लेख किया है।

† पातञ्जलसम्प्रदायमें भी सर्वसामर्थ्यके सम्बन्धमें दो मत हैं। पदार्थविपर्यास सम्भव है या नहीं, इस विषयमें किसी-किसी आचार्यका कहना है कि वह सम्भव होनेपर भी योगी उसे करते नहीं। कारण, वे अनादिसिद्ध परमेश्वरके संकल्पके विरुद्धाचरण नहीं करते। कोई-कोई आचार्य कहते हैं कि पदार्थ-विपर्यास हो ही नहीं सकता। विभूतिके बलसे जो कुछ होता है वह 'जात्यन्तरपरिणाम' मात्र अथवा 'धर्मविकल्पसंघटन' है।

§ द्वैत और अद्वैत दोनों ही प्रकारके तन्त्रोंमें सिद्धियोंका प्रसंग मिलता है। काश्मीर-सम्प्रदाय और दक्षिणके सिद्धान्त-सम्प्रदायके मूल और प्रकरण-ग्रन्थ देखने चाहिये। शाक्ततन्त्र, विशेषतः कौल-सम्प्रदायके ग्रन्थोंमें अनेकों स्थलोंपर विभूतिका वर्णन है।

उत्पन्न हो जाती है। इसी प्रकार सर्वेश्वरके साथ योग प्रतिष्ठित होनेपर जीव भी अपने आधारकी धारणाशक्तिके अनुसार सर्वैश्वर्य लाभ कर ले तो इसमें आश्चर्य ही क्या है ! वस्तुतः जीवकी साधना न तो ऐश्वर्यादिकी प्राप्तिके लिये है, और न ऐश्वर्यादिके त्यागके लिये। जीवकी साधनाका लक्ष्य तो है 'आत्मस्वरूपकी उपलब्धि'। इस मार्गमें पहले ऐश्वर्यका उदय होता है, और फिर उसका उपसंहार होता है। पहले भोग, फिर संन्यास—अन्त भोग और त्यागका अद्वैतभाव है। वहाँ फिर भोग भी नहीं रहता और त्याग भी नहीं रहता; जो रहता है, वह अनिर्वचनीय, अनाविल, अक्षुब्ध, अक्षोभ्य, आत्मस्वरूप है। पूर्णिमाके पश्चात् जैसे अमावस्या अपने-आप ही आती है, वैसे ही ऐश्वर्यके पूर्ण विकासके पश्चात् क्रमशः ऐश्वर्यका पूर्णरूपसे विसर्जन अपने-आप ही हो जाता है। यही आत्मसमर्पणयोग है। यह प्रकृतिका स्वाभाविक व्यापार है।

भारतीय प्रस्तरकला और योग

(लेखक—पं० श्रीवासुदेवजी उपाध्याय, एम० ए०)

उपक्रम

भारतवर्षमें योगका प्रचार वैदिक कालसे ही देखा जाता है। पर इस लेखमें यह विचार करना है कि भारतीय ललितकलामें योगका प्रादुर्भाव किस समयसे हुआ तथा शनैः-शनैः इसका प्रचार कैसे बढ़ता गया। भारतीय कलाका धर्मसे अधिक सम्बन्ध है। जैसे-जैसे धर्मकी भावना बढ़ती-घटती गयी वैसे ही कलापर भी उसका प्रभाव पड़ता गया। गुप्तकालसे पूर्व भागवत धर्मका उदय हुआ। इसके प्रभावसे बौद्धधर्ममें महायानकी उत्पत्ति हुई। महायान-धर्मने बौद्धकलामें एक नया युग पैदा किया। महायान (ईसवी सन्‌की प्रथम शताब्दी) के जन्मसे पूर्व मौर्य, शुङ्ग तथा आन्ध्र कलाओंमें बुद्ध भगवान्‌के प्रतीक (बोधि-वृक्ष, चूड़ा तथा धर्म-चक्र आदि) की ही पूजा होती थी। साँची, बरहुत तथा अमरावतीकी वेष्टनी और तोरणोंपर इन्हींके पूजा-प्रकार तथा भगवान् बुद्धकी जन्म-कथाओं (जातकों) का ही दिग्दर्शन देखनेमें आता है। महायानके प्रचारसे उत्तर-पश्चिमी भारतमें एक नवीन कलाका जन्म हुआ, जिसे 'गान्धार' का नाम दिया जाता है। ईसाकी पहली सदीसे गान्धारकलामें बुद्धकी मूर्तियाँ बनने लगीं, जो उन्हें महापुरुष और योगी समझकर तैयार की जाती थीं। गुप्त-कालमें ब्राह्मणधर्मके पुनरुत्थानके कारण हिन्दूमूर्तियाँ बनने लगीं।

कलामें योगकी उत्पत्ति

भारतमें सबसे प्रथम बुद्ध भगवान्‌की मूर्ति गान्धारकलासे प्राप्त होती है। अतएव प्रथम शताब्दीके पहले भारतीय कलामें, योगके प्रचारके विषयमें कुछ नहीं कहा जा सकता। बुद्ध सर्वोत्कृष्ट योगी थे, अतः उनकी मूर्तियाँ योगासनों तथा मुद्राओंसे युक्त मिलती हैं। बौद्धकलासे हिन्दूप्रस्तरकलापर्यन्त योगका प्रचार बराबर मिलता है। प्राचीन समयमें मूर्तिकला धर्मप्रधान होनेसे देवताओंकी ही प्रतिमाएँ यौगिक आसनों तथा मुद्राओंसे युक्त मिलती हैं। योगी स्वयं सिद्ध महात्मा हुआ करते थे, अतएव मूर्ति-पूजाकी उन्हें विशेष आवश्यकता न थी—

> शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः।
> अज्ञानां भावनार्थाय प्रतिमा परिकल्पिता॥
> (जाबालोपनिषद्)

'योगी शिवको अपने अन्दर देखते हैं, प्रतिमाओंमें नहीं। प्रतिमा तो अज्ञलोगोंके भावना करनेके लिये निर्माण की गयी है।'

यही कारण है कि योगियोंकी विभिन्न भावनाओंसे युक्त प्रतिमाएँ प्राचीन कालमें नहीं बनती थीं। देवताओंकी मूर्तियाँ उन भावोंके साथ मिलती हैं। इस लेखमें संक्षेपसे योगसम्बन्धी (१) आसन (२) मुद्रा तथा (३) चक्र आदिका वर्णन किया जायगा तथा बौद्ध तथा हिन्दू प्रतिमाओंमें इनके रूपोंका समन्वय करके पाठकोंके सम्मुख रखनेका प्रयत्न किया जायगा।

(१) आसन

योगियोंको समाधिस्थ तथा एकाग्रचित्त होनेके लिये यह आवश्यक होता था कि वे समयानुकूल आसन मारकर बैठें। मुख्यतः योगशास्त्रमें पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, पर्यङ्कासन आदि तेरह आसनोंका वर्णन मिलता है। परन्तु प्रस्तरकलामें सब

आसनोंका प्रयोग नहीं किया जाता था। कलामें सबसे अधिक पद्मासनका प्रयोग मिलता है। इसके अतिरिक्त पर्यङ्कासन, वीरासन तथा ललितासनकी अवस्थामें भी मूर्तियाँ मिलती हैं। समयान्तरमें 'आसन' शब्दका प्रयोग साधारण पीठके अर्थमें किया जाने लगा। सुप्रभेदागममें विभिन्न आकारके पीठोंका वर्णन है। तदनुसार अनन्तासन (त्रिभुजाकार), सिंहासन (चतुर्भुज), विमलासन (षट्भुज), योगासन (अष्टभुज) तथा पद्मासन (वृत्त) विभिन्न आकारके होते थे [देखिये गोपीनाथ राव—एलेमेंट्स ऑफ हिन्दू आइकॉनोग्राफी पृ० १९-२०]। यौगिक आसनोंके सिद्धान्तको कहीं-कहीं समूल नष्ट कर दिया गया है, जिसका कारण शिल्पकारोंकी अनभिज्ञता ही है। दक्षिण भारतके इलोरा नामक स्थानमें नवीं शताब्दीकी कुछ मूर्तियाँ कमल, मकर तथा कूर्मपर खड़ी मिली हैं। इन वाहनोंको पद्मासन, मकरासन तथा कूर्मासन कहा गया है (वही प्लेट ६)। अस्तु। यथार्थ आसनों, मुद्राओं और चक्रोंको अब देखें।

(अ) पद्मासन

इस आसनमें दाहिने चरणको बायीं जाँघपर तथा बायें चरणको दाहिनी जाँघपर रक्खा जाता है। इसके अतिरिक्त समाधिस्थ होनेके लिये योगी लोग हाथोंसे अन्य पैरके अँगूठेको पकड़ते थे, जो हाथ पीछेकी ओरसे जाते थे। ऊपर यह बतलाया गया है कि योगियोंकी मूर्तियाँ कम संख्यामें बनती थीं; परन्तु इसी आसनमें देवताओंकी मूर्तियाँ मिलती हैं। देवलोग हाथोंमें अन्य चीजें धारण करते या उनका हाथ किसी मुद्रामें होता था, इसलिये साधारण पद्मासनका ही शिल्पियोंने प्रयोग किया है। बौद्ध तथा हिन्दूमूर्तिकलामें भी पद्मासनका बहुत अधिक प्रयोग पाया जाता है। भगवान् बुद्ध परम योगी थे; अतएव उनकी मूर्ति पद्मासन अवस्थामें बनती थी, चाहे वह किसी मुद्रामें क्यों न हो [सहानी—कैटलॉग ऑफ सारनाथ म्यूज़ियम नं० B (b)170—180]। भगवान् विष्णु तथा गणेशकी भी मूर्तियाँ इसी अवस्थामें पायी जाती हैं [गोपीनाथ राव—एलेमेंट्स ऑफ हिन्दू आइकॉनोग्राफी, पृ० ५८ और प्लेट२४, जिल्द १], जैन तीर्थङ्करोंकी जितनी भी बैठी मूर्तियाँ मिलती हैं वे सभी पद्मासन मारे हुए हैं। मथुराकी कंकाली टीलेकी खुदाईसे अनेक तीर्थङ्करोंकी मूर्तियाँ मिली हैं, जो लखनऊ म्यूज़ियममें सुरक्षित हैं।

(ब) पर्यङ्कासन

इस आसनका भी शिल्पमें प्रचार दिखलायी पड़ता है। इसमें एक पैर (बायाँ) नीचे लटका रहता है तथा दाहिने पैरको ऊपरकी ओर समेटे रहते हैं। कभी-कभी दोनों पैर समेटे हुए दिखलाये जाते हैं। बायाँ पैर पीठ (आसन) पर अवस्थित रहता है तथा दाहिना पसारा हुआ बनाया जाता है। गोपीनाथ राव इसे 'सिंहासन' का नाम देते हैं [वही पृ० ७७, ८९], परन्तु यौगिक 'सिंहासन' का भाव इसमें पूर्णरूपसे नहीं पाया जाता।

(स) योगासन

पद्मासनके पश्चात् योगासनका भाव ठीक-ठीक योगशास्त्रमें वर्णित योगासनके सदृश कलामें पाया जाता है। इसमें दोनों पैरोंको जाँघोंपर रक्खा जाता है तथा हाथोंको उत्तानभावसे आसनपर रक्खा जाता है। इस आसनसे युक्त मूर्ति समाधिस्थ ज्ञात होती है। प्रस्तरकलामें इसे पद्मासन तथा ध्यान (ज्ञान) मुद्रामें स्थित प्रतिमा कहेंगे। दक्षिण भारतमें विष्णुकी ऐसी मूर्तियाँ पायी जाती हैं [वही प्लेट २४]। भगवान् विष्णुकी विभिन्न प्रतिमाएँ योगासन, भोगासन और वीरासनयुक्त बनी मिलती हैं। इनका सम्बन्ध प्रत्यक्ष योगशास्त्रसे नहीं है, परन्तु इनकी पूजासे मनुष्य योगकी तरफ आकृष्ट होता है।

(२) मुद्राएँ

शरीरके ऊपरी अङ्गोंके प्रयोगको मुद्रा कहते हैं। योगशास्त्रमें अनेक प्रकारकी मुद्राओंके नाम मिलते हैं—जैसे नभोमुद्रा, मूलबन्ध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी आदि-आदि। परन्तु इन मुद्राओंका प्रयोग शिल्पमें नहीं किया जा सकता था या कलाकारोंने अनभिज्ञताके कारण इनका प्रयोग नहीं किया, इस विषयमें कुछ निश्चितरूपसे नहीं कहा जा सकता। नाट्यशास्त्रमें भी भरत मुनिने करीब साठ विभिन्न प्रकारकी हस्तमुद्राओंका उल्लेख किया है [नाट्यशास्त्र, नवम अध्याय १७—२००], परन्तु न तो यौगिक मुद्राओंका और न नाट्यशास्त्रमें वर्णित हस्तविन्यास-का ही प्रयोग प्रस्तरकलामें पाया जाता है। प्रस्तरकलामें भिन्न-भिन्न भावोंको शिल्पियोंने मूर्तियोंके हाथोंसे दर्शाया है। मूर्तिविज्ञानके ज्ञाता इसीको मुद्राके नामसे पुकारते हैं। संक्षेपमें पाठकोंकी जानकारीके लिये उनका उल्लेख करना समुचित प्रतीत होता है। इसके विषयमें कुछ ज्ञात नहीं है

कि इन मुद्राओंका प्रयोग शिल्पियोंने किस आधारपर किया है। मुख्यतः पाँच प्रकारकी मुद्राएँ मिलती हैं—

(१) ध्यान या योगमुद्रा

इस मुद्राका प्रयोग जैन, बौद्ध तथा हिन्दू मूर्तिकलामें पाया जाता है। प्रतिमा पद्मासनकी अवस्थामें बैठी रहती है। उसपर एक हथेलीपर दूसरी हथेली रक्खी रहती है, जिनमें अँगुलियाँ प्रतिकूल दिशाओंमें दिखलायी जाती हैं।

(२) अभयमुद्रा

इसमें हाथसे अभय देती हुई प्रतिमा दिखलायी जाती है। मूर्तिके दाहिने हाथकी अँगुलियाँ ऊपरी दिशामें सीधी रहती हैं तथा हथेली बाहरकी ओर (देखनेवालेकी तरफ) बनायी जाती है।

(३) वरदमुद्रा

वरद शब्दसे ही प्रकट होता है कि प्रतिमा आशिष या वर देती हुई दिखलायी जाती है। गोपीनाथ रावका मत है कि बायें हाथकी अँगुलियाँ नीचेकी ओर लटकी रहती हैं और हथेली बाहरकी ओर खुली रहती है [वही पृ०१४, प्लेट ५, नं० ४, ५], परन्तु सर्वत्र ऐसी अवस्था नहीं होती। हिन्दू तथा बौद्ध मूर्तियोंमें दाहिना हाथ वरदमुद्रामें पाया जाता है। बौद्ध मूर्तियाँ अभय तथा वरदमुद्रामें खड़ी रहती हैं। सारनाथके संग्रहालयमें ऐसी सैकड़ों मूर्तियाँ सुरक्षित हैं।

(४) चीन या व्याख्यानमुद्रा

इस मुद्रामें प्रतिमाएँ शिक्षा देती हुई दिखलायी जाती हैं। इसमें मूर्ति पद्मासन मारे बैठी रहती है। दाहिने हाथकी तर्जनी अँगूठेको छूती हुई बनायी जाती है, जिससे एक वृत्त बन जाता है। बौद्ध-मूर्तियोंमें धर्म-चक्र-परिवर्तन (सारनाथमें पाँच भिक्षुओंको बौद्ध-धर्मका उपदेश करते समयका) करनेके भावको प्रकट करनेके लिये ऐसी प्रतिमा बनायी जाती है। अतएव वे इस मुद्राको धर्म-चक्र-परिवर्तन (मुद्रा) का नाम देते हैं।

(५) ज्ञानमुद्रा

हिन्दूप्रतिमाओंमें इसका प्रयोग मिलता है। बैठी हुई मूर्तियोंमें अँगुलियोंके अन्तिम भाग अँगूठेको स्पर्श करते दिखलाये गये हैं। ये अँगुलियाँ हृदयके समीप अवस्थित रहती हैं तथा हथेली वक्षःस्थलकी ओर दिखलायी जाती है।

(६) भूमिस्पर्शमुद्रा

इसका सम्बन्ध केवल बौद्धमूर्तिकलासे ही है। भगवान् बुद्धने बोधगयामें बुद्धत्वप्राप्तिके पश्चात् भूमि-देवीको साक्षीके लिये बुलाया था, यह शिल्पी दिखलाते हैं। बुद्धदेव पद्मासन मारे बैठे रहते हैं तथा दाहिना हाथ नीचेकी ओर लटका रहता है। हाथकी हथेली भी भूमि-की ओर बनायी जाती है।

हिन्दू शिल्पशास्त्रके ज्ञाताओंने मुद्राके कारण ही विष्णु भगवान्‌की मूर्तिको सात्त्विकी, राजसी तथा तामसी प्रकारका बतलाया है। भगवान् विष्णुके दो हाथ अभय तथा वरदमुद्रामें दिखलाये जाते हैं तथा अन्य दो हाथोंमें शङ्ख, चक्र रहता है। ऐसी मूर्ति सात्त्विकी कही जाती है [गोपीनाथ राव—तालमान, पृ० ४१, A. S. I. Memoir No. 3]। इन उपर्युक्त विभिन्न मुद्राओंसे यही ज्ञात होता है कि इनमेंसे एक भी योगीके काम नहीं आती। जैसा ऊपर कहा गया है, यौगिक मुद्राओंका समावेश प्रस्तरकलामें नहीं पाया जाता।

योगियोंके अनुसार जितनी शक्तियाँ इस विश्वका परिचालन करती हैं वे सब-की-सब इस नर-

(३) चक्र देहमें पायी जाती हैं। मनुष्यशरीरका आधार मेरुदण्ड अथवा रीढ़की हड्डी है। इस मेरुदण्डके खोखले-मध्यभागमें होकर ब्रह्मनाड़ी जाती है, जिसमें पिरोये हुए छः कमलोंकी कल्पना की गयी है। ये ही कमल चक्रोंके नामसे पुकारे जाते हैं। इन षट्चक्रों तथा सहस्रारचक्रका महत्त्वपूर्ण स्थान है। परन्तु भारतीय प्रस्तरकलामें इन सबका प्रयोग नहीं मिलता। मूलाधार, स्वाधिष्ठान आदि चक्रोंको तो कलाविद् दिखला ही नहीं सकते थे, परन्तु आज्ञाचक्रकी कल्पनाको हम कुछ अंशोंमें समझा सकते हैं। भगवान् बुद्धको भी महायोगी मानते थे, अतएव शिल्पकारोंने कुछ योगमुद्राओं तथा चक्रोंका भी यत्र-तत्र प्रयोग किया था। बुद्धकी प्रस्तर-मूर्तियोंमें दोनों भौंहोंके मध्यभागमें ऊर्णा भी बनायी जाती थी। योगी भ्रूमध्यमें आज्ञाचक्रका स्थान मानते हैं, जिसके कमल श्वेत होते हैं तथा ऊपर बिन्दु स्थित रहता है। यदि ध्यान-पूर्वक विचार किया जाय तो ऊर्णाकी आज्ञाचक्रसे समता करनेमें कुछ भी अनुचित नहीं प्रतीत होता।

इन चक्रोंके बाद मेरुदण्डके ऊपरी सिरेपर सहस्रदल-वाला सहस्रारचक्र रहता है। कलाकारोंके द्वारा बुद्ध-प्रतिमाके सिरपर घुँघराले बाल बनाये जाते थे। साधारण लोगोंके लिये ये तो वस्तुतः बालके द्योतक हैं, परन्तु योग-शास्त्रमें उन्हें सहस्रारचक्रके दलोंका द्योतक मानते हैं। मूर्तियोंमें इन्हीं दो चक्रोंका अर्थात् आज्ञा तथा सहस्रारका समावेश मिलता है। सम्भव है कि इन्हीं दोनोंका प्रयोग प्रस्तरकलामें सुगम हो। प्रायः हिन्दूमूर्तिकलामें इसका सर्वथा अभाव ही है। हिन्दू देवताओंको कहीं योगी नहीं माना गया है। परन्तु बौद्धोंके यहाँ बुद्धको सिद्ध योगी मानते हैं; यही कारण है कि यौगिक बातोंका थोड़ा समावेश बुद्धप्रतिमाओंमें ही पाया जाता है। योगसिद्धान्तों-का प्रयोग प्रस्तरकलामें बहुत कम मिलता है, अतएव इतने विवरणसे ही सन्तुष्ट होना पड़ेगा।

योगका प्रयोग

(लेखक—काका कालेलकरजी)

योग एक कला है। इसका उपयोग जैसा अध्यात्मके लिये सम्भव है, वैसा ही व्यवहारके किसी भी क्षेत्रमें इस कलाको काममें लाया जा सकता है। हर आदमीके लिये इसकी शक्ल न्यारी ही होती है। मनुष्यकी जैसी जीवनधारा होगी वैसे ही योगमें वह लगेगा।

किसी भी धन्धेमें जिसके पास पहलेसे पूँजी मौजूद है और सब तरहका योजना-तन्त्र—सङ्गठन मौजूद है वह खूब काम कर सकेगा। कहीं ऊँचाईपर अगर पानी भर-पूर जमा हो और वहाँसे ढंगसे पानीको बहाया जाय तो उस बहावमेंसे बड़ी ताकत पैदा की जा सकती है और कई तरहसे उसे काममें लाना आदमीके लिये आसान होता है। इसी तरह—और बिल्कुल इसी तरह अपनी शारीरिक शक्ति, प्राणशक्ति, बुद्धिशक्ति, संकल्पशक्ति और आत्म-शक्तिका भण्डार भरकर उसे एकाग्रताके साथ किसी खास तरफ लगाना आदमीके लिये सम्भव है। इसी कलाको योग कहते हैं।

इसका अनुभव बहुतोंको है कि किसी बड़े शहरके खास रास्ते या चौराहेसे साइकिलपर चढ़कर गुज़रते हुए जानको बिल्कुल मुट्ठीमें लेकर जाना पड़ता है। एक ओर ट्राम जा रही है, दूसरी ओर दो मोटरें जा रही हैं, उनमें कौन-सी मोटर मुड़कर बगलके रास्तेसे जानेवाली है और वह बायीं ओर मुड़ेगी या दाहिनी ओर, इसका कोई अन्दाज़ नहीं होता। मोटरें रास्तेके कायदेके मुताबिक जायँगी यह मान लेते हैं, लेकिन उनकी रफ्तार कितनी ज्यादा या कम होगी इसका अन्दाज़ होना चाहिये, और उसी बीचमें एक मजदूर सिरपर लंबे-लंबे बाँसोंका एक गट्ठा लिये जा रहा है, जो कहीं पीछे घूम जाय तो पूरी कपाल-क्रिया ही हो जाय। उससे परे एक आया दो बच्चोंकी अँगुलियाँ पकड़े रास्तेके बीचमें सुरक्षित पटरीपर जानेकी धुनमें है। इन सब हालतोंमें और दूसरी सब दिक्कतोंको ख्यालमें रखकर रास्ता निकालने और आँखोंकी फुर्ती और कैमरेके अचूकपनेसे पूरी परिस्थितिका एकबारगी अन्दाज़ लगा लेने और इस हालतमें क्या-क्या होना मुमकिन है, यह लहमे भरमें सोचकर सारी चालका झटपट हिसाब लगाकर मनसे फैसला कर डालने और उस फैसलेपर लचकीला लेकिन दृढ़ विश्वास रखकर पैडल चलानेवाले पाँवोंसे और हैंडल पकड़नेवाली मुट्ठी और गद्दीसे एकमेक होकर और तो क्या, गद्दीके नीचेकी साइकिलसे भी एक जी होकर रास्ता तै करनेकी हालतमें कोई भी साइकिल-बहादुर मानेगा कि मनुष्यका सारा मन पूरा एकाग्र हो जाता है।

द्रोणाचार्यजीने जब अपने शिष्योंकी परीक्षा ली तो उन्होंने हरेकसे पूछा कि सामने क्या नज़र आता है? और जब अर्जुनने कहा कि सामने लक्ष्यकी सिर्फ आँख-भर दिखायी देती है, और कुछ नहीं दिखायी देता, तब द्रोणाचार्यजीको निश्चय हुआ कि अब अर्जुनको योगसिद्धि हो गयी और बोले कि 'बाण छोड़ अब।' यह योग-विद्या हरेकको हर रोज साधनी पड़ती है। और यह जितनी सधी उतनी ही जीवन-सिद्धि समझनी चाहिये। बड़े-बड़े सेनापति, बड़े-बड़े व्यापारी, बड़े-बड़े आविष्कारक और राजनीति-धुरन्धर, सबमें यह शक्ति विशेषरूपसे दिखायी देती है।

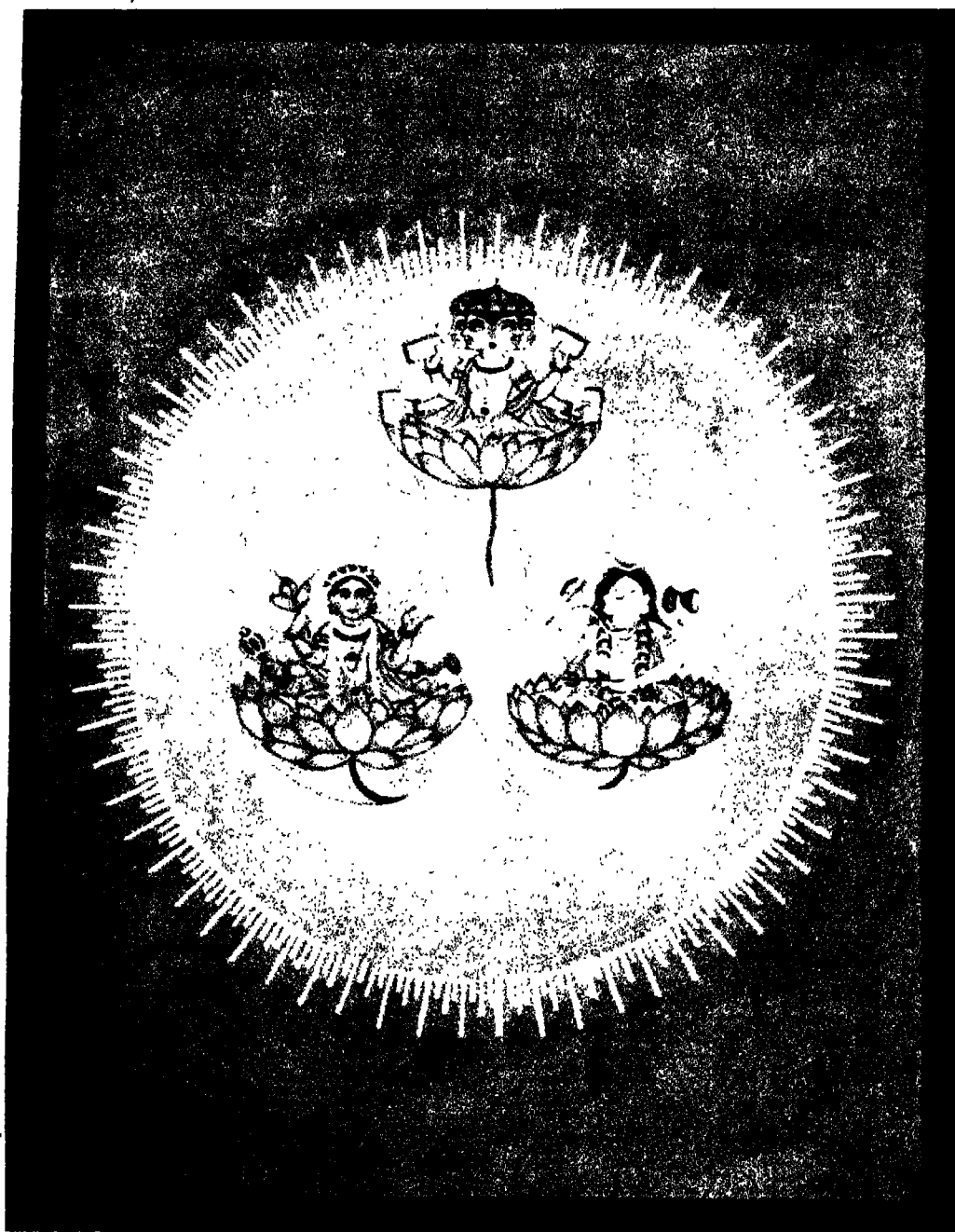
यहाँ यह ख्यालमें रखना चाहिये कि एकाग्रताके माने एकाङ्गिता नहीं है। ख्याल एक तरफ लग गया और बाकी सब बिसर गया, ऐसी दशा तो हरेक तरंगी आदमीकी होती है। छोटे बच्चोंके एक हाथमें एक खिलौना दीजिये कि बहुत बार उसके दूसरे हाथमेंकी चीज अपने-आप गिर जायगी। दोनों ओर उसका अवधान नहीं पहुँचता। कुछ लोग राह चलते बड़बड़ाते रहते हैं, उनका भी अपने मन और इन्द्रियोंपर साधारण काबू नहीं होता। सपनेका कारण भी ऐसा ही है।

योगी सारी परिस्थितिका पूरा-पूरा आकलन करता है और इस आकलनको एकाग्रभावसे एक ही दिशामें ले जाता है। जैसे सूर्यकान्त-मणिका काँच सूर्यकी सब किरणोंको एकत्र करके तेजस्वी बनाता है और केन्द्रमें पड़नेवाले ज्वालाग्राही पदार्थोंको जलाता है, वैसे ही योगविद्याके योगसे मनुष्यकी सामान्य शक्ति असाधारण भावसे एकत्र होती है और उसमेंसे अलौकिक शक्तिका निर्माण होता है। और फिर मनुष्य अतिमानुष पराक्रम कर दिखाता है। और इसी वजहसे अज्ञजनोंने योगविद्याकी शक्तिके सम्बन्धमें मनमाने विधान गढ़ डाले हैं। वह सब सच नहीं है, तथापि योगविद्याके बलसे आदमी कहाँतक क्या कर सकता है और क्या नहीं कर सकता, इसकी मर्यादा अभी किसीने कायम नहीं की है।

योगकलाके योगसे शारीरिक शक्ति बेहद बढ़ायी जा सकती है; प्राणशक्ति दुर्दमनीय हो जाती है; बुद्धिशक्तिकी प्रतिभा चमकने लगती है; स्मरणशक्ति भी हजारों गुना बढ़ जाती है। इसके सिवा पूरी योगकलाका उपयोग जब आत्मशुद्धि करके आत्मविकासमें किया जाता है तब सत्यसंकल्प आत्मा जो चाहे कर सकता है।

जिन्हें आत्मा अथवा परमात्मा ही एक सत्य जान पड़ता है और जग क्षणिक तथा परिवर्तनशील होनेके कारण मिथ्या जान पड़ता है, वे आत्मवान् होनेके लिये, आत्मप्राप्तिके लिये, एक प्रकारसे योग करेंगे। जिन्हें जान पड़ता है कि विश्व और ब्रह्म एक ही है; शरीर भी आत्माका ही एक रूपान्तर है; इस समस्त विश्वमें एक ही आत्मा है, एक ही हृदय है, एक ही मन है और इस विश्वका मूल मसाला भी एक ही तत्त्वका है; थोड़ेमें यों समझिये कि यह सारा स्थिर और अस्थिर, जड और चेतन जिनकी जानमें एक ही चीज है, उनकी योगविद्या अथवा योगसाधना निराले ही प्रकारकी होगी। दृष्टिभेदसे दर्शन-भेद अवश्य होगा। और जैसा दर्शन वैसी साधना, यह निर्विवाद है। जीवन-विषयक कल्पना बदली, आकलन बदला कि साधना बदल जाती है; योगविद्या एक ही पद्धतिकी नहीं है, अनेक पद्धतियोंकी है।

पाश्चात्य देशवालोंने भौतिक पदार्थों और उनमें विद्यमान शक्तिका ज्ञान प्राप्त करनेके लिये तथा ऐहिक मनोरथ पूरे करनेमें यथासम्भव उनका उपयोग करनेके लिये प्रयोगपद्धतिका उपयोग किया है। और इसके लिये सूक्ष्म-से-सूक्ष्म औजार बनाये हैं। अपने यहाँ योगपद्धतिमें बाह्य साधनोंपर जोर नहीं दिया जाता था, बल्कि संयमोंके साधनोंसे मानवशक्तिको समेटकर उसका जबर्दस्त भण्डार भरना और सब इन्द्रियोंको नयी दीक्षा देकर—उन्हें द्विज बनाकर उनकी मार्फत उस केन्द्रीभूत शक्तिका बिल्कुल सुरंगकी भाँति उपयोग करने और जी चाहे जहाँ कठिनाइयोंका पहाड़ उड़ा देनेकी रीति थी। प्रयोग-पद्धति आज अपनी सोलहों कलासे प्रकाशित है। और योगपद्धतिके बारेमें समाजमें देख पड़ता है कि लोग सिर्फ उसकी प्रशंसाके गीत गाये चले जाते हैं और उसके बारेमें अंट-संट कल्पना किये बैठे हैं। अब योगकी पुरानी प्रशंसा और कहानी-किस्से दोहरानेकी जरूरत नहीं है; अब योगमें भी 'प्रयोग-वीर' निकलने चाहिये। योग-विद्याको भी प्रयोग-पद्धतिके बराबर ही सशास्त्र प्रगतिशील करके आगे बढ़ना चाहिये।

प्रयोग-पद्धतिके नीचे सदाचारकी नींव होनेकी जरूरत नहीं है, इसीलिये संसारपर भारी संकट आया हुआ है। पर योगपद्धतिका विकास सदाचारके वातावरणमें ही हो सकता है, यह ईश्वरकी कृपा ही है।

प्रणव-योग

प्रणवोपासना

(लेखक—सरदार श्रीमन्त रामराव कृष्ण जटार, मुमताजुद्दौला बहादुर)

नमस्तस्मै सदेकस्मै कस्मैचिन्महसे नमः ।
यदेतद्विश्वरूपेण राजते गुरुराज ते ॥

(श्रीमदाचार्य)

'ओमित्येतदक्षरमिद्ँ सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव । यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥' 'सर्वं ह्येतद् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म सोऽयमात्मा चतुष्पात् ॥'

(माण्डूक्योपनिषद्)

'ओम्' अक्षर अखिल जगदाकार है, अर्थात् ओंकार और जगत्में अभेद है । ॐ जगन्मूल है । जिस तरह बीजसे अंकुर, स्कन्ध, शाखा, पर्ण, पुष्प और फल प्रादुर्भूत होते हैं और तब बीज अदृश्य हो जाता है, नष्ट नहीं होता, वही बीज वृक्षका रूप धारण कर लेता है और इस तरह प्रारम्भमें जो एकरूप था वह असंख्य फलोंके रूपमें प्रकट होकर भी अपनी बीजरूपता अनन्त रूपसे सिद्ध रखता है । उसी प्रकार जगदाधार परमात्म-ब्रह्ममें सृष्टिका आरम्भ करनेवाली 'एकोऽहं बहु स्याम्' इस ऊर्मिका स्फुरणमात्र होते ही दृष्ट-श्रुत-मनोवेद्य नामरूपात्मक अखिल जगन्मात्र प्रतीत होने लगता है, नामरूपके सिवा जगत् और कोई वस्तु नहीं है । यदि इस नाम-रूप उपाधिको त्यागकर कोई विचारवान् पुरुष अन्वेषण करने लगे तो जगदधिष्ठान परमात्म-ब्रह्मको गुरुकृपासे सहज ही प्राप्त कर सकता है । जो सृष्टि आज विद्यमान है, इसके पूर्व जो अनन्त सृष्टियाँ हो चुकी हैं और आगे भी जो अनन्त सृष्टियाँ होनेवाली हैं, उन सबका अधिष्ठान ब्रह्मके सिवा दूसरा नहीं है और न हो सकता है; इतनी शक्तिका होना और किसीमें सम्भव नहीं है । जगन्निर्मात्री, जगदाकार होनेवाली, प्रचण्ड महाशक्ति, जगन्माया, मूलशक्ति भी उस परब्रह्म परमात्माका मूलाधार अधिष्ठान लिये बिना कुछ नहीं कर सकती । उस आद्या शक्तिने अधिष्ठान ब्रह्मकी 'एकोऽहं बहु स्याम्' इस ऊर्मिसे उत्पन्न होकर जो अपना प्रभाव फैलाया, वही नामरूपात्मक जगत्के रूपमें हमें दृष्टिगोचर हो रहा है; और केवल सब मनुष्य ही नहीं, वरं जीवमात्र इस नामरूपके आधारसे ही व्यवहार कर रहे हैं । मुख्य जगदाधारको कोई नहीं देखता, यहाँतक कि वस्तुमात्रके आधार-तत्त्वकी ओरसे भी व्यवहार करते समय दृष्टि हटी-सी रहती है । भला, घट-पटादिके साथ व्यवहार करते समय कौन मृत्तिका और कपासको ध्यानमें रखता है ? घर, नगर आदिकी शोभा देखते समय पत्थर, चूना, काठ, लोहादि तत्त्वोंकी ओर किसका ध्यान जाता है ? किसीका नहीं । केवल बाह्याकारमें दृष्टि लुब्ध हुई रहती है और अन्धाधुन्ध प्रपञ्च-व्यवहार अखण्डरूपसे चलता रहता है । इष्ट पदार्थका निर्माण करते समय हम जिन भौतिक तत्त्वोंका उपयोग करते हैं, कार्य समाप्त होते ही उनका हम त्याग कर देते हैं । ऐसी जो हमारी संकुचित दृष्टि है, वह जगत्का आधार क्या है, जगन्निर्मात्री शक्ति कौन-सी है, किन तत्त्वोंसे जगत् बना है, इसका स्वामी कौन है, इसका हेतु क्या है, इन विषयोंतक नहीं पहुँचती । और यह भूल यदि केवल प्रापञ्चिक बहिर्मुख जीवोंकी ही होती तो वह क्षम्य भी होती । परन्तु विचारवान् पुरुषोंके लिये ऐसी बड़ी भूल करना परम अकल्याणकारी है । उन्हें अन्तर्मुख होकर प्रणवोपासनाद्वारा आत्माभिमुख होकर अपना परम कल्याण कर लेना चाहिये; इसीसे जन्म सार्थक हो सकता है ।

ऊपर दिये हुए उपनिषद्के प्रथम मन्त्रमें इस बातका प्रतिपादन किया गया है कि भूत, वर्तमान और भविष्य—त्रिकालमें वर्तमान रहनेवाला जगत् ॐकाररूप है । परन्तु यहाँ कोई यह शंका कर सकता है कि जगत् ॐकाररूप होगा, उससे हमारा क्या आता-जाता है ? हमको इसका विचार करनेकी क्या आवश्यकता ? हमारा जीवन ही इस संसारमें कितना है ? कहावत मशहूर ही है कि 'आप डूबा तो जग डूबा ।' हमें महाप्रलयतक तो जीना नहीं है । जबतक देहभान है तबतक हमारा जगत्से सम्बन्ध है । प्रलयकी तो बात दूर रही, सुषुप्ति-अवस्थामें भी जगत्से हमारा सम्बन्ध छूट जाता है । जागे तो जगत्, नहीं तो कुछ भी नहीं । ऐसी स्थितिमें इतने गूढ़ विचारमें पड़नेकी आवश्यकता ही क्या है ? परन्तु ऐसा समझना भूल है । मृत्यु हो जानेमात्रसे ही इस जगत्से हमें छुट्टी नहीं मिल जाती । यदि मृत्यु हो जानेपर ही छुट्टी मिल जाती या नींद न टूटनेपर ही हम कृतकृत्य हो जाते तो

श्रुति, शास्त्र, गुरु आदिसे भी छुट्टी मिल जाती और उद्धारकी चिन्ता और उपाय करनेकी भी आवश्यकता न रह जाती। हम येन केन प्रकारेण जीवन-यापन करते हुए केवल उसी अन्तिम दिनकी बाट जोहा करते और फिर निश्चिन्त रहते। परन्तु निद्रा तो परिश्रम दूर करनेके लिये क्षणिक विश्रान्ति-स्थल है और मृत्यु जीर्ण वस्त्र त्यागकर नयी पोशाक पहननेके समान है। अवश्य ही हम उस नयी पोशाकसे लुब्ध होकर अपने पूर्वरूपको एकदम भूल जाते हैं, पूर्वकृत कर्मोंकी हमें तनिक भी स्मृति नहीं रहती; परन्तु हमारे भूल जानेसे ही वे कर्म हमें नहीं भूल जाते। उनका फल हमें भोगना ही पड़ता है। हम प्रत्येक जन्ममें शुभाशुभ कर्म करते रहते हैं और वे भी सर्वदा हमें जन्म-मरणके चक्करमें घुमाते हुए अनन्त कालतक हमारा पीछा किया करते हैं। इस अपरिहार्य सिद्धान्तको कभी भूलना नहीं चाहिये। (शेष आगे)

पातिव्रतयोग

(लेखक—पं० श्रीप्रेमवल्लभजी त्रिपाठी शास्त्री, धर्माचार्य)

अनादि संसृतिपारावारमें मायानिर्मित सुख-दुःख-मोहात्मक प्रपञ्चके बन्धनसे परवश हुआ जीव तबतक स्वतन्त्र और अनन्त सुखी कदापि नहीं हो सकता, जबतक कि वह अनन्तकोटिब्रह्माण्डाधीश्वर, निराकार, निर्विकार परब्रह्मका साक्षात्कार न कर ले। उसके साक्षात्कारके लिये यज्ञ, तपस्या, दान, यम, नियम, स्वाध्यायादि अनेक उपायोंमें योग एक सर्वश्रेष्ठ उपाय है। धर्मशास्त्रके उपदेशक-शिरोमणि योगिराज श्रीयाज्ञवल्क्यजी आत्मसाक्षात्कार करनेके लिये अनेकानेक धर्मोंका निरूपण करते हुए योगमार्गद्वारा आत्मसाक्षात्कार करना परमधर्म बतलाकर योगकी सर्वश्रेष्ठता प्रदर्शित करते हैं—

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्।

तत्तद् अधिकारियोंकी तत्तद् भावनानुसार वेदशास्त्रोंमें योगके नाना प्रकारके भेद वर्णन किये गये हैं। अतः प्रत्येक पुरुष अपने-अपने वर्ण, आश्रम और भावनानुकूल अधिकारोंके अनुसार योगका आश्रय लेकर उस परमपद (मोक्ष) को प्राप्त करता है।

स्त्रियोंके लिये इसी परमपदको प्राप्त करनेका एकमात्र साधन 'पातिव्रत' (योग) है, वास्तवमें पातिव्रत योग ही है। विचार करनेपर पता लगता है कि योग और पातिव्रतमें और उनकी साधनप्रणालीमें किञ्चित् भी अन्तर नहीं है। क्योंकि 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'—चित्तकी चञ्चल वृत्तियोंको असन्मार्ग (विषयों) से हटाकर भगवान्‌की किसी सगुण या निर्गुण मूर्तिमें उसे स्थिर करना ही योग है। तब क्या चित्तवृत्तिसहित, बहिर्मुख इन्द्रियोंको असन्मार्गसे हटाकर अपने पतिदेवमें ही स्थिर करना, यह स्त्रियोंका पातिव्रतयोग नहीं है?

जिस तरह यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहारादिद्वारा चित्तको भगवत्परतन्त्र रखना ही पुरुषोंके योगका साधन कहा गया है, इसी तरह पतिके ही निमित्त अपनी सब कायिक, वाचिक और मानसिक चेष्टाएँ करते हुए सर्वथा पतिके परतन्त्र रहना ही स्त्रियोंके पातिव्रतयोगका परमसाधन बतलाया गया है।

बाल्ये पितुर्वशे तिष्ठेत् पाणिग्राहस्य यौवने।
पुत्राणां भर्तरि प्रेते ………………॥

(मनु० ५। १४८)

अतएव स्त्रीकी स्वतन्त्रताका सर्वथा ही निषेध किया है—

न भजेत् स्त्री स्वतन्त्रताम्॥
बालया वा युवत्या वा वृद्धया वापि योषिता।
न स्वातन्त्र्येण कर्तव्यं किञ्चित् कार्यं गृहेष्वपि॥

(मनु० ५। १४७)

पुरुषोंके लिये साकार तथा निराकारभेदसे दो तरहकी ईश्वरीय उपासना कही है, किन्तु स्त्रियोंके लिये स्वतन्त्र रीतिसे इस उपासनाकी आज्ञा न देकर केवल एक पातिव्रतरूप सगुणोपासना ही वेद-शास्त्रोंमें कही गयी है। यद्यपि गार्गी, मैत्रेयी आदि विदुषी स्त्रियोंने भी ज्ञानमार्गद्वारा निर्गुण ब्रह्मकी, और गोपियों, मीराबाई प्रभृति स्त्रियोंने भक्ति-मार्गका अवलम्बन करके, सगुण ब्रह्मकी उपासना करके, पुरुषोंके समान स्वतन्त्र रीतिसे आत्मसाक्षात्कार किया; परन्तु ये सब ज्ञानाधिकार और भक्त्यधिकार असाधारण कोटिके हैं। गार्गी, मैत्रेयी, गोपीजन, मीरा प्रभृति स्त्रियाँ साधारण कोटिकी नहीं थीं।

इनमें कोई तो श्रुति और कोई देवियाँ और कोई ऋषि थीं, जिन्होंने किसी कारणवश ही स्त्री-शरीर ग्रहण किया था। अतः उनके लिये ही यह असाधारण धर्म सम्भव था, स्त्रीजातिमात्रके लिये नहीं। इस दृष्टिसे गार्गी, मैत्रेयी प्रभृति स्त्रियाँ स्त्री-जातिकी आदर्श नहीं हो सकतीं। स्त्रियोंके आदर्श अनसूया, सीता, सावित्री, गान्धारी हैं, जिन्होंने अपने पतिभगवान्‌को ही स्वात्मसमर्पण करके, उपास्य-उपासकभावसे आजन्म उन्हींकी सेवामें रहकर, अप्रतिहत शक्तिको पाकर उस परमपदको प्राप्त किया।

यह सर्वथा निर्विवाद है कि अष्टाङ्गयोगके सिद्ध होनेसे बहुकालमें पुरुषको जो शक्ति प्राप्त होती है, उसी शक्तिको स्त्री अपने पातिव्रतयोगसे अल्पकालमें सहज ही प्राप्त कर लेती है। इस पातिव्रतयोगकी शक्तिका दिग्दर्शन संक्षेपमें कराया जाता है—

(क) जब महाभारतके युद्धमें धृतराष्ट्रके पुत्रोंमें केवल एक दुर्योधनके शेष रह जानेपर वीर भीमसेनने दुर्योधनको भी मारनेकी दृढ़ प्रतिज्ञा कर ली, तब दुर्योधन अपनी जीवन-आशाको छोड़कर अपनी माताके अन्तिम दर्शन करके रोने लगा। तब पतिव्रताशिरोमणि माता गान्धारीने उसके अमर होनेका उपाय उसे सूचित करानेके लिये धर्मराज युधिष्ठिरके पास भेजा तो धर्मराजने उसे यही उपदेश दिया कि 'भाई! तू सर्वाङ्ग नग्न होकर अपनी माताके अभिमुख जा, और यदि वह तुझे एक बार अपनी दृष्टिसे देख ले तो फिर तुझे ऐसे हजारों भीमसेन भी नहीं मार सकते।'

धर्मराजके इस उपदेशके अनुसार जब दुर्योधन नग्न होकर माताके पास जाने लगा, तब पाण्डवप्राण श्रीकृष्णजीने अपने किये हुए कार्यको निष्फल समझकर, उसको अपनी योगमायासे समझाकर, पत्तोंकी लँगोटी पहनाकर गान्धारीके पास भेजा। माता गान्धारीने पूछा कि पुत्र! धर्मराजने तुम्हें जैसा उपदेश दिया, क्या तुम ठीक उसी तरह यहाँ आये हो? भगवन्मायावञ्चित हतभाग्य दुर्योधनके मुखसे निकल पड़ा कि हाँ, ठीक वैसे ही आया हूँ। तब माताने अपनी आँखोंकी पट्टीको खोलकर जब उसे देखा तो उसे वञ्चित समझकर अपनी पातिव्रतशक्तिसे सब वृत्तान्त जानकर कहा कि—

मार्गे त्वया सम्मिलितोऽधुना किं
कृष्णः किमूचे वचनं वदस्व।

'हे पुत्र! मार्गमें क्या तुम्हें श्रीकृष्ण मिले? और उन्होंने तुमसे क्या कहा, (सो) कहो।' आँखोंपर पट्टी बँधी रखनेवाली माताकी इस प्रकारकी अद्भुत ज्ञानशक्तिको देखकर जब दुर्योधनने चकित होकर इस शक्तिकी प्राप्तिका कारण पूछा तो पतिव्रता गान्धारीने कहा—

योगेन शक्तिः प्रभवेन्नराणां
पातिव्रतेनापि कुलाङ्गनानाम्।

अर्थात् 'पुरुषोंको योगसे शक्ति प्राप्त होती है और कुलाङ्गनाओंको अपने पातिव्रतसे।' ओह! कैसा पातिव्रत-योग कि गान्धारीने तत्काल अतीव कुपित होकर उन परब्रह्म भगवान् श्रीकृष्णको भी शाप दे दिया कि—

कृष्ण त्वया मे निहताश्च पुत्रा
नश्यन्तु ते यादवयूथसङ्घाः।

'हे कृष्ण! तुमने मेरे पुत्रोंका नाश किया; अतः इसी तरह तुम्हारे यादवगण भी सब नष्ट हो जायँ।'

क्या स्त्रीके पातिव्रतकी यह शक्ति पुरुषके उस अष्टाङ्गयोगशक्तिसे कुछ कम है कि अनन्तकोटि ब्रह्माण्डोंकी सृष्टि, स्थिति और संहार करनेवाले—कर्तुम्, अकर्तुम्, अन्यथाकर्तुम् समर्थ श्रीकृष्ण भी—

अस्यास्तु शापं पतिदेवताया
न चान्यथा कर्तुमधीश्वरोऽभूत्।

—इस पतिव्रताके शापको अन्यथा करनेके लिये समर्थ न हो सके।

(ख) चक्रवर्ती महाराजा भोज एक दिन प्रजाकी स्थिति देखनेको रात्रिके समय अपने नगरमें घूम रहे थे, तब उन्होंने किसी मकानकी खिड़कीसे अन्दर देखा कि एक स्त्री अपने पतिभगवान्‌की पादसेवा कर रही है। निद्रावश होनेसे पति उसके घुटनेपर ही सिर रखकर सो गया था। उसी कमरेके एक दूसरे कोनेमें उनका छोटा-सा बच्चा सोया था। बीचमें एक अग्निकुण्ड था, जिसमें अग्निकी प्रचण्ड ज्वालाएँ लहलहा रही थीं। उसी समय सोया हुआ बच्चा उठकर चिल्लाता हुआ उस अग्निकी ओर आने लगा। माता यह सब देख रही थी; किन्तु उसने अपने घुटनेपर सोये हुए पतिदेवको जगानेसे अपने पातिव्रतके नियममें बाधा समझकर, पुत्रकी प्राणरक्षा न कर उसकी उपेक्षा ही कर दी। बहुत छोटा और अनभिज्ञ होनेके कारण वह बालक उस अग्निमें गिर गया।

इधर महाराजा भोज निश्चय ही कर चुके थे कि बच्चा अवश्य भस्म हो जायगा, किन्तु उस पतिव्रताके शापसे भयभीत हुआ अग्नि चन्दनके पङ्कके समान शीतल बन गया।

उस पतिव्रता स्त्रीके पातिव्रतयोगकी अतर्क्य सिद्धि-शक्तिसे चकित होकर कविराज महाराजा भोजने—

'हुताशनश्चन्दनपङ्कशीतलः ।'

—यह श्लोकका चतुर्थ चरण बनाकर शेष तीन पादोंकी पूर्तिके लिये कविचक्रवर्ती श्रीकालिदासजीको आज्ञा दी। उन्होंने अपनी अलौकिक बुद्धिद्वारा उसी घटनाके अनुरूप समस्यापूर्ति कर दी—

सुतं पतन्तं प्रसमीक्ष्य पावके
न बोधयामास पतिं पतिव्रता ।
पतिव्रताशापभयेन पीडितो
हुताशनश्चन्दनपङ्कशीतलः ॥

अहा ! क्या स्त्रियोंका यह पातिव्रतयोग पुरुषोंके उस अष्टाङ्गयोगसे कम है ? इसलिये तो वैदिक-स्मार्तधर्म-प्रवर्तक, धर्मशास्त्रके आदि उपदेष्टा, आदि राजा भगवान् मनुजी इस पातिव्रतकी मुक्तकण्ठसे प्रशंसा करते हुए कहते हैं—

नास्ति स्त्रीणां पृथग् यज्ञो न व्रतं नाप्युपोषणम् ।
पतिं शुश्रूषते येन तेन स्वर्गे महीयते ॥
(मनु० ५ । १५५)

अर्थात् स्त्रियोंके लिये अलग यज्ञ, व्रत, उपवास नहीं हैं। केवल एक पतिकी सेवा करनेसे वे परमपदको प्राप्त होकर देवताओंद्वारा पूजित होती हैं।

अहा ! इसी एक सहज उपायसे जिस स्त्रीने इस पातिव्रतयोगको प्राप्त कर लिया, फिर उसके लिये कौन-सा कर्तव्य शेष रह गया ? वह तो फिर अपने मनुष्य-भावको ही त्यागकर, देवभावको प्राप्त होकर जगत्पूज्या लक्ष्मी बन जाती है।

तमाम वेद, शास्त्र उसकी क्या ही अच्छी स्तुति गा रहे हैं—

यस्य भार्या शुचिर्दक्षा भर्तारमनुगामिनी ।
नित्यं मधुरवक्त्री च सा रमा न रमा रमा ॥

इस पातिव्रतयोगकी महिमाका वर्णन कौन कर सकता है-जिसके प्रतापसे इस भारतवर्षमें ऐसे वीर पैदा हुए जिनके मन इन लौकिक विषयोंसे मुग्ध न होकर अपने लक्ष्यसे किञ्चिन्मात्र भी विचलित नहीं हो सकते थे। महाराज श्रीरामचन्द्रजीने एक समय श्रीलक्ष्मणजीके ब्रह्मचर्यकी परीक्षाके लिये उनसे प्रश्न किया कि "लक्ष्मण !

पुष्पं दृष्ट्वा फलं दृष्ट्वा दृष्ट्वा योषितयौवनम् ।
त्रीणि रत्नानि दृष्ट्वैव कस्य नो चलते मनः ॥

'सुन्दर पुष्प, फल और स्त्रीका यौवन, इन तीन रत्नोंको देखकर किसका मन विचलित नहीं होता ?' क्या नीतिका यह वचन मिथ्या हो सकता है जो तुम अपनेको अखण्ड ब्रह्मचारी समझते हो ?" वीर लक्ष्मणने तत्काल इसका उत्तर देते हुए कहा कि—

पिता यस्य शुचिर्भूतो माता यस्य पतिव्रता ।
ताभ्यां यः सुतुत्पन्नस्तस्य नो चलते मनः ॥

'जिसके पिता पवित्र आचरणवाले और माता पतिव्रता हों, उनके रज-वीर्यसे उत्पन्न पुत्रका मन चलायमान नहीं हो सकता।'

यही योग और पातिव्रत तो इस भारतवर्षकी अलौकिक सम्पत्ति हैं जिनके प्रतापसे यहाँके स्त्री-पुरुषोंने क्षणभङ्गुर, सांसारिक आधिभौतिक विषयोंका उपभोग न करके आध्यात्मिक विषयोंकी ही खोजमें अपना तन, मन, धन समर्पण करके उस अखण्ड पदको पहुँचकर 'दिवौकसां मूर्धनि तैः कृतं पदम्' उस देवपदको भी ठुकरा दिया।

धन्य है भारतभूमिको, जिसमें जन्म लेनेवाले स्त्री-पुरुष पातिव्रत और योगको ही अपनी सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति समझकर उसके द्वारा इस मनुष्यदेहको सफल करके इसको इतनी पवित्र कर देते हैं कि स्वर्गलोकनिवासी समस्त देवगण भी इस भारतभूमिके लिये तरस-तरसकर मुक्तकण्ठसे इस भारतवासियोंकी उत्तम महिमा गाया करते हैं—

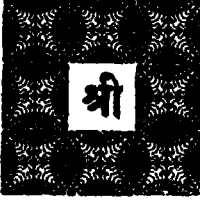
अहो अमीषां किमकारि शोभनं
प्रसन्न एषां स्विदुत स्वयं हरिः ।
यैर्जन्म लब्धं नृषु भारताजिरे
मुकुन्दसेवौपयिकं स्पृहा हि नः ॥
(श्रीमद्भा० ५ । १९ । २१)

धन्य ! जिसके प्रतापसे यहाँकी स्त्रियोंके उदरसे ऐसे योगिराज उत्पन्न हुए कि जिन्होंने यहाँकी स्त्रियोंका नाम वीरजननी धराकर भूमण्डलमें यह घोषणा कर दी कि—

नारी नारी मत कहो नारी नरकी खान ।
नारीसे सुत ऊपजे, ध्रुव प्रह्लाद समान ॥

अहह ! कितने खेदकी बात है और कैसा दुर्भाग्य है कि इसी पातिव्रतयोगको आज हमारी माताओं, बहिनों और कन्याओंने सुधार, स्वातन्त्र्य तथा उन्नतिके नामपर नाश करना प्रारम्भ कर दिया है !!

प्राणब्रह्म

(लेखक—योगी श्रीनारायण स्वामीजी महाराज)

श्रीमद्भगवद्गीताके माहात्म्यमें लिखा है कि प्राणायामपरायण पुरुषके इस लोकके तो क्या पूर्वजन्मोंके किये पाप भी नहीं रहते। तब भला प्राणायाम प्राप्त करनेकी इच्छा किसे न होगी! जिधर देखिये उधर ही सब प्राणायामके उत्सुक दिखायी देते हैं किन्तु प्राणायाम क्या है यह पहले समझ लेना चाहिये। आजकल तो लोग 'प्राण' का भी अर्थ न समझनेके कारण श्वासकी द्रुत आदि गतियोंके प्रसारपर ही योगसिद्धियोंकी आशा करते हुए ठगे-से जा रहे हैं। यदि 'प्राण' शब्दकी समुचित व्याख्या कर दी जाय तो 'प्राणायाम' कठिन नहीं रह जाता।

भगवान् पिप्पलादसे एक शिष्य प्रश्न करता है 'कुत एष प्राणो जायते' महाराज! यह प्राण कहाँसे पैदा होता है? ऋषि उत्तर देते हैं 'आत्मन एष प्राणो जायते' आत्मासे ही प्राण उत्पन्न होता है। तात्पर्य यह है कि प्राणका जो महत्त्व महर्षि पिप्पलाद समझे हुए थे वह अप्रमेय था। प्राणका इतिहास वर्णन करते हुए उन्होंने कहा है कि सबसे प्रथम प्रजापतिने 'रयि' एवं 'प्राण' को उत्पन्न किया। सूर्य ही प्राण है एवं चन्द्रमा ही रयि (भोग्यान्न) है। उन्होंने सब कुछ मूर्त एवं अमूर्तको प्राणरूपी सूर्यके तेजका भक्ष्य बताया है। कहा है—

स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते।

अर्थात् 'वह ही यह प्राण सर्वगत अग्निरूप उदय होता है।'

अथोत्तरेण तपसा ब्रह्मचर्येण श्रद्धया विद्ययाऽऽत्मानमन्विष्यादित्यमभिजयन्ते एतद्वै प्राणानामायतनमेतदमृतमभयमेतत्परायणमेतस्मान्न पुनरावर्तन्त इत्येष निरोधः···॥

अर्थात् 'जो तपसे, ब्रह्मचर्यसे, श्रद्धा एवं विद्याद्वारा आत्माको खोजकर सूर्यलोकको प्राप्त होते हैं वे पुनः जन्म नहीं धारण करते। कारण यह कि वह सूर्य ही प्राणोंका आश्रय है, वही मोक्ष है, वही अभय पद है इसलिये कर्म करनेवालोंको यह परमाश्रय मिला हुआ है।' इस ऋचाका अर्थ यही है कि प्राण ही सूर्यका रूप है। अपने रूपको सूर्य जब खींच लेता है तब प्राणी रूप आदि गुणविशिष्टोंसे हीन होकर मुक्त हो जाता है। कारण, प्राण ही शरीरबन्धनमें मुख्य है। अतः प्राणोंका आश्रय सूर्य इनको खींचकर प्राणीको मुक्त कर देता है।

उपनिषदोंकी प्रख्यात कथा है कि एक बार शरीरके समस्त अभिमानी देवताओंने अपने-अपने वश की हुई इन्द्रियोंद्वारा विचार कराया कि हम सबमें श्रेष्ठ कौन है। आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी, वाणी, मन, चक्षु, श्रोत्र—इन सभीने ही अपने-अपने माहात्म्यका वर्णन किया एवं कहा कि हम ही इस शरीरको धारण किये हुए हैं। तब प्राणने उनसे कहा 'मा मोहमापद्यथ' अरे मूर्खो! अज्ञानको प्राप्त मत हो, मैं ही इस आत्माके लिये पाँच रूपसे विभाजित होकर शरीरको धारण कर रहा हूँ। उन सबने विश्वास नहीं किया, तब प्राण अभिमानसे शरीरको छोड़नेके तुल्य होने लगा। उसके छोड़नेसे पहले ही सब नष्ट-से होने लगे एवं विनय-कर उसे स्थिर किया। प्राणके स्थिर होनेपर पुनः सब ऐसे ही स्थिर हो गये जैसे मधुमक्खियोंकी रानीके उड़नेपर सब मक्खियाँ उड़ जाती हैं एवं बैठनेपर बैठ जाती हैं। इस प्रकार हारकर मन, श्रोत्र आदि इन्द्रियोंने प्राणकी स्तुति की।

प्राणकी महिमाका वर्णन करते हुए ऋषियोंने लिखा है—

एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्यो मघवानेष वायुः एष पृथिवी रयिर्देवः सदसच्चामृतं च यत्॥

'यही प्राण अग्निरूपसे तपता है, सूर्य, मेघ, इन्द्र, वायु, पृथ्वी, रयि (चन्द्रमा वा भोग्य) यही है, सत् एवं असत् भी यही है एवं यही अमृत है।'

इस मन्त्रका प्रत्यक्ष आदेश है कि यद्यपि वेदान्त-सूत्र 'नैकस्मिन्नसम्भवात्' के अनुसार दो विरोधी गुणोंका एक जगह होना असम्भव है तथापि प्राणमें सत् एवं असत् दोनों संज्ञाओंका अस्तित्व है। यह प्राण अनुपम है। कहा है कि जैसे रथके पहियेमें 'अरे' (Spokes) लगे रहते हैं इसी प्रकार प्राणमें सब कुछ ऋक्, यजु, साम, यज्ञ, क्षत्र एवं ब्रह्म आदि हैं। यह प्राण ही विराट्रूप होकर गर्भमें रहता है, उत्पन्न होता है एवं अन्य प्राणोंसे स्थित रहता है, देवादिको बलि प्राण ही पहुँचाता है, प्राण ही इन्द्र

है, तेजस्वी होनेके कारण प्राण ही रुद्र है, यही रक्षक है, यही सूर्यका रूप धारण किये हुए आकाशमें विचरता है, यही नक्षत्रोंका पति है, यह प्राण ही मेघरूप होकर वर्षा करता है एवं प्रजाके प्राणोंकी रक्षा करता है।

प्रश्नोपनिषद्में प्राणको व्रात्य कहा है। व्रात्य शब्दका अर्थ है जो स्वतः शुद्ध हो, जिससे परे कोई न हो, आगे कहा है।

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति॥

'यह सब प्राणके वशमें है और स्वर्गमें जो कुछ है वह भी हे प्राण! तेरे वशमें है। हे प्राण! माताके समान पुत्रोंका पालन कर। लक्ष्मी एवं सरस्वती वा श्री एवं प्रज्ञाको हमें दे।'

प्राणके विषयमें कहा है कि जैसे सम्राट् अपने अधीन राजाओंको छोटे-छोटे राज्योंका शासन बाँट देता है इसी प्रकार यह प्राण दूसरे प्राणोंको अलग-अलग उपदेश देता है। औपनिषद विषयमें अपान आदि चार वायु भी प्राणके नामसे ही पुकारे जाते हैं। वहाँ लिखा है 'मुखनासिकाभ्यां प्राणः' मुँह एवं नाकमें प्राणवायु रहता है। इस प्राणको सप्तार्चिष कहा है क्योंकि दो कान, दो नेत्र, दो नासिकारन्ध्र एवं एक मुख-यह सात प्राणके अग्निस्वरूपकी ज्योतियाँ कही जाती हैं।

मृत्युके समय पुरुष जिस प्रकारके प्राणकी चिन्तना करता है उस चिन्तनाके विषय-प्राणको ही प्राप्त करता है। इस प्राणको जो जानता है उसकी प्रजा* नष्ट नहीं होती, वह अमर हो जाता है। लिखा है—

उत्पत्तिमायतिं स्थानं विभुत्वं चैव पञ्चधा।
अध्यात्मं चैव प्राणस्य विज्ञायामृतमश्नुते॥

'प्राणकी उत्पत्ति, प्राण कैसे शरीरमें आता है, शरीरमें कहाँ रहता है, उसका पाँच प्रकारका व्यापकत्व एवं उसके अध्यात्मको जाननेसे मोक्ष हो जाता है।'

इसी प्राणके नियन्त्रणका नाम प्राणायाम है। प्राणायामकी अति सरल विधि यह है। सप्त व्याहृति-(१ भूः २ भुवः ३ स्वः ४ महः ५ जनः ६ तपः ७ सत्यम्) सहित गायत्रीमन्त्रको मनसे चिन्तन करता हुआ नेत्रोंको बन्द करके पूरक करे एवं इसके उपरान्त उपर्युक्त मन्त्रकी ३ आवृत्ति करता हुआ कुम्भक करे, पश्चात् १ बार स्मरण करता हुआ रेचक करके श्वासको बाहर निकाल दे। किन्हीं-किन्हीं आचार्योंका मत है कि सप्त व्याहृतिका प्रथम तो अर्थ समझना कठिन है पुनः सात प्रकारका ध्यान असम्भव होनेके कारण अर्थसहित प्रणवका जाप करनेसे ही प्राणायामसिद्धि हो जाती है। योगसूत्रोंमें भी लिखा है 'तस्य वाचकः प्रणवः' 'तज्जपस्तदर्थभावनम्' इत्यादि। अतः सर्वसुगम प्राणायाम प्रणवके द्वारा ही होता है। प्रणवकी एक संख्या निश्चित कर उससे पूरक करे, उससे तीन गुना जपता हुआ कुम्भक करे एवं फिर उतना ही रेचक करे। केवल इसी अभ्यासकी उत्तरोत्तर वृद्धि करनेसे यम, नियम, आसन, धारणा, ध्यान स्वतः ही सिद्ध हो जाते हैं एवं पश्चात् प्राणोंको जीतनेसे समाधि भी प्राप्त हो जाती है। हृत्कमलका विकास होना आरम्भ हो जाता है एवं परम ज्योतिके दर्शन इसी शरीरसे प्राप्त हो जाते हैं। वह सुख अवर्ण्य है।

प्राणपूजा स्वात्मपूजा है अतः परमात्माकी एवं चेतनकी पूजा है, इस पूजामें तनिक-सा मन लगानेवाला भी इस संसारजालके जड़वादमें मोहित नहीं हो सकता। प्राणवायु ही पञ्चमहावायुओंमें मुख्य है अतः मुक्तिका कारण है। वैदिक ब्राह्मणग्रन्थोंमें लिखा है 'मौनी प्राणायामत्रयं कुर्यात्' मौन होकर तीन प्राणायाम करे। इस विषयमें कुछ मतभेद है। किन्हीं विद्वान् आचार्योंका कथन है सूक्ष्मप्राण, प्राण एवं महाप्राण—इन तीनोंका आलोडन ही प्राणायामत्रय कहा जाता है।

प्राणायामके विषयमें अधिकारकी कोई ख्यात भूमिका नहीं है। प्रत्येक प्राणी प्राणायामसरोवरमें स्नान करता हुआ अपनेको धन्य बना सकता है। किसी ऋतुविशेषकी आवश्यकता नहीं है। हाँ, अजपा गायत्रीके साथ जो प्राणायामका विधान है वह क्लिष्टतासे भरा हुआ है। केवल सात्त्विक श्रद्धामयी वृत्ति ही प्राणायाममें सफलताकी कुञ्जी हो जाती है।

शुद्ध एवं युक्त आसनपर स्थित होकर ही प्राणका व्यवहार करना उचित है अन्यथा रोगादि होनेका भय हो जाता है। इस प्राणायामकी आसनविधिपर किसीने कहा है—

तन दिढ[1] मन दिढ बचन दिढ और आसन दिढ होय।
गुरु कहै सुण चेलरया मरै तो सही पिण बूढो[2] नी[3] होय॥

प्राणायाम करनेवालोंमें ईश्वरभक्त एवं सो भी सगुणोपासक श्रद्धालु पुरुष बहुत जल्दी सिद्धि प्राप्त करते हैं। कौतुक समझकर करनेवालोंको प्राणायाम इतना

* सन्तान।

१ दृढ। २ वृद्ध। ३ नहीं।

सुखद नहीं होता। वस्तुतः प्राणकी महत्ता एवं उसकी रक्षा करनेको मनुष्य नहीं जानते, यही कारण है कि संसारमें चक्कर खाते हुए फिरते हैं। प्राणके महत्त्वका दिग्दर्शन कराते हुए पिप्पलादने सुकेशा भारद्वाज ऋषि-को कहा है कि ये प्राण आदि जिससे उत्पन्न हुए हैं वह इसी शरीरमें अङ्गुष्ठमात्र होकर हृत्कमलमें निवास करता है।

सृष्टिविषयमें उसने विचार किया कि मैं किसके आविर्भावपर अपना आविर्भाव करूँगा एवं किसमें स्थिति करूँगा, सबका आश्रय तो मैं हूँ, मेरा आश्रय क्या होगा, तब उसने प्राणकी उत्पत्ति की। प्राणसे श्रद्धा उत्पन्न की; आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी, दशों इन्द्रियाँ, मन, अन्न, वीर्य, तप, मन्त्र, कर्म एवं लोकप्रसिद्ध नामादि रचे।

इस सब रचित प्राणियोंमें व्याप्त प्राण उसी महाप्राणके आश्रित हैं। जैसे चलती हुई समुद्रगामिनी नदियाँ समुद्रको प्राप्त होकर नामरूपादि गुणविशिष्टोंसे अस्तित्वहीन हो जाती हैं केवल 'समुद्र' ऐसा नाम रह जाता है। इसी प्रकार उस महाप्राण समुद्रपुरुषमें परायण ये प्राणसरिताएँ उस पुरुषको पाकर नामरूपसे परे हो जाती हैं एवं तब महाप्राण ऐसा नाम ही रह जाता है, इस महाप्राणको एवं इसके महत्त्वको जो जानता है वह अमर हो जाता है। लेखके पूर्व भागमें हम कह आये हैं कि 'रथके पहियेके अरेके समान प्राणमें सब कुछ व्याप्त है' उसी प्रकार यह प्राण या महाप्राण उस परमपुरुष ईश्वररूपी पहियेमें अरेकी भाँति स्थित है, उसे जाननेसे मृत्युका भय नहीं रहता।

प्राणायामपरायण पुरुषको यह पाठ अवश्य देखना चाहिये। प्राणायाममें प्रणवका जो स्थान है वह श्लाघ्य एवं स्पृहणीय है, वह स्थान किसी अक्षर या बीजमन्त्रको नहीं मिला। प्रणवकी—ॐकी ३ मात्राएँ हैं। १ अ, २ उ, ३ म् या (ओ३म्) ह्रस्व, दीर्घ, प्लुत आदि भेदोंके अनुसार त्रिमात्र है अतः प्राणायामपरायण पुरुष यदि एक मात्रावाले प्रणवका ध्यान करता है (या 'अ' अक्षरकी उपासना करता है) तो वह निश्चय करके ज्ञान प्राप्त कर लेता है एवं मृत्युके उपरान्त तुरन्त ही संसारमें मानुषी जन्म धारण करता है, पूर्वसंस्कारोंसे उसकी बुद्धि प्राणायामपरक विषयोंमें ही प्रवृत्त होती है। उसे ऋग्वेदके मन्त्रोंद्वारा मनुष्ययोनि मिलती है एवं संस्कारवश होकर वह पुरुष तपस्या एवं ब्रह्मचर्यसे श्रद्धापूर्ण होकर ऐश्वर्यका अनुभव करता है।

यदि कोई दो मात्रावाले प्रणवसे (अ, उ इन दो अक्षरोंवाली मात्राओंसे) मनमें प्रणवको धारण करता है तो वह यजुर्वेदके मन्त्रोंसे अन्तरिक्षमें चन्द्रलोकको प्राप्त होता है। वह वहाँ ऐश्वर्यभोग करके पुण्यक्षीण होनेपर फिर इस लोकमें जन्म लेकर कैवल्यपद प्राप्त कर लेता है।

किन्तु जो पुरुष तीन मात्रावाले पूर्ण प्रणव ॐ इस अक्षरसे उस परमपुरुषकी प्राणायामपरायण होकर उपासना करता है वह तेजस्वरूप सूर्यमें निवास करता है और जैसे साँप पुरानी केंचुली (त्वचा) से स्वतः मुक्त हो जाता है इसी प्रकार वह पापसे मुक्त हो जाता है एवं सामवेदके मन्त्रोंसे ब्रह्मलोकको प्राप्त कर लेता है। पश्चात् इस परमसे भी परम उत्कृष्ट अर्थात् शरीररूपी नगरके राजासे भी श्रेष्ठ पुरुष परमात्माको देख लेता है क्योंकि ॐकारकी पृथक्-पृथक् तीन मात्राएँ मनुष्यको संसारमें फँसानेवाली ही हैं। ये आवागमनसे रहित नहीं कर सकतीं (तीनों मिलकर करती हैं, अलग-अलग एक-एक मात्रा आवागमनके बन्धनको नष्ट नहीं कर सकतीं) किन्तु केवल उपासनासे ही काम नहीं चलता वहाँ यथायोग्य विचार कर लेनेपर बाहरी एवं भीतरीके बीचकी क्रियाओंमें बुद्धिसे युक्त या परिपूर्ण होकर एक दूसरेके आश्रित एवं एक होकर ये भक्तकी रक्षा करती हैं एवं इस प्रकार वह त्रिमात्रसाधक अपने पथसे नहीं डिगता किन्तु लक्ष्यनिर्दिष्टको प्राप्त हो जाता है। इस प्रकार वह साधक ऋग्वेदसे मनुष्यलोकको, यजुर्वेदसे चन्द्रलोकको ले जाया जाता है किन्तु जो साधक ऋषियोंके जाने हुए सामवेदके मन्त्रोंसे ब्रह्मलोकको ले जाया जाता है ऐसा विद्वान् साधक प्रणवप्राणायामके द्वारा ही जरा अर्थात् वृद्धावस्थासे रहित हो जाता है, मृत्युसे रहित हो जाता है (मृत्युसे रहितका तात्पर्य यह है कि यद्यपि शरीरका नाश होता है किन्तु ज्ञान एवं स्वप्रकाशविभूति-की विस्मृति नहीं होती) एवं भयसे रहित होकर शान्तिको पाता हुआ परमपुरुषको प्राप्त होकर उसीमें लीन हो जाता है। उस प्राणब्रह्मके विषयमें हम यही कहकर समाप्त करते हैं—

एतावदेवाहमेतत्परं ब्रह्म वेद। नातः परमस्तीति ॥

योगका योग

[गायन तर्ज लावणी]

(रचयिता—म० पुरोहित श्रीप्रतापनारायणजी, ताज़ीमी सरदार)

जब यह विश्व कई तत्त्वोंका योगमात्र कहलाता है—
तब सब भोगी योगी हैं यह विश्वेश्वर बतलाता है। टेर।
जन्म-वैरमें मित्रभाव क्यों देखो उसकी अद्भुतता!!
योग वाडवाऽनलका कैसे नदीनाथको पाता है?...१।
महा चपलताका भी होता धीरपनासे मञ्जुल मेल;
चपलाका नभ-धीर मेघसे क्यों सुयोग हो जाता है?...२।
पत्थरके भी योग हृदयका जिसमें प्रेम, पिघलना है;
चन्द्रकान्तको चारु चन्द्र क्यों कलपाता, चमकाता है?... ३।
जाति-पाँति कुछ नहीं, हो रहा जब वियोनि-संयोग यहाँ;
अलि-जाया अलिनी-मनमें क्यों नलिन-प्रेम सरसाता है?... ४।
कान्त सुकोमलतामें रहता क्यों काठिन्य-योग पूरा?
ललनाका लावण्य हृदयपर कैसे बाण चलाता है?... ५।
कैसे रखते योग एक ही युगल रंग बन लाल-हरा?
हरी-हरी नास्तिक-मैंदीमें हरि लाली दर्साता है।... ६।
है सतीत्व-सौन्दर्य-गुणोंको क्यों विकलहूी योग मिला?
श्रीसीताको पति-वियोगका सन्तत रोग सताता है।...७।
पाप-पुञ्जसे पावन पदका योग किस तरह आ मिलता?
क्यों वह रावण है विमुक्त जो मदमें मौज उड़ाता है?... ८।
व्याध अजामिल-शबरी-गणिका भक्ति-मुक्तिके भागी हैं;
तब निरोध क्यों चित्त-वृत्तिका पूरा योग कहाता है?··· ९।
समदर्शी-सम्मुख जब दोनों पातक पुण्य बराबर हैं—
निगमागमका योग मनुजको तब कैसे बहकाता है?··· १०।
मायामयकी मञ्जुल माया कभी न जानी जा सकती;
जो उसको पा जाता वह फिर स्वयं आप खो जाता है।... ११।

सूर्यविज्ञान

(लेखक—महामहोपाध्याय आचार्य पं० श्रीगोपीनाथजी कविराज एम० ए०)

(क) उपक्रम

बहुत दिनों पहलेकी बात है। जिस दिन महापुरुष परमहंस श्रीविशुद्धानन्दजी महाराजका पता लगा था, तब उनके सम्बन्धमें बहुत-सी अलौकिक शक्तिकी बातें सुनी थीं। बातें इतनी असाधारण थीं कि उनपर सहसा कोई भी विश्वास नहीं कर सकता। अवश्य ही 'अचिन्त्यमहिमानः खलु योगिनः' इस शास्त्रवाक्यपर मैं विश्वास करता था। और देश-विदेशके प्राचीन और नवीन युगोंमें विभिन्न सम्प्रदायोंके जिन विभूति-सम्पन्न योगी और सिद्ध महात्माओंकी कथाएँ ग्रन्थोंमें पढ़ता था, उनके जीवनमें संघटित अनेकों अलौकिक घटनाओंपर भी मेरा विश्वास था। तथापि, आज भी हमलोगोंके बीचमें ऐसे कोई योगी महात्मा विद्यमान हैं, यह बात प्रत्यक्षदर्शीके मुखसे सुनकर भी ठीक-ठीक हृदयङ्गम नहीं कर पाता था। इसीलिये एक दिन सन्देह-नाश तथा औत्सुक्यकी निवृत्तिके लिये महापुरुषके दर्शनार्थ मैं गया।

उस समय सन्ध्या समीपप्राय थी, सूर्यास्तमें कुछ ही काल अवशिष्ट था। मैंने जाकर देखा, बहुसंख्यक भक्तों और दर्शकोंसे घिरे हुए एक पृथक् आसनपर एक सौम्य-मूर्ति महापुरुष व्याघ्र-चर्मपर विराजमान हैं। उनके सुन्दर लम्बी दाढ़ी है, चमकते हुए विशाल नेत्र हैं, पकी हुई उम्र है, गलेमें सफेद जनेऊ है, शरीरपर काषायवस्त्र हैं, और चरणोंमें भक्तोंके चढ़ाये हुए पुष्प और पुष्प-मालाओंके ढेर लगे हैं। पास ही एक स्वच्छ काश्मीरोपल-से बना हुआ गोल यन्त्रविशेष पड़ा है। महात्मा उस समय योगविद्या और प्राचीन आर्यविज्ञानके गूढ़तम रहस्योंकी, उपदेशके बहाने, साधारणरूपमें व्याख्या कर रहे थे। कुछ समयतक उनका उपदेश सुननेपर जान पड़ा कि इनमें अनन्यसाधारण विशेषता है। क्योंकि उनकी प्रत्येक बातपर इतना जोर था, मानो वे अपनी अनुभवसिद्ध बात कह रहे हैं, केवल शास्त्रवचनोंकी आवृत्तिमात्र नहीं है। इतना ही नहीं,—वे प्रसङ्गपर ऐसा भी कहते जाते थे कि शास्त्रकी सभी बातें सत्य हैं, आवश्यकता पड़नेपर किसी भी समय योग्य अधिकारीको मैं दिखला भी सकता हूँ। उस समय 'जात्यन्तरपरिणाम' का विषय चल रहा था। वे समझा रहे थे कि जगत्में सर्वत्र ही सत्तामात्र-रूपसे सूक्ष्मभावसे सभी पदार्थ विद्यमान रहते हैं। परन्तु जिसकी मात्रा अधिक प्रस्फुटित होती है, वही अभिव्यक्त और इन्द्रियगोचर होता है; जिसका ऐसा नहीं होता, वह अभिव्यक्त नहीं होता—नहीं हो सकता। अतएव इनकी व्यञ्जनाका कौशल जान लेनेपर जिस किसी भी स्थानसे किसी भी वस्तुका आविर्भाव किया जा सकता है। अभ्यासयोग और साधनाका यही मूल रहस्य है। हम व्यवहार-जगत्में जिस पदार्थको जिस रूपमें पहचानते हैं,—वह उसकी आपेक्षिक सत्ता है, वह केवल, हम जिस रूपमें पहचानते हैं, वही है यह बात किसीको नहीं समझनी चाहिये। लोहेका टुकड़ा केवल लोहा ही है सो बात नहीं है, उसमें सारी प्रकृति अव्यक्तरूपमें निहित है; परन्तु लोहभावकी प्रधानतासे अन्यान्य समस्त भाव उसमें विलीन होकर अदृश्य हो रहे हैं। किसी भी विलीन भावको (जैसे सोना) प्रबुद्ध करके उसकी मात्रा बढ़ा दी जाय तो पूर्वभाव स्वभावतः ही अव्यक्त हो जायगा, और वह सुवर्णादि प्रबुद्धभाव प्रबल हो जानेसे वह वस्तु फिर उसी नाम और रूपमें परिचित होगी। सर्वत्र ऐसा ही समझना चाहिये। वस्तुतः लोहा सोना नहीं हुआ—वह अव्यक्त हो गया, और सुवर्णभाव अव्यक्तताको हटाकर प्रकाशित हो गया। आपातदृष्टिसे यही समझमें आवेगा कि लोहा ही सोना हो गया है—परन्तु वास्तवमें ऐसा नहीं है।* कहना नहीं होगा कि यही

* योगियोंने 'मूलपृथक्त्व' कहकर अव्यक्तभावसे बीज-निष्ठ रूपमें भी पृथक्ताकी सत्ता स्वीकार की है, ऐसा न करनेसे सृष्टिवैचित्र्यका कोई मूल नहीं रह जाता। व्यासदेवने कहा है, 'जात्यनुच्छेदेन सर्वं सर्वात्मकम्।' इससे यह जाना जाता है कि जातिका उच्छेद प्रलयमें भी नहीं होता, प्रलय और अव्यक्त-अवस्थामें भी जातिभेद रहता है—परन्तु वह अधिष्ठानके लोप-के कारण अव्यक्त रहता है। सृष्टिके साथ-ही-साथ उसकी स्फूर्ति होती है। प्रलयकी परमावस्थामें समस्त प्रकृतिपर ही आवरण पड़ जाता है, इसलिये उसमें विकारोन्मुख परिणाम नहीं रहता। साधारणतः जिसको सृष्टि कहा जाता है, वह आंशिक सृष्टि

योगशास्त्रका 'जात्यन्तरपरिणाम' है। पतञ्जलिजी कहते हैं कि प्रकृतिके आपूरणसे 'जात्यन्तरपरिणाम' होता है, एकजातीय वस्तु अन्यजातीय वस्तुमें परिणत होती है ('जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्')। यह कैसे होता है, सो भी योगशास्त्रमें बतलाया गया है।*

कुछ देरतक जिज्ञासुरूपसे मेरे पूछताछ करनेपर उन्होंने मुझसे कहा—'तुम्हें यह करके दिखाता हूँ।' इतना कहकर उन्होंने आसनपरसे एक गुलाबका फूल हाथमें लेकर मुझसे पूछा—'बोलो, इसको किस रूपमें बदल दिया जाय?' वहाँ जवाफूल नहीं था, इसीसे मैंने उसको जवाफूल बना देनेके लिये उनसे कहा। उन्होंने मेरी बात स्वीकार कर ली, और बायें हाथमें गुलाबका फूल लेकर दाहिने हाथसे उस स्फटिकयन्त्रके द्वारा उसपर विकीर्ण सूर्यरश्मिको संहत करने लगे। क्रमशः मैंने देखा, उसमें एक स्थूल परिवर्तन हो रहा है। पहले एक लाल आभा प्रस्फुटित हुई—धीरे-धीरे तमाम गुलाबका फूल विलीन होकर अव्यक्त हो गया और उसकी जगह एक ताजा हालका खिला हुआ झुमका जवा प्रकट हो गया। कौतूहलवश इस जवापुष्पको मैं अपने घर ले आया था।†

और आशिक प्रत्यय होता है—आवरण जहाँ नहीं है, वहाँ निरन्तर विकार पैदा होता रहता है; जहाँ है, वहाँ कोई भी विकार नहीं होता। जहाँ कोई आवरण नहीं होता वहाँ प्रकृति सर्वतोभावसे मुक्त होकर अविरल परिणामकी ओर उन्मुख हो जाती है। युगपत् अनन्त आकारोंका स्फुरण होता है, इसलिये किसी विशिष्ट आकारका भान नहीं होता, उसको निराकार स्फूर्ति कहते हैं, वही ब्रह्म है।

* पतञ्जलिका सिद्धान्त है—'निमित्तमप्रयोजकम्' आदि। निमित्तकारण उपादानस्वरूपा प्रकृतिको प्रेरणा नहीं कर सकता। वह प्रकृतिनिष्ठ आवरणको दूर करता है। आवरण दूर होनेपर आच्छन्न प्रकृति उन्मुक्त होकर अपने आप ही अपने विकारोंके रूपमें परिणत होने लगती है। लोहेमें जो सुवर्ण-प्रकृति है, वह आवरणसे ढकी है,—और लोह-प्रकृति आवरणसे मुक्त है, इसीसे लोहपरिणाम चल रहा है; किन्तु यदि सुवर्ण-प्रकृतिका यह आवरण किसी उपायसे (योग या आर्षविज्ञानसे यह उपाय जाननेमें आता है) हटा दिया जाय तो लोह-प्रकृति रुक जायगी और सुवर्ण-प्रकृति परिणामकी धारामें विकार उत्पन्न करेगी। यह स्वाभाविक है, यह कौशल ही प्रकृति विद्या है। परन्तु इसके द्वारा असत्को सत् नहीं किया जा सकता। केवल अव्यक्तको व्यक्त किया जा सकता है। वस्तुतः सत्कार्यवादमें सृष्टिमात्र ही अभिव्यक्ति है। जो कभी नहीं था, वह कभी होता भी नहीं (नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः)। इसीसे ऋषि कहते हैं कि निमित्त प्रकृतिको प्रेरित नहीं कर सकता—प्रवृत्ति नहीं दे सकता। प्रकृतिमें विकारोन्मुखताकी ओर स्वाभाविक प्रेरणा विद्यमान है। प्रतिबन्धक रहनेके कारण वह कार्य कर नहीं पाती। पूर्वोक्त कौशल या निमित्त (धर्माधर्म और इसी प्रकारका निमित्त) इस प्रतिबन्धकको केवल हटामर देता है। क्रान्तदर्शी कविने कहा है—

शमप्रधानेषु तपोधनेषु गूढं हि दाहात्मकमस्ति तेजः।
स्पर्शानुकूला अपि सूर्यकान्तास्ते ह्यन्यतेजोऽभिभवाद् वहन्ति॥

इससे जाना जाता है, जो शीतल (शमप्रधान) है उसमें भी 'दाहात्मक तेज' या ताप है; परन्तु वह 'गूढ' है। अर्थात् सभी जगह सभी वस्तुएँ हैं, परन्तु जो गूढ है (छिपी है) वह देखनेमें नहीं आती। उसकी क्रिया भी नहीं होती। जो व्यक्त है, उसीकी क्रिया होती है; वही दृश्य है। 'गूढ' धर्मकी क्रिया न हो सकनेका कारण 'व्यक्त' धर्मकी प्रधानता है। यदि व्यक्त धर्म बाह्य तेज (अन्य तेज) के द्वारा अभिभूत कर दिया जाय तो विद्यमान धर्म जो स्वाभाविक गुप्त था, वह अनभिभूत होनेके कारण प्रकट हो जाता है और क्रिया करने लगता है।

† घर लानेका कारण यह था कि आँखोंद्वारा देखनेपर भी उस समय मैं यह धारणा नहीं कर पाता था कि ऐसा क्योंकर हो सकता है। मुझे अस्पष्टरूपसे ऐसा भान होता था कि इसमें कहीं मेरा दृष्टिभ्रम तो नहीं है, मैं कहीं सम्मोहना विद्या (मेस्मेरिज्म) के वशीभूत होकर ही जवाफूलका कोई सत्ता न होनेपर भी जवाफूल तो नहीं देख रहा हूँ। लोग optical illusion, hallucination, hypnotism आदि शब्दोंके द्वारा इसी प्रकार ऐसी सृष्टिक्रियाको समझानेकी चेष्टा किया करते हैं। ये लोग भ्रान्त हैं; क्योंकि सम्मोहनविद्याके प्रभावसे अथवा तज्जातीय अन्य कारणोंसे जिस सृष्टिका प्रकाश होता है, वह प्रातिभासिक होता है, स्थायी नहीं होता। वह लौकिक व्यवहारमें भी नहीं आ सकता। परन्तु व्यावहारिक सृष्टि इससे अलग है। स्वप्न और जाग्रत् अवस्थामें जैसे भेद है, वैसे ही प्रातिभासिक और व्यावहारिक सत्तामें भी पृथक्ता है। वेदान्तियोंकी जीवसृष्टि और ईश्वरसृष्टिका भेद भी इस प्रसङ्गमें आलोचनीय है। वस्तुतः मैंने अज्ञानवश ही सन्देह किया था। वह जवापुष्प आगन्तुक जवापुष्पोंकी तरह ही व्यावहारिक सत्तासम्पन्न पदार्थ था, दृष्टिके दृष्टिभ्रमसे उत्पन्न आभासमात्र नहीं था। इस फूलको मैंने बहुत दिनोंतक अपने पास पेटीमें बड़े जतनसे रक्खा और लोगोंको दिखाया था, बहुत दिन बाद जानेपर वह सूख गया।

स्वामीजीने कहा—'इसी प्रकार समस्त जगत्‌में प्रकृतिका खेल हो रहा है; जो इस खेलके तत्त्वको कुछ समझते हैं, वही ज्ञानी हैं। अज्ञानी इस खेलसे मोहित होकर आत्मविस्मृत हो जाता है। योगके बिना इस ज्ञान या विज्ञानकी प्राप्ति नहीं होती। इसी प्रकार विज्ञानके बिना वास्तविक योग-पदपर आरोहण नहीं किया जा सकता।'

मैंने पूछा, 'तब तो योगीके लिये सभी कुछ सम्भव है?' उन्होंने कहा—'निश्चय यही है, जो यथार्थ योगी हैं, उनकी सामर्थ्यकी कोई इयत्ता नहीं है; क्या हो सकता है, और क्या नहीं, इसकी कोई निर्दिष्ट सीमारेखा नहीं है। परमेश्वर ही तो आदर्श योगी हैं; उनके सिवा महाशक्तिका पूरा पता और किसीको प्राप्त नहीं है, न प्राप्त हो ही सकता है। जो निर्मल होकर परमेश्वरकी शक्तिके साथ जितना युक्त हो सकते हैं, उनमें उतनी ही ऐसी शक्तिकी स्फूर्ति होती है। यह युक्त होना एक दिनमें नहीं होता, क्रमशः होता है। इसीलिये शुद्धिके तारतम्यके अनुसार शक्तिका स्फुरण भी न्यूनाधिक होता है। शुद्धि या पवित्रता जब सम्यक्‌प्रकारसे सिद्ध हो जाती है, तब ईश्वर-सायुज्यकी प्राप्ति होती है। तब योगीकी शक्तिकी कोई सीमा नहीं रहती। उसके लिये असम्भव भी सम्भव हो जाता है। अघटनघटनापटीयसी माया उसकी इच्छाको उत्पन्न होते ही पूर्ण कर दिया करती है।'

मैंने पूछा—'इस फूलका परिवर्तन आपने योगबलसे किया या और किसी उपायसे?' स्वामीजी बोले—'उपायमात्र ही तो योग है। दो वस्तुओंको एकत्र करनेको ही तो योग कहा जाता है। अवश्य ही यथार्थ योग इससे पृथक् है। अभी मैंने यह पुष्प सूर्यविज्ञानद्वारा बनाया है। योगबल या शुद्ध इच्छाशक्तिसे भी सृष्टि आदि सब कार्य हो सकते हैं, परन्तु इच्छाशक्तिका प्रयोग न करके विज्ञानकौशलसे भी सृष्ट्यादि कार्य किये जा सकते हैं।' मैंने पूछा 'सूर्यविज्ञान क्या है?' उन्होंने कहा, 'सूर्य ही जगत्‌का प्रसविता है। जो पुरुष सूर्यकी रश्मि अथवा वर्णमालाको भलीभाँति पहचान गया है और वर्णोंको शोधित करके परस्पर मिश्रित करना सीख गया है, वह सहज ही सभी पदार्थोंका संघटन या विघटन कर सकता है। वह देखता है कि सभी पदार्थोंका मूल बीज इस रश्मिमालाके विभिन्नप्रकार संयोगसे ही उत्पन्न होता है। वर्णभेदसे, और विभिन्न वर्णोंके संयोगभेदसे विभिन्न पद उत्पन्न होते हैं, वैसे ही रश्मिभेद और विभिन्न रश्मियोंके मिश्रणभेदसे जगत्‌के नाना पदार्थ उत्पन्न होते हैं। अवश्य ही यह स्थूलदृष्टिमें बीज सृष्टिका एक रहस्य है। सूक्ष्म दृष्टिमें अव्यक्त गर्भमें बीज ही रहता है। बीज न होता तो इस प्रकार संस्थानभेदजनक रश्मिविशेषके संयोग-वियोग-विशेषसे, और इच्छाशक्ति या सत्यसङ्कल्पके प्रभावसे भी, सृष्टि होनेकी सम्भावना नहीं रहती। इसीलिये योग और विज्ञानके एक होनेपर भी, एक प्रकारसे दोनोंका किञ्चित् पृथक्‌रूपमें व्यवहार होता है। रश्मियोंको शुद्धरूपसे पहचानकर उनकी योजना करना ही सूर्यविज्ञानका प्रतिपाद्य विषय है। जो ऐसा कर सकते हैं, वे सभी स्थूल और सूक्ष्म कार्य करनेमें समर्थ होते हैं। सुख, दुःख, पाप, पुण्य, काम, क्रोध, लोभ, प्रीति, भक्ति आदि सभी नैतमिक वृत्तियाँ और संस्कार भी रश्मियोंके संयोगसे ही उत्पन्न होते हैं। स्थूल वस्तुके लिये तो कुछ कहना ही नहीं है। अतएव जो इस योजन और वियोजनकी प्रणालीको जानते हैं, वे सभी कुछ कर सकते हैं—निर्माण भी कर सकते हैं और संहार भी; परिवर्तनकी तो कोई बात ही नहीं। यही सूर्यविज्ञान है।'

मैंने पूछा, 'आपको यह कहाँसे मिला? मैंने तो कहीं भी इस विज्ञानका नाम नहीं सुना।' उन्होंने हँसकर कहा, 'तुमलोग बच्चे हो; तुमलोगोंका ज्ञान ही कितना है? यह विज्ञान भारतकी ही वस्तु है—उच्च कोटिके ऋषिगण इसको जानते थे, और उपयुक्त क्षेत्रमें इसका प्रयोग किया करते थे। अब भी इस विज्ञानके पारदर्शी आचार्य अवश्य ही वर्तमान हैं। वे हिमालय और तिब्बतमें गुप्तरूपसे रहते हैं। मैंने स्वयं तिब्बतके उपान्त-भागमें ज्ञानगञ्ज नामक बड़े भारी योगाश्रममें रहकर एक योगी और विज्ञानवित् महापुरुषसे दीर्घकालतक कठोर साधना करके इस विद्याको और ऐसी ही और भी अनेकों लुप्त विद्याओंको सीखा है। यह अत्यन्त ही जटिल और दुर्गम विषय है—इसका दायित्व भी अत्यन्त अधिक है। इसीलिये आचार्यगण सहसा किसीको यह विषय नहीं सिखाते।'

मैंने पूछा, 'क्या इस प्रकारकी और भी विद्याएँ हैं?' उन्होंने कहा, 'हैं नहीं तो क्या? चन्द्रविज्ञान, नक्षत्रविज्ञान, वायुविज्ञान, क्षणविज्ञान, शब्दविज्ञान, मनोविज्ञान इत्यादि बहुत विद्याएँ हैं। केवल नाम सुनकर

ही तुम क्या समझोगे ? तुमलोगोंने शास्त्रोंमें जिन विद्याओंके नाममात्र सुने हैं, वे और उनके अतिरिक्त और भी न मालूम कितना क्या है ?'

इस प्रकार बातें होते-होते सन्ध्या हो चली। पास ही घड़ी रक्खी थी; महापुरुषने देखा, अब समय नहीं है, वे तुरन्त नित्यक्रियाके लिये उठ खड़े हुए और क्रिया-गृहमें प्रविष्ट हो गये। हम सब लोग अपने-अपने स्थानोंको लौट आये।

इसके बाद मैं प्रायः प्रतिदिन ही उनके पास जाता और उनका सङ्ग करता। इस प्रकार क्रमशः अन्तरङ्गता बढ़ गयी। क्रमशः नाना प्रकारकी अलौकिक बातें मैं प्रत्यक्ष देखने लगा। कितनी देखी, उनकी संख्या बतलाना कठिन है। दूरसे, नजदीकसे, स्थूलरूपसे, सूक्ष्मरूपसे, भौतिक जगत्में, दिव्य जगत्में,—यहाँतक कि आत्मिक जगत्में भी—मैं उनकी असंख्य प्रकारकी लोकोत्तर शक्तिके खेलको देख-देखकर स्तम्भित होने लगा। केवल मैंने निजमें स्वयं जो कुछ देखा और अनुभव किया है, उसीको लिखा जाय तो एक महाभारत बन सकता है।* परन्तु यहाँ उन सब बातोंको लिखनेकी आवश्यकता नहीं है। और सारी बातें बिना विचार सर्वत्र प्रकट करने योग्य भी नहीं हैं। मैं यहाँ यथासम्भव निरपेक्षरूपसे केवल 'कल्याण-सम्पादक' महाशयके अनुरोधके सम्मानार्थ स्वामीजी महोदयके उपदिष्ट और प्रदर्शित विज्ञानके सम्बन्धमें दो-चार बातें लिखूँगा।

(ख) परमहंसजीकी कुछ बातें

परमहंसदेवके जीवनचरितके सम्बन्धमें इस लेखमें विस्तारसे लिखनेकी आवश्यकता नहीं है। तथापि सूर्य-विज्ञानके साथ ज्ञानगञ्ज आश्रमका और परमहंसदेवका सम्बन्ध होनेके कारण पाठकोंकी कौतूहलनिवृत्तिके लिये दो-चार बातें कहकर सूर्यविज्ञानके सम्बन्धमें कुछ लिखा जायगा। आपने ८० वर्षसे कुछ अधिक समय पूर्व बंगालके बर्दवान जिलेके बंडूल नामक गाँवके प्रसिद्ध चट्टोपाध्यायवंशमें जन्म ग्रहण किया था। इनके पिताका नाम स्वर्गीय अखिलचन्द्र चट्टोपाध्याय एवं माताका नाम राजराजेश्वरीदेवी था। लड़कपनमें ही इनके जीवनमें बहुत-सी अलौकिक घटनाएँ हुई थीं। चरित्रबल, धैर्य, अध्यवसाय, मानसिक संयम एवं भगवान्पर निर्भरता आदि सद्गुणोंके कारण छोटी उम्रमें ये अपने समवयस्क बालकोंमें विशिष्ट बन गये थे। आप लड़कपनमें खेलनेके बहाने भगवान्की और देवताओंकी पूजा करते, और मौका मिलते ही निर्जन और एकान्त स्थानमें जाकर ध्यानस्थ हो रहना आपको बहुत अच्छा लगता। वाक्सिद्धि और अन्यान्य अनेकों प्रकारके ऐश्वर्य बहुत बार इनकी बिना जानकारीमें ही लड़कपनमें इनके चरित्रमें देखे जाते थे। एक बार खेलमें ये मिट्टीके शिवजी बनाकर उनकी पूजा कर रहे थे, उसी समय इनके एक साथीने अशिष्ट आचरण करके पूजामें विघ्न किया, जिससे इनके चित्तमें क्रोध आ गया और अनजानमें ही अकस्मात् इनके मुँहसे निकल गया कि 'शिवजीका अपमान करनेके कारण शिवजीका साँप तुम्हें डसेगा।' वास्तवमें यही हुआ। उसको साँपने डस लिया, परन्तु पीछेसे डसे हुए अङ्गपर इनके हाथ फेरते-फेरते देहसे विषकी क्रिया दूर हो गयी और बालक जी उठा।

एक बार इनकी पूजनीया माताजीको हैजा हो गया। चिकित्सकोंने इनके जीवनकी आशा छोड़ दी। ये शिशुपनमें ही असाधारण मातृभक्त थे। स्नेहमयी जननीके परलोकगमनकी आशङ्कासे बालकका हृदय आच्छन्न हो गया। ये अपने गृहदेवता श्रीश्यामसुन्दरसे माताकी जीवन-रक्षाके लिये प्रार्थना करने लगे। परन्तु निरन्तर प्रार्थना करनेपर भी माताकी अवस्था क्रमशः बिगड़ती गयी। तब तो ये रूठकर एक लोहेकी साबल हाथमें लेकर गोशालाके ऊपरके मचानपर चढ़कर वहीं छिप गये। इन्होंने मनमें सङ्कल्प कर लिया कि यदि श्यामसुन्दर मेरी माताके प्राणोंकी रक्षा नहीं करेंगे तो मैं इस लोहेकी छड़से उनकी मूर्तिको तोड़-फोड़ डालूँगा। भगवान्पर अत्यन्त निर्भरता तथा विश्वास होनेके कारण ही बालकके कोमल हृदयमें ऐसा भाव पैदा हो गया था। कहना नहीं होगा कि श्यामसुन्दरने अपने इस मानी भक्तको मना लिया। उस अवसरपर इनकी माताजीके प्राण बड़ी ही अलौकिक रीतिसे बच गये।

इस प्रकारकी घटनाएँ इनके बाल्यजीवनमें अनेकों हुईं। छोटी ही उम्रमें इन्हें नाना प्रकारके देवताओंके

* स्वामीजीके सम्बन्धमें इस लेखकके द्वारा सम्पादित 'श्रीश्रीविशुद्धानन्दप्रसङ्ग' नामक एक बंगला ग्रन्थ है। यह ग्रन्थ पाँच भागोंमें विभक्त है। उसमें स्वामीजीकी चरित-कथा, तत्त्वकथा और लीलाकथामें स्वामीजीके सम्बन्धमें बहुत-सी बातोंका वर्णन किया गया है।

दर्शन होने लगे। कई बार तो उनके साथ इनकी बात-चीत भी होती। उपनयनसंस्कारके बाद इस अवस्थाका विशेष विकास हुआ था। यह सब पूर्वजन्मकी तपस्याका फल था, इसमें तो कोई सन्देह ही नहीं है। परन्तु जिस घटनाने इनके जीवनको पलट दिया और इसके असाधारण योगशक्ति और ज्ञान-विज्ञानप्राप्तिके अधिकारकी सूचना हुई, वह घटना इनकी किशोर अवस्थामें हुई थी। किसी पागल कुत्तेके काट खानेसे इन्हें जलातंक रोग हो गया था और बहुत तरहके इलाज करनेपर भी अच्छे होनेकी कोई आशा नहीं रह गयी थी। ऐसी अवस्थामें ये भीषण यन्त्रणा भोगते हुए मौतकी बाट देख रहे थे। इसी समय एक महापुरुषने अपने योगबलसे बहुत ही थोड़े समयमें इन्हें आसन्न मृत्युके मुँहसे बचा लिया। इन महापुरुषका नाम श्रीश्रीनिमानन्द परमहंस था। ये यहाँ किसी निर्दिष्ट आश्रममें नहीं रहते थे। अधिकांश समय हिमालयके ज्ञानगञ्ज नामक विराट् योगाश्रममें ही निवास करते थे। इनकी उम्र इतनी अधिक थी कि आजकलके समयमें साधारण मनुष्य उसपर विश्वास करना नहीं चाहेंगे। कुछ दिनोंके बाद यही महात्मा इन्हें अलौकिक उपायोंसे अपने साथ आकाशमार्गके द्वारा बंगालसे बहुत दूर हिमालयमें ले गये और मानसरोवरके समीप अपने गुरुदेवके चरणोंमें उपस्थित कर दिया। मानसरोवरके समीप निवास करनेवाले श्रीनिमानन्दजीके गुरु हजारसे भी अधिक वर्षोंकी उम्र होनेपर भी आजतक स्थूल शरीरसे विद्यमान हैं। इन्होंने बालकको यथाविधि शक्तिसञ्चारपूर्वक दीक्षा देकर योग-शिक्षा और ब्रह्मचर्यव्रत पालनके लिये ज्ञानगञ्ज-आश्रममें भेज दिया। इस विराट् आश्रममें योगशिक्षाके साथ-ही-साथ नाना प्रकारके प्राकृतिक विज्ञानशिक्षाकी भी व्यवस्था है। 'विज्ञान' शब्दसे साधारणतः हम जो कुछ समझते हैं और जिसका समुन्नत रूप आजकल पाश्चात्त्य जगत्‌में दिखायी पड़ता है, ज्ञानगञ्ज आश्रमका विज्ञान ठीक उसी प्रकारका नहीं है। यहाँ वे विज्ञान हैं जो प्राचीन कालके ऋषियोंको अवगत थे और आवश्यक होनेपर जिनके द्वारा वे अनेकों प्रकारके कार्य साधन करते थे। ज्ञानगञ्ज-आश्रममें श्रीमत् श्यामानन्द परमहंस नामक एक महापुरुष इस विज्ञान-विभागके अधिष्ठाता थे। बाबाजीने महायोगी श्रीभृगुराम परमहंसदेवसे योगके समस्त अंगोंका, और विज्ञानविद् श्रीश्यामानन्द परमहंससे प्राकृतिक विज्ञानका रहस्य प्राप्तकर यथासमय ब्रह्मचर्यव्रतका उद्यापन किया था। ब्रह्मचर्य अवस्थाके बाद दण्डी और संन्यासी अवस्थामें तत्तत् साधनभूमिके अनुसार सब साधनोंका अभ्यास करके और नियमपूर्वक परीक्षामें उत्तीर्ण होकर गुरुदेवकी आज्ञासे आपने पुनः लोकालयमें लौटकर जीवोंके कल्याण-साधनका व्रत लिया। दीर्घसमयतक लगातार ज्ञानगञ्ज आश्रममें रहनेके बाद आपने भारतवर्षके बहुत-से तीर्थोंमें पर्यटन किया। यह लंबी कथा है, यहाँ विस्तारकी आवश्यकता नहीं। यहाँ आकर तीर्थस्वामी अवस्थामें आपने बर्दवान जिलेके गुष्कारा नामक गाँवमें निवास किया। तदनन्तर अपने गाँव बण्डूलमें एक आश्रम बनाया और वहाँ इनके गुरुप्रदत्त शिवलिङ्गकी बण्डूलेश्वरके नामसे स्थापना की गयी*। इसके अनन्तर बर्दवान, काशी, झालदा, पुरीधाम और कलकत्ता आदि स्थानोंमें भी उन-उन प्रदेशोंके भक्त और साधकोंकी साधनसुकरताके लिये आश्रमोंकी स्थापना की गयी।

परमहंसदेव साधारणतः अशिक्षित और अर्द्धशिक्षित समाजमें 'गन्धबाबा' के नामसे विख्यात हैं। जिनका इनसे बहुत दिनोंका परिचय है वे जानते हैं कि इनके शरीरसे कैसी एक अपूर्व दिव्य गन्ध सदा निकलती रहती है। यह मूलतः विशुद्ध पद्मगन्धके समान होनेपर भी मर्त्यलोकमें इस गन्धकी कोई उपमा नहीं है। इसी गन्धसे इनके अनजानमें वायु और भावोंके स्पन्दनानुसार कभी चन्दन, कभी खस, कभी गुलाब और कभी अन्य किसी प्रकारकी दिव्य गन्धका आविर्भाव हो जाया करता है। ब्रह्मचर्यके परिणामस्वरूप देहके सम्यक् प्रकारसे शुद्ध होनेपर शरीरसे इस प्रकारकी दिव्य गन्ध स्वाभाविक ही निकला करती है। पहले परमहंसदेव जहाँ बैठते, वहाँसे बहुत दूरतक—

* यह शिवलिङ्ग अलौकिक शक्ति-सम्पन्न है। हिमालयके बहुत-से योगी वर्षोतक इसका आश्रय लेकर योगक्रिया किया करते थे। परमहंसदेवपर प्रसन्न होकर इनके गुरुदेवने अपनी इच्छासे यह लिङ्ग इन्हें उपहाररूपमें दिया था। ये इसे मस्तकमें रखते थे। केवल उपासनाके समय मस्तकसे मुख आदि द्वारोंसे बाहर निकाल लेते और उपासनाके बाद फिर मस्तकमें यथास्थान रख लेते थे। गुरुदेवके आदेशसे बण्डूलमें आश्रम स्थापित होनेके बाद उक्त शिवलिङ्ग भी वहीं स्थापित कर दिया गया। इस समय परमहंसदेवके मस्तकमें जो शिवलिङ्ग है, वह बण्डूलेश्वरसे भिन्न है। यह भी अत्यन्त ज्योतिःसम्पन्न और प्रबल शक्तिशाली है।

यहाँतक कि सारे आश्रममें उनके शरीरकी सुवास फैली रहती थी *।

इनकी योगशक्ति और विज्ञानशक्तिका वर्णन करना असम्भव है। जिनका इनके साथ थोड़ा-बहुत अन्तरङ्ग सम्बन्ध हुआ है, वे हजारों प्रकारसे इनके अलौकिक ज्ञान, विभूति, करुणा और वात्सल्यगुणोंसे परिचित हैं। इस निबन्धके लेखकने इनसे बहुत दूर रहकर, और इनके निकट बैठकर जिन लोकातीत कार्योंको अपनी आँखोंसे देखा है, उनको एक-एक करके लिखनेसे साधारण पाठक उनमेंसे किसीको भी सम्भव नहीं मानेंगे और सहसा उनपर विश्वास करनेमें भी समर्थ नहीं होंगे। ये सारी बातें इतनी अधिक संख्यामें और इतने विचित्र ढंगसे इनके जीवनमें प्रकट हुई हैं कि धीरजके साथ विचार करनेपर अत्यन्त कठोर शुष्क नास्तिक-हृदयमें भी भगवान्‌की मङ्गलमय विभूति और अहैतुकी अपार करुणापर विश्वास हुए बिना नहीं रह सकता। परन्तु इन सब व्यक्तिगत बातोंको लेकर लोगोंके सामने प्रकट होना अशोभन मालूम होता है, इसीलिये विशेष विवरण न देकर थोड़ेमें कुछ खास-खास बातें लिखी जाती हैं।

परमहंसदेव अपने मस्तकके भीतर शालग्राम और शिवलिङ्गको धारण किये रहते हैं। साथ ही वहाँ १०८ स्फटिकमणियोंकी एक माला भी है। पूजा आदिके समय उक्त शालग्राम और शिवलिङ्गको मुख आदि द्वारोंसे बाहर निकालकर यथाविधि पूजा कर चुकनेपर पुनः यथास्थान उन्हें रख देते हैं। एक बार एक भक्त जमाये हुए पारेसे बना हुआ एक शिवलिङ्ग लाये और उसे बाबाको दिखलाया। बाबाने कहा, 'तुम कहो तो मैं इस पारदसे बने हुए शिवलिङ्गको निगल जाऊँ।' शिष्य घबरा उठे। लगभग एक पाव पारा खा लेनेपर कहीं ऐसा न हो कि बाबाका शरीर न रहे। उनको यह डर हो गया। इसीलिये वे इधर-उधर ताकने लगे। आखिर अन्यान्य गुरुभाइयोंके उत्साह दिलानेपर वे राजी हो गये। तब परमहंसजीने सबके सामने उस शिवलिङ्गको मुखमें लेकर मस्तकपर चढ़ा लिया और उसे वहीं स्थापन कर दिया। फिर एक बार उन्होंने इस पारेके शिवलिङ्गको भी मुखसे निकालकर उसकी पूजार्चना करनेके बाद पुनः मस्तकमें चढ़ा लिया था।

इनके शरीरमें इतना अधिक तेज है और बिजलीकी इतनी अधिक क्रिया होती है कि मच्छर, मधुमक्खी, हड्डे, भँवरे आदि जीव दंशन करते ही उसी क्षण मरकर राख हो जाते हैं। अवश्य ही दंशन न करें, हिंसाभाव न दिखलावें तो उनकी कोई हानि नहीं होती। हिंसा करनेपर उसकी प्रतिक्रिया उसी समय होती है। मामूली कीड़ोंकी तो बात ही क्या है, बाबाके शरीरको डसना चाहनेवाले साँप भी उसी क्षण मर जाते हैं। ऐसी घटनाएँ बहुत बार देखी गयी हैं। इस तीक्ष्ण तड़ित् (बिजली) के प्रभावसे ही बाबा यदि सिंह-बाघोंकी ओर कहीं ताक लेते हैं तो वे भी उसी क्षण सिर झुकाकर मृदु बन जाते हैं *।

परमहंसदेवके शरीरमें बहुत-से स्फटिक-गोलक (Crystal balls) हैं। तीव्र योगक्रियाके प्रभावसे जब शरीरमें बहुत अधिक गरमी बढ़ती है, तब इन स्निग्ध वस्तुओंके संसर्गसे वह बहुत कुछ शान्त हो जाती है। इन स्फटिकोंके अतिरिक्त, मोती, हीरा आदि वस्तुएँ भी इनके देहके अन्दर स्थानविशेषमें रक्षित हैं। शीतके समय शरीरके सङ्कोच होनेके कारण कभी-कभी दो एक स्फटिक अपने-आप ही लोमकूपके द्वारा शरीरसे बाहर निकल पड़ते हैं। कई बार प्रसङ्गवश वे स्वयं ही किसी तत्त्वकी व्याख्या करते समय देहसे स्फटिक निकालकर दिखाया करते हैं। रोमछिद्रोंसे स्फटिकोंके बाहर निकलते समय न तो किसी

* परमहंसदेवका स्थूल देह किसी एक निर्दिष्ट स्थानमें रहते हुए भी जब कभी वे अलौकिक रूपसे दूर देशमें भक्तोंके सामने उपस्थित होते हैं, तब सबसे पहले उनकी इस सुगन्धिका ही स्पष्टरूपसे भक्तोंको अनुभव होता है। इस गन्धमें ऐसी पवित्र मादकता शक्ति है कि जिसको यह एक बार भी प्राप्त हुई है वह कभी इसे भूल नहीं सकता। इनके भक्तगण जानते हैं कि दूरसे इनका चिन्तन करनेपर भी थोड़ी ही देरमें इनकी दिव्य गन्ध चारों ओर छा जाती है।

* इस प्रसङ्गमें यह उल्लेख करना अप्रासङ्गिक नहीं होगा कि बाबाजी जब गुफामें रहते थे तब कई विषधर सर्पोंको अपने साथ रखते थे। गरमीके दिनोंमें क्रियाके समय साँपोंको शरीरपर लपेटे रहते थे, जिससे इनका शरीर ठंढा रहता था। फिर झालदामें रहनेके समय कुछ दिन बाघ आपके पास रहे थे। भीषण हिंस्र जीव होनेपर भी बाघ आपके समीप शान्त और स्थिरभावसे ही रहते थे। जाड़ेके दिनोंमें रातको कई बार आप बाघसे लिपटे रहते थे, जिससे शरीर खूब गरम रहता था।

प्रकारका कष्ट होता है और न खून ही निकलता है। शरीरसे निकलते ही स्फटिकोंमें अति पवित्र दिव्य गन्ध आती है। आप शरीरके अन्दर भी एक जगहसे दूसरी जगह स्फटिकादिको ले जाते हैं। साधारण लोगोंकी तो बात ही क्या है, देहतत्त्वके पण्डित भी अपने अपूर्व ज्ञानसे इस बातको नहीं समझ सकते कि यह सब कैसे होता है। योगीकी देह बाह्यदृष्टिसे साधारण देहकी तरह प्रतीत होनेपर भी उसमें निश्चय ही एक अचिन्त्य वैशिष्ट्य रहता है। एक बार परमहंसदेवने अपने विभिन्न अङ्ग-प्रत्यङ्गोंको एक-दूसरेसे अलग करके दिखलाया था, और आश्चर्य यह कि उसी समय वे अदृश्यरूपसे शून्यमेंसे बोलते हुए शिष्यको समझा भी रहे थे। फिर किसी अपूर्व शक्तिके प्रभावसे वे सब अलग-अलग हुए अङ्ग-प्रत्यङ्ग पुनः अपने-आप ही परस्पर जुड़ गये और शरीर पूर्वपरिचित आकारमें प्रकट हो गया।

एक दिन कुछ जिज्ञासु भक्तोंको आपने अपने हाथका एक परत चमड़ा अलग करके फिर उसे हाथमें ज्यों-का-त्यों लगाकर समझाया था कि पाश्चात्य शारीर-विज्ञानियोंकी लौकिक विद्याके द्वारा योगियोंके स्वरूपका निरूपण सम्भव नहीं है। एक बार आपका शरीर नवजात शिशुके आकारमें बदल गया था। इसको कई लोगोंने अपनी आँखों देखा था। इस लेखकको एक दिन आप पुराणवर्णित श्रीविष्णु भगवान्‌के नाभिकमलसे ब्रह्माजीके उत्पन्न होनेकी बात समझाते हुए कहने लगे कि 'पुराणोंका यह वर्णन 'रूपक' नहीं है, किन्तु अक्षर-अक्षर सत्य है। कुण्डलिनी-शक्तिका विकास होनेपर जब योगीके अन्तराकाशमें परमादित्य-स्वरूप ज्योतिर्मय तेजपुञ्जका उदय होता है, तब सूर्योदयके समय कमलकी भाँति उसका नाभिकमल अपने-आप ही प्रस्फुटित हो जाता है। जो वास्तव योगी हैं, उनको ऐसा अवश्य होता है। हाँ, परन्तु जो नाभि-धौति आदि दुरूह क्रियाओंमें पूर्णरूपसे निष्णात नहीं हैं, उनके कमलका विकास नहीं हो सकता।' इतना कहकर वे फिर बोले कि 'साधारण बद्ध जीवोंकी नाभिमें ग्रन्थि लगी है, इस ग्रन्थिका मोचन न होनेतक ऊर्ध्वरेति असम्भव है।' इसके बाद दोनों हाथोंसे नाभिप्रदेशके दो चार बार सञ्चालन करते ही नाभिप्रदेश एक गड्ढेके रूपमें परिणत हो गया। उपस्थित भक्तगण यह देखकर चकित हो गये। क्रमशः उस गड्ढेमेंसे एक अति सुन्दर नालका आविर्भाव हुआ और उसके ऊपर अत्यन्त लावण्ययुक्त दिव्य कमल दिखलायी पड़ा। हालके खिले हुए कमलकी पवित्र गन्धसे सारा घर और आँगन सुगन्धित हो उठा। यहाँतक कि उस समय जो लोग दर्शनके लिये बाहरसे आ रहे थे, उनको भी घरमें प्रवेश करनेके पूर्वसे ही सुगन्धि आने लगी। कुछ क्षणोंके बाद नाभिको हिलाते ही कमल नालसहित संकुचित होकर भीतर प्रवेश करके अदृश्य हो गया।

परमहंसदेवकी शक्तिकी तुलना नहीं है, यह बात पहले ही कही जा चुकी है। मनुष्यकी शक्ति कहाँतक विकसित हो सकती है, इस बातको परमहंसजीके साथ अन्तरङ्गभावसे परिचित होनेपर ही जाना जा सकता है। उनके वस्तुनिर्माणकी बात कहनेकी तो विशेष आवश्यकता ही नहीं है। कारण, इस बातको तो बहुत लोग जानते हैं। हमारे अपने घरमें अत्यन्त कठिन रोगके समय, उनको किसी तरहकी खबर न देनेपर भी, बहुत बार उन्होंने स्थूल या सूक्ष्म शरीरसे आविर्भूत होकर रोगीको उपदेश दिया है और औषध देकर भी अथवा न देकर भी तत्काल ही उसे रोगमुक्त कर दिया है। पाँच-सात मील दूरसे क्षणभरमें आविर्भूत होकर स्थूल और पञ्चभूतात्मक औषध प्रदान करना आदि कार्य साधारण बुद्धिके अगोचर हैं। कभी-कभी तो ऐसी घटना हुई है कि एक सेकंड असावधानी की जाती तो भयङ्कर परिणाम हो जाता, परन्तु उस एक सेकंडके बीतते-बीतते ही उन्होंने आविर्भूत होकर अपनी मङ्गलमयी रक्षाशक्तिका प्रयोग किया। ऐसी घटनाओंका विस्तृत वर्णन मेरे पास है, परन्तु यहाँ उसके प्रकट करनेकी आवश्यकता नहीं है।

एक बार मेरी जपकी माला टूट गयी। मैं उसको ठीक शास्त्रीय ढंगसे गूँथ देनेके लिये बिखरे हुए रुद्राक्षके दाने और थोड़े-से रेशमको लेकर बाबाके पास पहुँचा और उनसे मैंने प्रार्थना की। उन्होंने रुद्राक्षके दानोंको और रेशमको गोमुखीमें रखकर उसे अपने मुट्ठीमें मींच लिया फिर दो-तीन बार उसपर हाथ फिराकर गोमुखी मुझे दे दी। ऐसा करनेमें तीन-चार सेकंडसे अधिक समय नहीं लगा था। मैं गोमुखीसे निकालकर देखता हूँ तो माला बड़ी सुन्दरतासे गूँथी हुई है। यहाँतक कि सुमेरुतक विधिपूर्वक लगा है। गाँठें भी शास्त्रीय प्रक्रियाके अनुसार ही लगी हैं। पूछनेपर उन्होंने कहा कि 'यह वायुविज्ञानका कार्य है। जिसको तुमलोग अल्पसमय

कहते हो, वह वास्तवमें अल्प नहीं है। सूक्ष्म स्तरमें चले जानेपर उसीमें दीर्घकालका भी कार्य हो सकता है।

परमहंसदेवमें ऐश्वर्य और माधुर्य इन दोनों भावोंका अत्यन्त अपूर्व सम्मिश्रण है। योग अथवा विज्ञान किसी भी दिशामें उनकी शक्तिकी सीमा नहीं बाँधी जा सकती। इसके सिवा योगज्योतिष, देवज्योतिष, स्वरोदय आदि विद्याओंपर पूर्ण अधिकार होनेके कारण वे योग और विज्ञानकी शक्तिके बिना ही एक प्रकारसे सर्वज्ञान-शक्तिपर अधिकार किये हुए हैं। परन्तु इतनी शक्तियोंके होते हुए भी उनमें जिस अपूर्व संयम और माधुर्यगुणका विकास देखा जाता है, वह अतुलनीय है। ज्ञानका विकास होनेपर पराभक्ति और प्रेमकी गम्भीरतामें द्रुतिमय रसतत्त्वका आविर्भाव होता है; उससे करुणा, स्नेह, वात्सल्य आदि दिव्य गुणोंकी स्फूर्ति होकर अपने-आप ही कार्य होता रहता है। कर्तव्यनिष्ठा, संयमशीलता, उद्यम, अध्यवसाय, गुरुभक्ति और निर्भरता आदि गुणोंके समन्वयसे उनका जीवन योगमार्गमें अप्रविष्ट साधारण मनुष्यके लिये भी आदर्श है। परमहंसजीका प्रधान उपदेश यह है कि 'प्रेमके बिना भगवत्प्राप्ति नहीं हो सकती, शुद्धाभक्तिकी परिणतिसे ही प्रेमका उदय होता है। जिस भक्तिकी दृष्टि स्वार्थसाधनकी ओर है, जिसकी जड़में कामनाका बीज है वह कभी प्रेमके रूपमें परिणत नहीं होती। वस्तुतः उसको भक्ति कहना ही उचित नहीं है। ऐसी भक्तिसे तो यथासम्भव दूर रहना ही साधकका कर्तव्य है। शुद्धाभक्तिके उदयके लिये ज्ञानका विकास आवश्यक है। केवल ग्रन्थोंके अध्ययनसे जिस ज्ञानकी प्राप्ति होती है, वह तो शुष्क ज्ञान है। उसे असली ज्ञान नहीं कहना चाहिये। यथार्थ ज्ञानका उद्भव चित्तशुद्धि हुए बिना नहीं होता और चित्तशुद्धि कर्मसापेक्ष है। अतएव यथाविधि सद्गुरुके आदेशको सिर चढ़ाकर उनके दिखलाये हुए मार्गसे निष्ठा, संयम और श्रद्धाके साथ अपने चरित्रबलको पवित्र बनाये रखते हुए जो अग्रसर हो सकता है, उसको अवश्य ही असली ज्ञान प्राप्त होता है। इस कर्मको ही योगिगण योग कहते हैं, इसके विपरीत अन्य कर्मोंको योग नहीं कहा जाता और वे चित्तशुद्धिमें सहायक भी नहीं होते। अतएव नीति और चरित्रशुद्धिकी ओर लक्ष्य रखकर सद्गुरुके उपदिष्ट मार्गसे निरन्तर योगाभ्यासरूप दीर्घकालव्यापी कर्म कर सकनेपर ही चित्तशुद्धि और आत्मज्ञानका विकास होता है। तब हृदय-ग्रन्थि खुल जाती है, समस्त संशय छूट जाते हैं और जन्म-जन्मान्तरकी सञ्चित कर्मराशिका क्षय हो जाता है। इस अवस्थामें अविद्याकी आंशिक निवृत्तिके कारण उसीके अनुसार आत्मशक्तिका स्फुरण आरम्भ होता है। यही योगविभूतिकी सूचना है। इसके बाद परमात्माके अहैतुक नित्य आकर्षणके प्रभावसे विशुद्ध जीव क्रमशः आगे बढ़ता हुआ उनके निकट पहुँचता रहता है और परम मङ्गलमय ऐश्वरिक विभूतिका आस्वादन प्राप्त करता है। ज्ञानका परिपाक अथवा भक्तिका विकास इस एक ही भूमिके नामान्तर हैं। इसके बाद आत्मसमर्पणके पूर्ण होते ही प्रेमका आविर्भाव होता है। इसीसे भगवत्प्राप्तिकी सूचना है। पूर्ण साधनमार्गके किसी भी अंशकी उपेक्षा करनेसे काम नहीं चलता। अवस्था और अधिकारभेदसे सभीकी उपकारिता है। अतएव साधनामात्रका ही मूलमन्त्र कर्म है। कर्म या पुरुषार्थका आश्रय लेनेपर दैवबल अपने-आप ही आ जाता है। तब फिर भगवान्के अनुग्रहके लिये प्रार्थना करनेकी आवश्यकता नहीं रहती। अवश्य ही पूर्वजन्ममें किये हुए कर्मके फलसे किसी-किसीके प्रथम अवस्थामें ही उन्नतभावका विकास देखनेमें आता है। परन्तु इससे सिद्धान्तमें कोई व्यतिक्रम नहीं होता। इतनी बात याद रखनी चाहिये कि भगवान्की इच्छा ही मूल है; अतएव कर्मको मूल बतलानेपर भी प्रकारान्तरसे कर्मके मूलमें भी उन्हींका अनुग्रह होता है, इसमें कोई सन्देह नहीं है। परन्तु अज्ञान अवस्थामें अनुग्रहकी अनुभूति नहीं होती, इसलिये आत्माभिमान प्रबल रहता है; अतएव कर्मके भावको ही प्रबल मानकर चलना पड़ता है। ज्ञानका उदय होनेपर यह बात समझमें आ जाती है कि समस्त विश्व ही उनकी लीला है अर्थात् उनकी इच्छाशक्तिका खेल है। जीव केवल इस अभिनयका एक निष्क्रिय द्रष्टामात्र है।'

(ग) सूर्यविज्ञानका रहस्य

यद्यपि कालधर्मके कारण हम सौरविज्ञान या सावित्री-विद्याको भूल गये हैं, तथापि यह सत्य है कि प्राचीन कालमें यही विद्या ब्राह्मण-धर्मकी और वैदिक साधना-की भित्तिस्वरूप थी। सूर्यमण्डलतक ही संसार है—सूर्य-मण्डलका भेद किये बिना मुक्ति नहीं मिल सकती। यह बात ऋषिगण जानते थे। वस्तुतः सूर्यमण्डलतक ही वेद या शब्दब्रह्म है—उसके बाद सत्य या परब्रह्म है।

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ।

—यह बात जो लोग कहा करते वे जानते थे कि शब्द-ब्रह्मका अतिक्रमण किये बिना या सूर्यमण्डलको लाँघे बिना सत्यमें नहीं पहुँचा जाता । श्रीमद्भागवतमें लिखा है—

स एष संसारतरुः पुराणः कर्मात्मकः पुष्पफले प्रसूते ॥
द्वे अस्य बीजे शतमूलस्त्रिनालः पञ्चस्कन्धः पञ्चरसप्रसूतिः ।
दशैकशाखो द्विसुपर्णनीडस्त्रिवल्कलो द्विफलोऽर्कं प्रविष्टः ॥

(११ । १२ । २१-२२)

'यह कर्मात्मक संसारवृक्ष है—जिसके २ बीज, १०० मूल, ३ नाल, ५ स्कन्ध, ५ रस, ११ शाखाएँ हैं; जिसमें २ पक्षियोंका निवासस्थान है; जिसके ३ वल्कल और २ फल हैं*—यह संसार-वृक्ष सूर्यमण्डलपर्यन्त व्याप्त है ।' श्रीधर स्वामी और विश्वनाथ दोनोंने कहा है—

अर्कं प्रविष्टः सूर्यमण्डलपर्यन्तं व्याप्तः । तद्भिन्नस्य गतस्य संसाराभावात् ॥

प्रकृतिका रहस्य जाननेके लिये यह सूर्य ही साधन है । श्रुतिमें आया है—

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽहम्……॥

(मैत्री-उपनिषद् ६ । ३५)

सूर्यसे ही चराचर जगत् उत्पन्न होता है, यह श्रुतिने स्पष्टरूपमें निर्देश किया है । मैत्री-उपनिषद् (६ । ३५) में लिखा है कि प्रसवधर्मके कारण ही सूर्यका 'सविता' नाम सार्थक हुआ है (सवनात् सविता) । † बृहत् योगि-याज्ञवल्क्यमें स्पष्ट तौरपर लिखा है—

सविता सर्वभावानां सर्वभावांश्च सूयते ।
सवनात् प्रेरणाच्चैव सविता तेन चोच्यते ॥

(९ । ५५-५६)

सूर्योपनिषद्में सूर्यके जगत्की उत्पत्तिका हेतु होनेका वर्णन आया है—

सूर्याद् भवन्ति भूतानि सूर्येण पालितानि तु ।
सूर्ये लयं प्राप्नुवन्ति यः सूर्यः सोऽहमेव च ॥

आचार्य शौनकने बृहद्देवतामें उच्च स्वरसे कहा है कि एकमात्र सूर्यसे ही भूत, भविष्य और वर्तमानके समस्त स्थावर और जङ्गम पदार्थ उत्पन्न होते हैं और उसीमें लीन हो जाते हैं । यही प्रजापति तथा सत् और असत्के योनि-स्वरूप हैं—यह अक्षर, अव्यय, शाश्वत ब्रह्म हैं । ये तीन भागोंमें विभक्त होकर तीन लोकोंमें वर्तमान हैं—समस्त देवता इनकी रश्मिमें निविष्ट हैं—

भवद् भूतं भविष्यच्च जङ्गमं स्थावरं च यत् ।
अस्यैके सूर्यमेवैकं प्रभवं प्रलयं विदुः ॥
असतश्च सतश्चैव योनिरेषा प्रजापतिः ।
तदक्षरं चाव्ययं च यच्चैतद् ब्रह्म शाश्वतम् ॥
कृत्वैव हि त्रिधात्मानमेषु लोकेषु तिष्ठति ॥
देवान् यथायथं सर्वान् निवेश्य स्वेषु रश्मिषु ॥

सूर्यसिद्धान्त नामक ज्योतिष-ग्रन्थमें लिखा है कि ये सब जगत्के आदि हैं, इस कारण ये आदित्य हैं; जगत्को प्रसव करते हैं, इस कारण सूर्य और सविता हैं—ये तमोमण्डलके उस पार परम ज्योतिःस्वरूप हैं—

आदित्यो ह्यादिभूतत्वात् प्रसूत्या सूर्य उच्यते ।
परं ज्योतिः तमःपारे सूर्योऽयं सवितेति च ॥

यह जो परम ज्योतिकी बात कही गयी, वह शब्द-ब्रह्ममय मन्त्रज्योति है—यही अखण्ड अविभक्त प्रणवात्मक वेदस्वरूप है—इसीसे विभक्त होकर ऋक्, यजुः और सामरूप वेदत्रयका आविर्भाव होता है । सूर्यपुराण-में इसीलिये स्पष्ट तौरपर कहा गया है—

नत्वा सूर्यं परं धाम ऋग्यजुःसामरूपिणम् ।

इत्यादि ।

विद्यामाधवकारने भी इसीलिये सूर्यको 'त्रयीमय' और 'अमेयांशुनिधि' के नामसे निर्देश किया है और कहा है कि ये तीनों जगत्के 'प्रबोधहेतु' हैं । उन्होंने कहा है कि सूर्यके बिना 'सर्वदर्शित्व' सम्भव नहीं—इसीसे मानो शङ्करने उन्हें नेत्ररूपसे धारण किया है। सूर्यसे ही सब भूतोंके चैतन्यका उन्मेष और निमेष होता है, यह श्रुतिमें भी लिखा है—

---

* बीज=पुण्य-पाप । मूल=वासना (शत=असंख्य) । नाल=गुण । स्कन्ध=भूत । रस=शब्दादि विषय । शाखा=इन्द्रिय । फल=सुख-दुःख । सुपर्ण या पक्षी=जीवात्मा और परमात्मा । नीड=वासस्थान । वल्कल=धातु अर्थात् वात, पित्त और श्लेष्मा ।

† षूङ् प्राणिप्रसवे इत्यस्य धातोरेतद्रूपम् । सुनोति सूयते वा उत्पादयति चराचरं जगत् स सविता ।

षु प्रसवैश्वर्ययोः—सर्ववस्तूनां प्रसवः उत्पत्तिस्थानं सर्वैश्वर्यस्य च ।

योऽसौ तपन्नुदेति स सर्वेषां भूतानां प्राणानादायोदेति ।
असौ योऽस्तमेति स सर्वेषां भूतानां प्राणानादायास्तमेति ।

विष्णुपुराणके याज्ञवल्क्यकृत सूर्यस्तोत्र (अंश ३, अध्याय ५) में सूर्यको 'विमुक्तिका द्वार', 'ऋग्-यजुः-सामभूत', 'त्रयीधामवान्', 'अग्नीषोमभूत', 'जगत्के कारणात्मा' और 'परम सौषुम्नतेजोधारणकारी' कहकर क्यों वर्णन किया गया है, यह बात अब समझमें आवेगी । अग्नि और सोम मूलतः सूर्यसे अभिन्न हैं, यह श्रुतिसे भी मालूम होता है ।

उद्यन्तं वादित्यमग्निरनुसमारोहति सुषुम्नः सूर्यरश्मिः चन्द्रमा गन्धर्वः ।

श्रुतिमें आया है कि सूर्य पूर्वाह्णमें ऋक्‌द्वारा, मध्याह्नमें यजुःद्वारा और अस्तकालमें सामद्वारा युक्त होते हैं—

ऋग्भिः पूर्वाह्णे दिवि देव ईयते
यजुर्वेदे तिष्ठति मध्य अह्नः ।
सामवेदेनास्तमये महीयते
वेदैरसून्यस्त्रिभिरेति सूर्यः ॥

सूर्यसिद्धान्तकार कहते हैं कि ऋक् ही सूर्यका मण्डल, और यजुः तथा साम उनकी मूर्त्ति हैं—यह कालात्मक, कालकृत्, त्रयीमय, भगवान् हैं ।

ऋचोऽस्य मण्डलं सामान्यस्य मूर्तिर्यजूंषि च ।
त्रयीमयोऽयं भगवान् कालात्मा कालकृद् विभुः ॥

वस्तुतः प्रणव या ॐकार या उद्गीथ ही सूर्य हैं—ये नादब्रह्म हैं, ये निरन्तर रव करते हैं, इस कारण 'रवि' नामसे विख्यात हैं । छान्दोग्य-उपनिषद् (१ । ४ । १–५) में है कि त्रयीविद्या या छन्दोरूप तीन वेदोंने इस उद्गीथको आवृत कर रक्खा है । इसके बाहर मृत्यु-राज्य है । देवताओंने मृत्युभयसे डरकर सबसे पहले वेदकी शरण ग्रहण की और छन्दोंद्वारा अपनेको आच्छादित किया—अपनेको गोपन या रक्षा (गुप्=रक्षा) की । तथापि मृत्युने उन लोगोंको देख लिया था—जिस तरह जलके अन्दर मछली दिखायी पड़ती है, उसी तरह । जलके दृष्टान्तसे मालूम होता है कि वेदत्रय जलवत् स्वच्छ आवरण है । मधुविद्यामें भी वेदको 'आपः' या जल कहा गया है । एक हिसाबसे यही पुराणवर्णित कारणवारि है* । देवताओंने उस समय वेदसे निकलकर नादका आश्रय ग्रहण किया । इसीसे वेद-अन्तमें नादका आश्रय लिया जाता है । यही अमर अभय पद है । उसके बाद (छा० १ । ५ । १–५) स्पष्ट कहा गया है कि उद्गीथ या प्रणव ही सूर्य हैं—ये सर्वदा नाद करते हैं । इस प्रणव-सूर्यकी दो अवस्थाएँ हैं । एक अवस्थामें इनकी रश्मिमाला चारों ओर विकीर्ण हुई है†; दूसरी अवस्थामें समस्त रश्मियाँ संहृत होकर मध्यबिन्दुमें विलीन हुई हैं । यह द्वितीय अवस्था ही प्रणवकी कैवल्य या शुद्धावस्था है । ऋषि कौषीतक प्राचीन कालमें इसके उपासक थे । प्रथम अवस्था प्रणव-सूर्यकी सृष्ट्युन्मुख अवस्था है । उन्होंने अपने पुत्रसे प्रथम उपासनाकी बात कही । उद्गीथ वा प्रणव ही अधिदेवरूपमें सूर्य हैं, यह कहकर अध्यात्मदृष्टिसे यही प्राण है, यह समझाया गया है ।

प्रश्नोपनिषद् (५ । १–७) में लिखा है कि ॐकारका अभिध्यान प्रयाणकालतक करनेसे अभिध्यानके भेदके कारण भिन्न-भिन्न लोक अधिकृत होते हैं (लोकजय) । यह ॐकार ही पर और अपर ब्रह्म है । एक मात्राके अभिध्यानके फलस्वरूप जीव उसके द्वारा संवेदित होकर शीघ्र ही जगतीको यानी पृथिवीको प्राप्त होता है । उस

---

* वेदसे ही सृष्टि होती है, यह इस प्रसंगमें स्मरण रखना चाहिये ।

† ये रश्मियाँ ठीक रास्तेके समान हैं । जिस तरह रास्ता एक गाँवसे दूसरे गाँवतक फैला रहता है, उसी तरह सब रश्मियाँ भी इहलोकसे परलोकपर्यन्त फैली हुई हैं । इनकी एक सीमापर सूर्यमण्डल है और दूसरी सीमापर नाड़ीचक्र । सुषुप्ति-कालमें जीव इस नाड़ीके अन्दर प्रवेश करता है—उस समय स्वप्न नहीं रहता, शान्ति उत्पन्न होती है । यह तेजःस्थान है । देहत्यागके बाद जीव इन सब रश्मियोंका अवलम्बन लेकर, ॐकारभावनाकी सहायतासे ऊपर उठता है । सङ्कल्पमात्रसे ही मनमें वेग होता है और उसी वेगसे सूर्यपर्यन्त उत्थान होता है । सूर्य ब्रह्माण्डके द्वारस्वरूप हैं—ज्ञानी इस द्वारको भेदकर सत्यमें और अमरधाममें पहुँच सकते हैं, अज्ञानी नहीं पहुँच सकते । हृदयसे चारों ओर असंख्य नाड़ियाँ या पथ फैले हुए हैं—केवल एक सूक्ष्म पथ ऊपर मूर्धाकी ओर गया हुआ है । इसी सूक्ष्म पथसे चल सकनेपर सूर्यद्वार अतिक्रम किया जाता है । अन्यान्य पथोंसे चलनेपर भुवनकोशमें ही आबद्ध रहना पड़ता है । यद्यपि भुवनकोशका केन्द्र सूर्य होनेके कारण समस्त भुवन एक तरहसे सौरलोकके ही अन्तर्गत हैं, तथापि केन्द्रमें प्रविष्ट न हो सकनेके कारण सौरमण्डलके बाहर जाना असम्भव हो जाता है ।

समय ऋक् उसको मनुष्यलोकमें पहुँचा देते हैं। वहाँ वह तपस्या, ब्रह्मचर्य और श्रद्धाद्वारा सम्पन्न होकर महिमाका अनुभव करता है। द्विमात्राके अभिध्यानके फलसे मनःसम्पत्ति उत्पन्न होती है—उस समय यजुः उसको अन्तरिक्षमें ले जाते हैं। वह सोमलोकमें जाता है, और विभूतिका अनुभवकर पुनरावर्तन करता है। त्रिमात्राके—अर्थात् ॐ-अक्षरके—द्वारा परमपुरुषके अभिध्यानके प्रभावसे तेजः या सूर्यमें सम्पत्ति उत्पन्न होती है—उस समय साधक सूर्यके साथ तादात्म्य प्राप्त करता है। जिस तरह साँपकी बाह्य त्वचा या केंचुल खिसक पड़ती है—सूर्यमण्डलस्थ आत्मा भी उसी तरह समस्त पापों या मलसे विमुक्त हो जाता है *। वहाँसे साम उसे ब्रह्मलोकमें ले जाते हैं। साधक सूर्यसे—'जीवघन' से—परात्पर पुरमें सोये हुए पुरुषका दर्शन करता है। तीनों मात्राएँ पृथक्-पृथक् विनश्वर और मृत्युमती हैं; परन्तु एकीभूत होनेपर ये ही अजर और अमर भावको प्राप्त करानेवाली हैं।

इससे मालूम होता है कि वेदत्रय पृथक् रूपमें लोकत्रयको प्राप्त करानेवाले हैं—ऋक् भूलोकको, यजुः अन्तरिक्षलोकको और साम स्वर्गलोकको प्राप्त करानेवाला है। ये तीनों लोक पुनरावर्तनशील हैं। ये ही प्रणवकी तीन मात्राएँ हैं। वेदत्रयको घनीभूत करनेपर ही ॐकाररूप ऐक्यका स्फुरण होता है। उसके द्वारा पुरुषोत्तमका अभिध्यान होता है। वेदत्रय जब सूर्य हैं, एवं प्रणव जब वेदका ही घनीभूत प्रकाश है, तब सूर्य प्रणवका ही बाह्य विकास है, इसमें कोई सन्देह नहीं।

हमारे ऋषियोंका कहना है कि शुद्ध आत्मतेज अंशतः सूर्यमण्डल भेदकर जगत्में उतर आता है। शुद्ध भूमिसे जगत्में अवतीर्ण होनेके लिये, और जगत्से शुद्ध धाममें जानेके लिये सूर्य ही द्वारस्वरूप हैं। पिथागोरस (Pythagoras) ने कहा है कि सूर्य एक तेजोधारक lens मात्र है—इसीमेंसे होकर आत्मज्योतिः जगत्में उतरती है। प्लेटो (Plato) का कहना है कि ज्योतिः Kabalist और अन्यान्य तत्त्वदर्शियोंके मतसे परम पदार्थका प्रथम विकास है *। अपनी रश्मिसे ईश्वरने जो तेज प्रज्वलित किया है, वही सूर्य है (देखो—Timaeus)। सूर्य प्रकाश या तापकी प्रभा नहीं है, बल्कि focus है—यह एक lens मात्र है, जिसके प्रभावसे आदिम ज्योतिका रश्मिसमूह स्थूल (Material) बन जाता है, हमारे सौरजगत्में एकत्र होता है और नाना प्रकारकी शक्ति उत्पन्न करता है।

सूर्यरश्मियाँ अनन्त हैं—जातिमें और संख्यामें अनन्त हैं। परन्तु मूल प्रभा एक ही है—यह शुक्लवर्ण है। यही मूल शुक्लवर्ण लाल, नील प्रभृति विभिन्न वर्णोंके रूपमें, एवं लाल, नील इत्यादिके परस्पर मिलनेके कारण और भी विभिन्न उपवर्णोंके रूपमें प्रकाशित होता है। शुक्लसे सर्वप्रथम लाल, नील प्रभृति प्रथम स्तरका आविर्भाव होता है। शुक्लसे अतीत जो वर्णातीत तत्त्व है, उसके साथ शुक्लका सङ्घर्ष होनेसे इस प्रथम भूमिका विकास होता है। यह अन्तःसंघर्षका फल है। यह वर्णातीत तत्त्व ही चिद्रूपा शक्ति है। इस प्रथम स्तरसे परस्पर संयोग या बहिःसंसर्ग होनेके कारण द्वितीय स्तरका आविर्भाव होता है। आपेक्षिक दृष्टिसे पहली शुद्ध सृष्टि है, और दूसरी मलिन सृष्टि है।

दूसरे प्रकारसे भी यही बात मालूम होती है। ब्रह्म एक और अखण्ड हैं। वे अविभक्त रहते हुए भी पुरुष और प्रकृतिरूपमें द्विधा विभक्त होते हैं—यही आत्मविभाग (Self-division) या अन्तःसंघर्षसे उत्पन्न स्वाभाविक सृष्टि है। निम्नवर्ती सृष्टि पुरुष और प्रकृतिके परस्पर-सम्बन्ध या बहिःसंघर्षसे आविर्भूत हुई है—यही मलिन मैथुनी सृष्टि है।

सूर्यविज्ञानका मूल सिद्धान्त समझनेके लिये इस अवर्ण, शुक्लवर्ण, मौलिक विचित्र वर्ण और यौगिक विचित्र उपवर्ण—सबको समझना आवश्यक है—विशेषतः अन्तके तीनोंको।

ऊपर जो शुक्लवर्णकी बात कही गयी है, यही विशुद्ध सत्त्व है—इस सादे प्रकाशके ऊपर जो अनन्त वैचित्र्यमय

* श्रीवैष्णव भी इसे स्वीकार करते हैं। सूर्यमण्डलमें प्रवेश किये बिना जीवका लिङ्गशरीर नहीं नष्ट होता। लिङ्गशरीरके मुक्त हुए बिना जीवकी मुक्ति कहाँ? जीव रविमण्डलमें आनेपर ही पवित्र होता है और उसके सब क्लेश दग्ध हो जाते हैं। ऐसा महाभारतमें भी कहा है। पिथागोरस (Pythagoras) के मतसे भी शुद्धिमण्डल सूर्यमें स्थित है—सूर्य जगत्के मध्यमें अवस्थित है। जीवमात्र ही यहाँ आनेपर अपने आत्मभावको प्राप्त करते और पवित्र होते हैं। अरस्तू (Aristotle) का भी कहना है कि पिथागोरसके मतसे शुद्धिमण्डल या Sphere of fire सूर्यस्थ है—इसीका नाम Jupiter's prison है।

* इसका नाम Sephira या Divine Intelligence है।

रंगका खेल निरन्तर हो रहा है, वही विश्वलीला है, वही संसार है। जैसा बाहर है वैसा ही भीतर भी एक ही व्यापार है। पहले गुरूपदिष्ट क्रमसे इस सादे प्रकाशके स्फुरणको प्राप्त करके, उसके ऊपर यौगिक विचित्र उपवर्णके विश्लेषणसे प्राप्त मौलिक विचित्र वर्णोंको एक-एक करके अलग-अलग पहचानना होता है। मूल वर्णको जाननेके लिये सादेकी सहायता अत्यावश्यक है। क्योंकि जिस प्रकाशमें रंग पहचानना है, वह प्रकाश यदि स्वयं रंगीन हो तो उसके द्वारा ठीक-ठीक वर्णका परिचय पाना सम्भव नहीं। रंगीन चश्मेके द्वारा जो कुछ दिखायी देता है वह दृश्यका रूप नहीं होता, यह कहनेकी कोई आवश्यकता नहीं। योगशास्त्रमें जिस तरह चित्तशुद्धि हुए बिना तत्त्वदर्शन नहीं होता, सूर्यविज्ञानमें भी उसी तरह वर्णशुद्धि हुए बिना वर्णभेदका तत्त्व हृदयङ्गम नहीं हो सकता। इस जगत्‌में जो कुछ देखते हैं सब मिश्रण है—उसका विश्लेषण करनेपर सङ्घटक शुद्ध वर्णका साक्षात्कार होता है। उन सब वर्णोंको अलग-अलग सादे वर्णके ऊपर डालकर पहचानना होता है। सृष्टिके अन्दर शुक्ल-वर्ण कहीं भी नहीं है। जो है वह आपेक्षिक है। पहले कौशलसे विशुद्ध शुक्लवर्णको प्रस्फुटित कर लेना होगा। यह प्रस्फुटित करना और कुछ नहीं है। पहले ही कहा है कि समस्त जगत् सादेके ऊपर खेल रहा है—इस रंगोंके खेलको स्थानविशेषमें अवरुद्ध कर देनेसे ही वहाँपर तुरन्त शुक्ल तेजका विकास हो जाता है। इस शुक्लको कुछ कालतक स्तम्भित करके उससे पूर्वोक्त विचित्र वर्णोंका स्वरूप पहचान लेना होता है। इस प्रकार वर्णपरिचय हो जानेपर सब वर्णोंके संयोजन और वियोजनको अपने अधीन करना होता है। कुछ वर्णोंके निर्दिष्ट क्रमसे मिलनेपर निर्दिष्ट वस्तुकी सृष्टि होती है। क्रमभङ्ग करनेसे नहीं होती। किस वस्तुमें कौन-कौन वर्ण किस क्रमसे रहते हैं, यह सीखना होता है। उन सब वर्णोंको ठीक उसी क्रमसे सजानेपर ठीक उस वस्तुकी उत्पत्ति होगी—अन्यथा नहीं। जगत्‌के यावत् पदार्थ ही जब मूलतः वर्णसङ्घर्ष-जन्य हैं, तब जो पुरुष वर्णपरिचय तथा वर्णसंयोजन और वियोजनकी प्रणाली जानते हैं, उनके लिये उन पदार्थोंकी सृष्टि और संहार करना सम्भव न होनेका कोई कारण नहीं।

साधारणतः लोग जिसे वर्ण कहते हैं, वह सूर्यविज्ञान-विद्‌की दृष्टिमें ठीक वर्ण नहीं—वर्णकी छटामात्र है। शुद्ध सत्त्वका आश्रय लिये बिना वास्तविक वर्णका पता पानेका कोई उपाय नहीं। काकतालीय न्यायसे भी पाना कठिन है—क्योंकि एक ही वर्णसे सृष्टि नहीं होती, एकाधिक वर्णके संयोगसे होती है; इसीसे एकाधिक शुद्ध वर्णोंके संयोगकी आशा काकतालीय न्यायसे भी नहीं की जा सकती। भारतवर्षमें प्राचीन कालमें वैदिक लोगोंकी तरह तान्त्रिक लोग भी इस विज्ञानका तत्त्व अच्छी तरह जानते थे। इसे जानकर ही तो वे मन्त्रज्ञ, मन्त्रेश्वर और मन्त्रमहेश्वरके पदपर आरोहण करनेमें समर्थ होते थे। क्योंकि षडध्वशुद्धिका रहस्य जो जानते हैं, वे समझ सकते हैं कि वर्ण और कला नित्यसंयुक्त हैं। वर्णसे मन्त्र एवं मन्त्रसे पदका विकास जिस तरह वाचक भूमिपर होता है, उसी तरह वाच्य भूमिपर कलासे तत्त्व और तत्त्वसे भुवन तथा कार्यपदार्थकी उत्पत्ति होती है। वाक् और अर्थ नित्यसंयुक्त होनेके कारण जिन्होंने वर्णको अधिकृत किया है, उन्होंने कलाको भी अधिकृत कर लिया है। अतएव स्थूल, सूक्ष्म और कारण-जगत्‌में उनकी गति अबाधित होती है *। ऊपर शुक्लवर्ण या शुद्ध सत्त्वकी जो बात कही गयी है, वही आगम-शास्त्रका बिन्दु-तत्त्व है। यह चन्द्रबिन्दु है। यही कुण्डलिनी और चिदाकाश है—यही शब्दमातृका है। इसके विक्षोभसे ही नाद और वर्ण उत्पन्न होते हैं। अकारादि वर्णमाला इस शुद्ध सत्त्वरूप चन्द्रबिन्दुसे ही—शुक्लवर्णसे—क्षरित होती है †। जो इन सब वर्णोंके उद्भव और विस्तार-क्रम

* दैवाधीनं जगत् सर्वं मन्त्राधीनाश्च देवताः।
ते मन्त्रा ब्राह्मणाधीनास्तस्माद् ब्राह्मणदेवता॥

समस्त जगत् देवताओंद्वारा सञ्चालित है। जो कुछ जहाँ होता है उसके मूलमें देवशक्ति है। देवता मन्त्रका ही अभिव्यक्त रूप है। वाचक मन्त्र ही साधकके प्रयत्नविशेषसे अभिव्यक्त होकर देवतारूपमें आविर्भूत होता है। बीजके बिना जिस तरह वृक्ष नहीं, उसी तरह मन्त्रके बिना देवता नहीं। जो वर्णतत्त्वविद् पुरुष वर्णसंयोजनके द्वारा मन्त्रका गठन कर सकते हैं, सुतरां जो मन्त्रेश्वर हैं, वे देवताके भी नियामक हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं। समग्र जगत् इस प्रकार मन्त्रज्ञ, मन्त्रेश्वर ब्राह्मणके अधीन हो जायगा; इसमें संशय करनेका कोई कारण नहीं।

† अ, आ प्रभृति वास्तवमें अक्षर नहीं—क्योंकि ये सब वर्ण या रश्मियाँ सहस्रारस्थ सादे चन्द्रबिम्बके पिघलनेसे क्षरित होती हैं। मूलाधारकी प्रसुप्त अग्नि क्रिया-कौशलसे उद्‌बुद्ध होकर ऊपर-

नहीं जानते, जो सब वर्णोंके अन्योन्य सम्बन्धको नहीं समझते, जो सम्बन्ध स्थापित करने और तोड़नेमें समर्थ नहीं हैं, वे किस प्रकारसे मन्त्रोद्धार कर सकते हैं ?

सूर्यविज्ञानके मतसे, सृष्टिका आरम्भ किस प्रकार होता है, यह हमने बतला दिया । वैज्ञानिक सृष्टि मूल सृष्टि नहीं है, यह स्मरण रखना चाहिये । इसके बाद सृष्टिका विस्तार किस प्रकार होता है, यह बतलाना है ।

परन्तु विषयको और भी स्पष्टरूपमें समझनेकी चेष्टा करें । दृष्टान्तरूपसे ले लें कि हमें कर्पूरकी सृष्टि करनी है । मान लीजिये कि सौरविद्याके अनुसार क, म, त, र इन चार रश्मियोंका इस प्रकार क्रमबद्ध संयोग होनेसे कपूर उत्पन्न होता है । अब उद्बुद्ध श्वेत वर्णके ऊपर क्रमशः क, म, त और र, इन चार रश्मियोंको डालनेसे कपूरकी गन्ध मिलेगी । परन्तु एक ही साथ चारों रश्मियाँ नहीं डाली जा सकतीं—डालनेसे भी कोई लाभ नहीं । सृष्टि कालमें ही सम्पन्न होती है । क्रम कालका धर्म है । सुतरां क्रमलङ्घन असम्भव है । इसलिये सत्त्वशोधन करके उसके ऊपर पहले 'क' वर्ण डालनेसे ही स्वच्छ सत्त्व 'क' के आकारमें आकारित और वर्णमें रञ्जित हो जायगा । शुद्ध सत्त्व ही वास्तविक आकर्षण-शक्तिका मूल है । इसीसे वह 'क' को आकर्षित करके रखता है और स्वयं भी उसी भावमें भावित हो जाता है । इसके बाद 'म' डालनेपर वह भी उसमें मिलकर उसके अन्तर्गत आ जायगा । इसी प्रकार 'त' और 'र' के विषयमें भी समझना चाहिये । 'र' अन्तिम वर्ण है—इसीसे इसके डालते ही कर्पूर अभिव्यक्त हो जाता है । अव्यक्त कर्पूर-सत्ताकी अभिव्यक्तिका यही आदि क्षण है । यदि क, म, त और र, इन रश्मियोंके उस संघातको अक्षुण्ण रक्खा जाय तो वह अभिव्यक्ति अक्षुण्ण रहेगी; अव्यक्त अवस्था नहीं आवेगी । परन्तु दीर्घकालतक उसे रखना कठिन है । इसके लिये विशिष्ट चेष्टा चाहिये, क्योंकि जगत् गमनशील है । यहाँपर एक गम्भीर रहस्यमय बात है । अव्यक्त कर्पूर ज्यों ही व्यक्त हुआ त्यों ही उसको पुष्ट करनेके लिये—धारण करनेके लिये—यन्त्र चाहिये । इसीका दूसरा नाम योनि है । वह व्यक्त सत्ता लिङ्गमात्र है । योनिरूपा शक्ति प्रकृतिकी अन्तर्निहित लालिमा है । उसका आविर्भाव भी शिक्षासापेक्ष है । यद्यपि सारे वर्णकी तरह यह लालिमा भी विश्वव्यापी है तथापि इसकी भी अभिव्यक्ति है । अन्तिम वर्णके संघर्षसे जिस समय कर्पूर-सत्ता केवल लिङ्गरूपमें अलिङ्ग अव्यक्त सत्तासे आविर्भूत होती है, उस समय यह लालिमा ही अभिव्यक्त होकर उसको धारण करती है और उसको स्थूल कर्पूररूपमें प्रसव करती है । विश्वसृष्टिमें यवनिकाकी आड़में यह गर्भाधान और प्रसव-क्रिया निरन्तर चल रही है । सूर्यविज्ञानवेत्ता प्रकृतिके इस कार्यको देखकर उसपर अधिकार करनेकी चेष्टा करता है । संयोगकी तीव्रताके अनुसार सृष्टिविस्तारका तारतम्य होता है । कर्पूरका सत्तारूपसे आविर्भाव qualitative (विलक्षण, अभिनव) सृष्टि है, उसका परिमाण या मात्राकी वृद्धि quantitative (पूर्वसृष्ट पदार्थकी मात्राविषयक) सृष्टि है । मात्रावृद्धि अपेक्षाकृत सहज कार्य है । जो एक बूँद कर्पूर निर्माण कर सकते हैं, वे सहज ही उसे क्षणभरमें लाख मनमें परिणत कर सकते हैं । क्योंकि प्रकृतिका भाण्डार अनन्त और अपार है—उसके साथ संयोजन करके दोहन कर सकनेपर चाहे जिस वस्तुको चाहे जिस परिमाणमें आकर्षित किया जा सकता है* । परन्तु वस्तुकी विशिष्ट सत्ताका आविर्भाव कठिन कार्य है । वही स्थूल जगत्की बीजसृष्टि है ।

की ओर प्रवाहित होती है और अन्तमें चन्द्रबिन्दुको स्पर्शकर गला देती है । इसीसे रश्मियां विकीर्ण होती हैं । परन्तु मूलके साथ योगसूत्र अक्षुण्ण रहता है, इसीसे उनको अक्षर कहते हैं । सब वर्णोंके मूलमें जो 'अ' कार रहता है, वही उस मूल वर्णका प्रतीक है ।

अकारः सर्ववर्णाग्र्यः प्रकाशः परमः शिवः ।

* शून्यको किसी भी बड़ी-से-बड़ी संख्याके द्वारा गुणा करनेपर भी एक बिन्दुमात्र सत्ताका उद्भव नहीं होता । परन्तु अति क्षुद्र सत्ताको भी संख्याद्वारा गुणा करनेपर मात्रावृद्धि होती है । किसीके भी हृदयमें सरसों बराबर भी पवित्रता होनेपर कृपाबलसे महापुरुषगण उसका उद्धार कर सकते हैं; क्योंकि कुछ रहनेपर उसे बढ़ाया जा सकता है । परन्तु जहाँपर कुछ नहीं है—अर्थात् अभिव्यक्तरूपमें नहीं है—वहां बाहरकी सहायता बेकार है । उस समय साधकको अपनी चेष्टाके द्वारा उसे भीतरसे जाग्रत् करना पड़ता है । यही पौरुषका क्षेत्र है । फिर बिन्दुमात्र भी उद्बुद्ध होते ही बाह्यशक्ति कृपारूपसे उसको बढ़ा देती है । इस पौरुषके बिना केवल कृपाद्वारा कोई फल नहीं होता । श्रीकृष्णने द्रौपदीके पात्रसे बिन्दु बराबर अन्न लेकर उसके द्वारा हजारों ऋषियोंको तृप्त कर दिया था । देश और विदेशमें महापुरुषोंके चरित्रोंसे ऐसे अनेक दृष्टान्त मिल जायँगे ।

परन्तु यह बीजसृष्टि भी प्रकृत बीजकी सृष्टि नहीं है, मूल बीजकी सृष्टि नहीं है। ऊपर जो अव्यक्त कर्पूर-सत्ताकी बात कही गयी है वही मूल बीज है। और जो लिङ्ग-रूपसे बीजकी बात कही गयी है वही गौण या स्थूल बीज है। स्थूल बीज विभिन्न रश्मियोंके क्रमानुकूल संयोग-विशेषसे अभिव्यक्त होता है। परन्तु मूल बीज अलिङ्ग, अव्यक्त, प्रकृतिका आत्मभूत और नित्य है। इस प्रकारके अनन्त बीज हैं। प्रत्येक बीजमें एक आवरण है—उससे वह विकारोन्मुख नहीं हो सकता, मूल बीज स्थूल बीजके रूपमें परिणत नहीं हो सकता। सूर्यविज्ञान रश्मिविन्यासके द्वारा उस मूल बीजको व्यक्त करके सृष्टिका आरम्भ दिखा देता है।

परन्तु उस बीजको व्यक्त करनेके और भी कौशल हैं। वायुविज्ञान, शब्दविज्ञान इत्यादि विज्ञान-बलसे, चेष्टापूर्वक रश्मिविन्यास किये बिना भी अन्य उपायोंसे वह अभिव्यक्तिका कार्य संघटित किया जाता है। पूज्यपाद परमहंसदेवने, उन सब विज्ञानोंके द्वारा भी सृष्टि प्रभृति प्रक्रिया किस प्रकार साधित हो सकती है, यह योग्य अधिकारियोंको प्रत्यक्ष दिखा दिया है। इन पंक्तियोंके लेखकने भी सौभाग्यवश उसे कई बार देखा है। परन्तु उन सब गुह्य विषयोंकी अधिक आलोचना करना अनुचित समझकर यहींपर हम छोड़ रहे हैं। जो ऋषि-मुनियोंके हृदयकी वस्तु है, उसे सर्वसाधारणके सामने रखना अच्छा नहीं।

सृष्टिकी आलोचना करते हुए साधारणतः तीन प्रकारकी सृष्टिकी बात कही जाती है। उनमें पहली परा सृष्टि, दूसरी ऐश्वरिक सृष्टि और तीसरी ब्राह्मी सृष्टि या वैज्ञानिक सृष्टि है। सूर्यविज्ञानके बलसे जिस सृष्टिकी बात कही गयी है उसे तीसरे प्रकारकी सृष्टि समझनी चाहिये।

सत्सङ्गयोग

(लेखक—महात्मा बालकरामजी विनायक)

तात स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला इक अंग।
तुलै न ताहि सकल मिलि, जो सुख लव सतसंग॥
(मानस)

ते दिन गये अकारथी, संगति भई न संत।
प्रेम बिना पसु जीवना, भक्ति बिना भगवंत॥
मथुरा भावै द्वारका, भावै जा जगनाथ।
सतसंगति हरिभजन बिनु, कछू न आवै हाथ॥
(बीजक)

सावनका महीना है। सं० १५०९ का सलोनो है। विप्रवृन्द श्रावणी करके, यजमानोंको रक्षा बाँधकर घर लौट आये। इतनेमें ही आकाश बादलोंसे घिर गया। पृथ्वीपर घोर अन्धकार छा गया। बिजली चमकने लगी। मूसलाधार पानी बरसने लगा। मालूम होता था कि बरसातके राजा 'जलद' सूर्यपर अत्यन्त क्रुद्ध हो गये हैं। 'सूर्य बड़ा उपद्रवी है, इसने नदियोंको सुखा डाला, पेड़-पत्तोंको जला दिया, पृथ्वीके अणु-परमाणुमें आग-सी लगा दी है',—यह कहते हुए वह बिजलीकी बत्ती हाथमें लिये हुए अपराधी सूर्यको कोने-कोनेमें ढूँढ रहे हैं। सूर्यको मेघराजके कोपका पता लग गया, तभी तो अपनी किरणोंको समेटकर अपने रथको लौटा ले गया, सन्ध्या हो गयी। मेघराजका क्रोध शान्त हुआ, वृष्टि बन्द हुई। विहंगम अपने-अपने घोंसलोंमें चले गये। योगेश्वर गोरखनाथ चौरासी सिद्धोंके साथ 'गहिर-गम्भीर' 'विजया' कुण्ड * में स्नान करनेके लिये प्रवेश कर चुके। तपस्वियोंकी धूनी चितीं और योगिवनमें धुआँ गूँजने लगा। नक्षत्रोंसे खगोल भर गया। पूर्णकलासे उदय होकर चन्द्रदेवने अपनी ज्योत्स्नाको चारों ओर छिटका दिया।

इतनेमें दक्षिण द्रविड़ एवं महाराष्ट्र, गुजरात, राजपूताना, मध्यभारत, पंजाब, सिंध, आसाम, बंगाल, बिहारोत्कल, विन्ध्याद्रि, हिमाद्रि, अर्बुदाद्रि, मानसरोवर, नेपाल, भोटान-स्पोटान आदि सभी प्रान्तोंके सिद्ध योगी गोरखपुरके उस योगिवनमें पहुँचे और उक्त कुण्डमें स्नान करके अमराईमें विराजमान चौरासी सिद्धोंके मध्यमें अवस्थित बाबा गोरखनाथजीको नमन करके आसन जमाकर बैठ गये। शिष्यवर्गने सुमधुर आम्रामृत पिलाकर सबका सत्कार किया। उस रसमें अपूर्व प्रभाव था। भूख-प्यासको शान्त करके, रग-रगमें स्फूर्ति उत्पन्न करके,

* गोरखपुरमें गोरखनाथजीके मन्दिरमें दर्शनको जाते हुए पहले एक पक्का तालाब मिलता है, वही उस समयका गहिर-गम्भीर विजया कुण्ड है।

चित्तवृत्तिको समेटकर ऊर्ध्वोन्मुख करना उसका स्वाभाविक गुण था। ऐसे उत्तम रसको पीकर सिद्धजन आनन्दमग्न हो गये। तब बाबा गोरखनाथजीने भी एक प्याला रस सराह-सराहकर पीते हुए कहा—'इस एकान्त वनमें आज आपलोगोंने दर्शन देकर मुझे कृतार्थ किया। मेरे सङ्कल्प-सङ्केतमात्रसे प्रेरित होकर आप सब लोगोंने जो मुझे उपकृत किया है उसके उपलक्ष्यमें मुझे क्या करना चाहिये, इस विचारमें ही डूब रहा हूँ; आप ही इस गम्भीर कुण्डसे हाथ पकड़ मुझे निकालिये। मुझे आज्ञा कीजिये और उचित सेवा लीजिये। काशी-कबीरचौरेपर पूर्णयोगयुक्त कबीरदासजी अपने शिष्योंके साथ बैठे हुए हैं। वहीं बैठे-बैठे वे हमें देख रहे हैं और अपने शिष्योंसे हमारी वार्ता कह रहे हैं। अभी हमारा और उनका सत्सङ्ग आरम्भ होगा, वही आध्यात्मिक भोजन मैं आप महानुभावोंको अर्पण करता हूँ। इस नैवेद्यको स्वीकार कीजिये।'

शार्ङ्ग का मन्दपाल नामक कालीन योगीने कहा—'इस आध्यात्मिक भोजनके लिये ही इतने भिक्षुक आपके सकाशमें यहाँ एकत्र हुए हैं। देखिये, अपने परम भक्त उद्धवजीसे स्वयं भगवान् श्रीकृष्णने कहा है—

न रोधयति मां योगो न सांख्यं धर्म एव च।
न स्वाध्यायस्तपस्त्यागो नेष्टापूर्तं न दक्षिणा॥
व्रतानि यज्ञश्छन्दांसि तीर्थानि नियमा यमाः।
यथावरुन्धे सत्सङ्गः सर्वसङ्गापहो हि माम्॥

अर्थात् आसन, प्राणायाम आदि अष्टाङ्गयोग, आत्मा और अनात्माका विवेककारक सांख्य, वर्णाश्रमके अनुकूल धर्माचरण, वेदाध्ययन, कृच्छ्रचान्द्रायण आदि तप, संन्यास, कूप, बाग एवं मन्दिर आदिका निर्माण, अनेक प्रकारके दान, चातुर्मास्यादि नियमोंके व्रत, यज्ञ, तीर्थ, अहिंसा आदि यम और शौच आदि नियम, यद्यपि ये सभी मेरे वश करनेके साधन हैं, परन्तु जैसा सत्सङ्गद्वारा मैं भक्तके वशीभूत हो जाता हूँ, वैसा उपर्युक्त साधनोंद्वारा मैं वशीभूत नहीं हो सकता। अस्तु, इस दुर्लभ उपहारको प्रस्तुत करके आपने हमें उपकृत किया है।'

श्रीगोरखनाथ-आपलोगोंकी जैसी रुचि होगी, जिस वस्तुकी इच्छा होगी, वही वस्तु आपके सामने प्रस्तुत की जायगी। आपलोग संकोच छोड़कर ईप्सित पदार्थ प्राप्त करनेकी चेष्टा करेंगे। इस वाङ्मय जेवनारमें पतरी बिछानेवाला मैं हूँ और परसनेवाले महात्मा कबीरदासजी हैं और आप सब लोग जेंवनेवाले हमारे अतिथि हैं।

'जो चौसठ मुद्राओंकी सूक्ष्म चेतनासे सजग होकर पल्लेपार और सावधान हो गया है और उस निर्भ्रान्ति-समाधिमें अचल हो गया है वह महायोगी विश्वात्माके अति निकट पहुँच गया है, उसको राजाधिराजयोगका अधिकार प्राप्त हो गया है, जिसको सम्यक् ज्ञानी भी नहीं प्राप्त कर पाते, जहाँ कटी हुई मोहकी जड़ पनपती ही नहीं और जिसमें उस दिव्य धामकी आभा झलक जाती है, जो पूर्ण योगकी रहस्य-स्थली है। जो बात कभी शास्त्रोंमें लिपिबद्ध न हो सकी और जिसका नाम ही केवल उल्लिखित एवं कथित है उस पूर्णयोगकी सम्पूर्ण कलाओंको प्रकटित करनेवाले महायोगेश्वर साक्षात् ब्रह्मभूत स्वामी रामानन्दजीके कृपापात्र शिष्य महात्मा कबीरदासजीकी परसी हुई दिव्य जेंवनारको इच्छापूर्वक पाइये। आपलोग इस सत्सङ्गसे लाभ उठावें। हरिः ॐ तत्सत्।'

सिद्ध कण्हपा—

लोअइ गव्वु समुव्वहइ हउ परमत्थे पवीन।
कोटिह माह एक जन होइ निरंजन-लीन॥
आगम-बेअ-पुराणे पंडिउ मान वहंति।
पक्क सिरिफल अलिअ जिम, बाहेरित भ्रमयंति॥

अर्थात् जैसे पके हुए श्रीफलके बाहर-ही-बाहर भ्रमर भ्रमण करते हैं, चक्कर लगाते हैं—भीतर प्रवेश करनेकी शक्ति तो उनमें है नहीं, उसी तरह पण्डित आगम, वेद, पुराणके वचनोंके जाननेका अभिमान करते हैं। उनसे लाभ उठानेकी उनमें कुछ भी सामर्थ्य नहीं। अस्तु, लोक तो गर्व समुद्वहन करता है। क्योंकि परमार्थमें प्रवीण होकर, करोड़ोंमें कोई एक व्यक्ति ही निरञ्जनमें लीन होता है।

सिद्ध सरहपा—

अणिमिष लोअण चित्त निरोहें।
पवन णिरुहइ सिरि गुरु बोहें॥
पवन वहइ सो निच्चलु जव्वें।
जोइ कालु करइ कि रे तव्वे॥

अर्थात् यदि निर्निमेष नेत्रोंसे ही चित्तका निरोध होता है (जो पातञ्जल योगका चरम फल है) तो वैसी दशा श्रद्धा और विश्वासके योगसे उत्पन्न की जा सकती है। मनुष्यकी कलाओंके अनुसार इसके सोलह प्रकार भी हो

सकते हैं। श्रीगुरुदेवके बताये हुए मार्गसे यम-नियमादिका अनुष्ठान करते हुए हम पवनको निरोध करनेकी रीति-भाँति जान गये हैं। और जब प्राणवायुका सञ्चरण अबाधरूपसे, निश्चल एवं निश्चित मार्गसे होता रहे तब उस योगीका काल क्या बिगाड़ सकता है। यह जाने रहना चाहिये कि प्राणवायुका आधार अपानवायु है। अपान व्यानके अधीन है और व्यान उदानवायुपर अवलम्बित है और उदानका नैसर्गिक सम्बन्ध समानवायुसे है। समानवायुकी समानता, एकरसता अखण्डरूपसे बनी रहे इसीमें कल्याण है, शान्ति है, आनन्द है। उसके भङ्ग होते ही, असमानता आते ही कालका अधिकार हो जाता है।

नेत्रोंका विषय रूप है। जबतक रूप अत्यन्त मनोरञ्जक एवं चित्ताकर्षक नहीं होगा तबतक निर्निमेष गति नेत्रोंकी नहीं हो सकती। अवश्य वह महारूप अलौकिक एवं दिव्य होना चाहिये। भक्तियोगमें इसीलिये सौन्दर्यनिधान भगवत्-स्वरूपके आश्रयणकी रीति है। यदि कहीं स्थिर चक्षुओंकी पुतलियाँ भीतरकी तरफ उलट गयीं तो सम्पूर्ण संसारमें ऐसी कोई वस्तु नहीं जिसे वे न देख सकें। सांख्य तथा गुरु-सांख्यके प्रपञ्चको वह स्पष्ट देख लेता है। उसके नेत्र भगवान् कपिलके दिव्य चक्षुओंके समान हो जाते हैं। वह लोकालोककी खबर रखता है।

इसमाइल योगी सिंधी—'हम 'तिल' का दास्तान सुनना चाहते हैं। इस तिलिस्मने हमें बहुत हैरान किया है।'

वे अपनी बात पूरी नहीं कर पाये थे कि घोर मेघ गर्जन हुआ। अन्धकार छा गया। बिजली तड़पने लगी। बिजलीहीकी तरह चमकती हुई वज्रतारा, वज्रयोगिनी, विजया, वाराही और कुरुकुल्ला ये पञ्चदेवियाँ आकाशमार्गसे सबके सामने अधरमें स्थित हो गयीं। हाथ जोड़कर नम्रतापूर्वक उन्होंने कहा—'आज हम महात्मा कबीरदासजीकी आज्ञासे उनके शब्दोंको मुखरित करनेके लिये, उन्हें वर्णात्मक रूप देनेके लिये यहाँ आयी हैं। सुधाका वितरण मोहिनीरूपसे ही श्रीहरिने किया था। उसी तरह महात्माकी वाक्सुधाको आपलोगोंको पिलानेके लिये हमारी आवश्यकता समझी गयी। हम उन शब्दोंको गाकर सुनायँगी, भाव-भङ्गीसे उनका तात्पर्य सुझा देंगी।'

उन देवियोंके दिव्य दर्शनसे गोरखी-समाज महागोरखधन्धेमें पड़ गया। ये वे ही देवियाँ हैं जो चौरासी सिद्धोंकी प्रिय देवियाँ कहकर पुजती हैं, जिनके प्रचार और विचारमें उन सिद्धोंने सारी आयु खपा दी। उन्हें वे सिद्ध अच्छी तरह पहचान गये और बिना कुछ ननु नचके नतमस्तक हो वे शान्तमुद्राको प्राप्त हो गये। जिनका ध्यान वे बहुत कठिन परिचर्या और तपश्चर्याके बाद एक मुहूर्त्तके लिये मुश्किलसे कर पाते थे, उन्हीं मधुर मूर्त्तियोंका एकत्र दर्शन, दिव्यमूर्त्तिमान् स्वरूप, बहुत समयके लिये क्यों न उनके नेत्रोंको निर्निमेष कर दे। उन सुन्दरियोंने कबीरदासजीका प्रसिद्ध पद, जिसका अर्थ किसीने नहीं समझा था, गाकर सुनाया।

तपाकि चलु सजनी ! सइयाँकी ओर।
छाड़ि नासूत, मलकूत, जबरूतको और लाहूत, हाहूत बाजी।
और साहूत राहूत को डारि दे, कूदि आहूत जाहूत जाजी॥
जाय जाहूतमें खुद खाविंद जहँ, वही मकान साकेत साजी।
कहै कब्बीर हाँ भिस्त दोजख थके, बेद कीताब काहूत काजी॥
सत मटकी, पटकी अँटकी रहे, पकभतरी गइ रचनाकी डोर।

उन देवियोंने उपर्युक्त पदको जिस मुद्रामें गाया उसको सिद्धोंने अच्छी तरह अनुभव किया। पूर्वाभिमुख पंक्तिबद्ध पाँचों देवियाँ संकेतस्थलपर प्रस्थान करनेकी चेष्टामें खड़ी हो गयीं, आकाशकी ओर उनकी दृष्टि थी। स्वरके थिरकनमें आतुरता थी और उसका प्रभाव भी सब योगियोंपर पड़ा। भाव भङ्गीसे उन्होंने 'नासूत' (जाग्रत्-अवस्था) 'मलकूत' (स्वप्नावस्था), 'जबरूत' (सुषुप्ति), 'लाहूत' (तुर्यावस्था) और 'हाहूत' (तुर्यातीतावस्था)को अच्छी तरह समझा दिया, क्योंकि श्रुतिप्रतिपादित चारों अवस्थाओं और योगीश्वर दत्तात्रेयजीद्वारा प्रकटित 'हाहूत'(तुर्यातीतावस्था) से सभी योगी परिचित थे। परन्तु शेष चार अवस्थाओं 'साहूत', 'राहूत', 'आहूत' और 'जाहूत'के विषयमें वे कुछ नहीं जानते थे। इसलिये देवियोंके खास समझानेपर भी वे उनका अनुभव न कर सके। इनको तो नन्दिग्राममें विरहवंतसामंत संत श्रीभरतजीने चरितार्थ किया था और कलियुगमें भगवत्पाद स्वामी रामानन्दजीने प्रकट करके अपने कृपापात्र शिष्योंको अनुभव कराया है। अस्तु, सिद्धोंने इन तुर्यातीत चारों अवस्थाओंके मर्मको जानकर परमधाम 'साकेत'का अनुभव प्राप्त करनेके लिये बड़ी उत्सुकता प्रकट की। सिद्ध सरहपासे नहीं रहा गया। उन्होंने कहा—

घोरे न्धारे चन्द्रमणि जिम उज्जोअ करेइ।
परम महासुह एकुक्खणे दुरिआ सेस हरेइ॥

'जिस तरह चन्द्रमणि घोर अन्धकारका नाश करके प्रकाश फैला देता है उसी तरह महासुख-स्थान परमधाम अशेष पापोंका हरण करके अपनी महिमामें प्रतिष्ठित होता है।'

सिद्ध भुसुकाचार्य शान्तिदेवने कहा—

जइ तुज्झे भुसुक अहेइ जाइवें मारिहसि पंचजना।
नलिनीवन पइसंते होहिसि एकुमणा॥
जीवंते भेला विहणि मयल रअणि।
हण-विणु मांसे भुसुक पद्मवन पइसहिणि॥
मायाजाल पसरिउ उबं बाधेलि माआ-हरिणी।

सद्गुरु बोहं बूझि रे कासू कहिनि।
अधरात भर कमल विकसउ।
बतिस जोइणी तसु अंग उण्हसि।
चालि उअ षषहर मागे अवधूई॥

रअणहु परंज कहेइ।
चालिअ षषहर गउ निवाणें।
कमलिनि कमल कहइ पणालें॥
विरमानंद विलक्षण सूध।
जो एथु बूझइ सो एथु बुध॥
भुसुक भणइ मइ बूझिअ मेलें।
सहजानंद महासुह लेलें॥

'अरे 'भुसुक', यदि कामादि पञ्चजन तुझे निश्चय ही मारनेपर तुले हुए हैं तो तू कमलवनमें, प्रज्ञाकी मत्त-भूमिकामें, प्रवेश करके क्यों नहीं एकमना हो जाता और शान्तिको प्राप्त कर लेता, भूमिकाप्रविष्ट प्रज्ञामें एवं भावनामयी प्रज्ञाके भेद-छेदनमें क्यों पड़ा हुआ है। अरे! जीते-जी विहान (सबेरा) हुआ, रजनी मर गयी। नादानुसन्धान करते-करते ऋतम्भरा प्रज्ञा प्रकट हुई। कायशुद्धिके लिये मुक्तत्रिवेणीमें क्यों नहीं उतर पड़ता! ब्रह्मा-विष्णु-शिवकी बँधी हुई ग्रन्थिको खोलनेका समय यही है। बिना ग्रन्थिमोचनके तू हाड़-मांससे रहित कैसे हो सकेगा और कैसे सूक्ष्मातिसूक्ष्म होकर कमलवनमें प्रवेश कर सकेगा? अरे! मधुमती भूमिमें ही प्रज्ञा-पारमिताका वास है, जहाँसे योगमायाका जाल पसरा हुआ है। वह देख! माया-हरिणी बँधी हुई है। अरे भुसुक! इन सब बातोंका बोध तो सद्गुरु ही करा सकते हैं, व्यर्थमें किस-किससे पूछें-जाँचें, बक-बक करते फिरें। अवश्य ही ब्रह्मानन्द (विरमानन्द) एक विलक्षण सुख है, जिसे बोधिसत्त्वने दस भूमिकाओंमें पर्यवसित किया है। जो इसे समझ जाता है, वही बुद्ध हो जाता है। हे भुसुक! मैंने सबसे मिलकर समझ-बूझ लिया है। तू सहजानन्द महासुखको क्यों नहीं प्राप्त करता?'

उभयमप्येतदानन्दाप्रमेयमसंख्येयमचिन्त्यापर्यन्तं यदिदं तस्य भगवतोऽमिताभस्य तथागतस्य प्रभागुणविभूतिः तथागतस्य चसानुरं प्रज्ञा प्रतिभानम्।

इसी तरह और-और सिद्धोंने भी अपने अनुभवको प्रकट किया। अनन्तर उपर्युक्त देवियोंने यह पद गाया—

विष तजि राम न जपसि अभागे। का बूड़े लालचके लागे॥
रामका नाम लै विष्णु सुमिरन करै, रामका नाम शिव जोग ध्यानी।
रामका नाम लै सिद्ध साधक बने शुक-सनकादि नारद सुज्ञानी॥
रामका नाम लै कृष्ण गीता कथी, बांधिया सेत तब मर्म जानी।

इस भजनको सुनते ही सभी सिद्ध और साधक मन्त्र-मुग्ध हो गये। देवियोंने सुरति-शब्दयोगके आनन्दक्षेत्रमें सबकी अन्तरात्माको निमग्न कर दिया और यह कहती हुई अदृश्य हो गयीं कि 'सँभल जाना, स्वयं महात्मा कबीरदासजी यहाँ आ रहे हैं।'

इस सुसमाचारको सुनकर सब सिद्धोंने यौगिक रूप धारण किया। कोई साँप बना तो कोई सिंह। और बाबा गोरखनाथजीने मछलीका रूप धारण करके विजयाकुण्डमें प्रवेश किया। जिस समय महात्माजी आये, उस समय गर्जन और फुफकारसे ही उनका स्वागत किया गया। उस समय साहबने एक गम्भीर ध्वनिके साथ कुण्डमें प्रवेश किया और बड़ी मछली बनकर गोरखनाथजीको पकड़ लिया। दोनों अङ्कमालो हुए। सिद्धोंकी माया पहले ही ध्वनि करते ही निवृत्त हो चुकी थी। अपूर्व स्वागत हुआ। कते हुए सूतको आकाशमें फेंककर अधरमें स्थित उसके सिरेपर आसन जमाकर कबीरदासजी बैठ गये। नीचे गोरखनाथजीसमेत सब खड़े-खड़े उनकी अपूर्व छटा निहारने लगे। फिर सिद्धोंकी जिज्ञासा जानकर उसी कच्चे धागेके ऊपर चौरासी आसन, योग-व्यूह आदि कठिन क्रियाओंका प्रदर्शन करते हुए महात्माजीने कहा—

'आपलोगोंने अष्टसिद्धियोंके फेरमें पड़कर और किसीकी नहीं, अपनी ही हानि कर ली है। लोगोंने

वाममार्गके प्रचारमें ही अपना सर्वस्व खो दिया। लोकको रसातलको पहुँचाया और परलोककी चिंदी-चिंदी उड़ा दी। दैवी सम्पत्तिका गला घोंटकर आसुरी सम्पत्तिका बोलबाला प्रचण्ड किया। श्मशानकी विभूति-पर गुणविभूतिको न्योछावर कर दिया। तब कैसे, किस मुँहसे आप तुर्यातीत अवस्थाके परे उन चार अवस्थाओंका भेद पूछ रहे हैं जिनको कोई नहीं जान सका, हिरण्यगर्भ भी जिनका मर्म नहीं जान सके। भाई! संसारमें चार ही महायोगेश्वर हुए हैं। गिरिजापति देवदेव, वृन्दावनके कृष्णदेव, धर्मपुत्र नारायण ऋषि और रामानुज भरतजी। इन्हीं भगवान् हृषीकेश श्रीमन्नारायणावतार विश्व-भरण-पोषणकर्ता रामानुज भरतजी * ने कलिमें हमारे श्रीगुरु महाराजके रूपमें प्रकट होकर हमें उस तत्त्वका उपदेश किया है। गुरुके दिये हुए उस दुर्लभ रत्नको हम कीचड़में फेंकना नहीं चाहते। आपलोग उसके पात्र नहीं हैं। हाँ, यदि आपमेंसे किसीकी उत्कट लालसा उसे प्राप्त करनेकी हो तो चोला बदलिये। हमारे सम्प्रदायमें वैष्णवी दीक्षा लीजिये। आणवी, शाक्ती, शाम्भवी आदि दीक्षाओंसे काम नहीं चलेगा।' इतना कहकर महात्माजी अधरसे पृथ्वीपर उतर आये और कुण्डमें जलरूप होकर प्रविष्ट हुए। बाबा गोरखनाथने उसमें पैठकर बहुत खोजा, परन्तु पकड़ न सके। वे सच्चे योगी थे, बात लग गयी। उन्होंने (बाबा गोरखनाथने) विप्रकुलमें जन्म लिया और तीर्थराज प्रयागमें श्रीसम्प्रदायमें दीक्षित होकर उस ईप्सित तत्त्वको प्राप्त किया और आचार्य देवमुरारीजीके नामसे प्रसिद्ध हुए।

क्षमायाचना

गत वर्ष 'शक्त्यङ्क' निकलनेके बाद, आगामी विशेषाङ्क किस विषयपर हो इस सम्बन्धमें विविध प्रकारकी सम्मतियाँ प्रेमी जनोंसे प्राप्त हुईं। अन्तमें भगवान् योगेश्वरकी प्रेरणासे यही निर्णय हुआ कि इस वर्ष 'योगाङ्क' निकाला जाय जिसमें भगवान्को प्राप्त करनेके विविध योगोंका साङ्गोपाङ्ग वर्णन हो और साथ ही देश-विदेशके प्राचीन तथा अर्वाचीन योगियोंकी संक्षिप्त जीवनियाँ तथा उनके योगसम्बन्धी अनुभव भी हों। संस्कृतमें 'योग' शब्द इतना व्यापक है कि उसके अन्दर सारे साधनाक्षेत्रका समावेश हो जाता है। ऐसी दशामें 'योगाङ्क' की विषयसूची बनाना भी कोई साधारण कार्य नहीं था, जिसके लिये हमलोग अपनेको सर्वथा अयोग्य एवं असमर्थ पाते थे। सौभाग्यवश गत वर्षकी भाँति इस वर्ष भी हमें विषयसूची तैयार करनेमें स्वनामधन्य महामहोपाध्याय पूज्य पण्डित श्रीगोपीनाथजी कविराज, एम० ए०, प्रिन्सिपल, गवर्नमेण्ट संस्कृत कालेज, काशीसे बहुमूल्य सहायता प्राप्त हुई, जिसके लिये हम पूज्य पण्डितजी महाराजके हृदयसे कृतज्ञ हैं। आप सदासे ही हमलोगोंपर विशेष कृपा रखते आये हैं और 'कल्याण' को अपनी निजकी चीज समझकर 'कल्याण' की सहायताके लिये स्वभावतः ही सर्वदा सन्नद्ध रहते हैं। विषय-सूची तैयार करनेके अतिरिक्त उसमें आये हुए भिन्न-भिन्न विषयोंपर लेख, चित्र तथा अन्य सामग्री संग्रह करनेमें भी आपसे हमें विपुल सहायता प्राप्त हुई। यही नहीं, जिन विषयोंपर लेख प्राप्त होने कठिन जान पड़े उन विषयोंपर संक्षेपमें प्रकाश डालते हुए आपने एक 'विषयपरिचय' शीर्षक स्वतन्त्र लेख भी तैयार करके दिया, जिससे योगाङ्कके एक बहुत बड़े अभावकी पूर्ति हो गयी।

पूज्य कविराजजीकी ही भाँति अन्यान्य अनेक सम्मान्य महानुभावोंने भी सदाकी भाँति लेख, चित्र, ब्लॉक आदि सामग्री भेजकर अथवा भिजवाकर तथा सम्मति देकर इस ज्ञानयज्ञमें पूर्ण सहयोग दिया और इस प्रकार भगवान् योगेश्वरकी कृपासे यह बृहदाकार ग्रन्थ बनकर तैयार हुआ जो उन्हींके करकमलोंमें सादर समर्पित है।

योगाङ्ककी विषयसूची अन्य विशेषाङ्कोंसे बहुत बढ़ गयी थी। उसी परिमाणमें योगाङ्कका कलेवर भी इस बार बहुत बढ़ गया जिससे इस बार पोस्टेज-खर्च भी बढ़ गया। फिर भी अबकी लेख इतने अधिक और इतने सुन्दर आये कि योगियोंके चरित्र तो हम इन अङ्कोंमें दे ही

* मूल भरत-तत्त्व वह भगवत्तत्त्वविशेष है जो अखिल ब्रह्माण्डोंमें कारणाधिशायी श्रीमन्नारायणरूपसे प्रतिष्ठित होकर जगत्के परिपालन और लय-विकासका कारण होता है।

न सके और योगसम्बन्धी लेखोंसे ही सारा स्थान भर गया। योगियोंके चरित्र बिना दिये 'योगाङ्क' अधूरा ही रहेगा, इस विचारसे हम योगियोंके चित्र-चरित्र आश्विनके अङ्कमें दे रहे हैं, जो योगाङ्कके साथ ही पाठकोंकी सेवामें पहुँचेगा। और वह भी साधारणसे बहुत बड़ा हो गया है। इससे पाठकोंको अवश्य ही एक महीनेतक कोई नयी सामग्री नहीं मिल सकेगी, परन्तु इसके बदलेमें उन्हें योगविषयक कई ऐसे उत्कृष्ट लेख पढ़नेको मिलेंगे जो अन्यथा योगांकमें नहीं छप सकते थे। ऐसी दशामें हमें विश्वास है कि पाठकोंको किसी प्रकारसे हानि तो होगी ही नहीं, बल्कि उन्हें अनेक दृष्टियोंसे लाभ ही होगा। फिर योगियोंके चरित्र तो नित्य ही नवीन सामग्री हैं। आशा है, पाठकगण इससे प्रसन्न होंगे।

इतना होनेपर भी आये हुए लेखोंमेंसे आधेसे अधिक लेख सदाकी भाँति बिना छपे रह गये, जिनमेंसे बहुतसे अच्छे और छापने लायक भी थे और उनमेंसे कुछ तो प्रार्थनापूर्वक मँगवाये गये थे। बल्कि उनमेंसे दो-चार लेख तो कम्पोज हो गये थे, परन्तु पीछे बहुत अधिक मसाला हो जानेके कारण उनका कम्पोज तुड़वा देना पड़ा। इसके अतिरिक्त कुछ लेखोंमें स्थानसङ्कोचके कारण इच्छा न होते हुए काँट-छाँट भी करनी पड़ी और कुछ लेखोंके इसी कारण केवल अंशमात्र छापे गये। जिन लेखकों और कवियोंके लेख तथा कविताएँ नहीं छप सकीं उन्हें दुःख होना स्वाभाविक ही है, क्योंकि उनमेंसे अधिकांशने छपवानेके उद्देश्यसे ही इतना परिश्रम किया होगा। परन्तु उनसे विनयपूर्वक क्षमा माँगनेके अतिरिक्त हम और कर ही क्या सकते हैं? आवश्यकतासे अधिक सामग्री आ जानेपर बहुतोंको निराश होना ही पड़ता है, क्योंकि सारे लेख तो हम इच्छा होनेपर भी नहीं छाप सकते। आशा है, हमारी असमर्थता और लाचारीको ध्यानमें रखकर सभी सज्जन हमे कृपापूर्वक क्षमा करेंगे। इसके अतिरिक्त अन्य प्रकारकी भी अनेक त्रुटियाँ हमसे अवश्य हुई हैं, उनके लिये भी हम कृपालु सज्जनोंसे हाथ जोड़कर क्षमायाचना करते हैं।

जिन सम्मान्य महानुभावोंने 'योगाङ्क' के सम्पादनमें तथा विषयसूची तैयार करनेमें सत्परामर्श देकर, योगियों तथा लेखकोंके नाम-पते बताकर, लेखकोंसे लेखके लिये अनुरोधकर, लेख लिखवाकर, योगियोंके चरित्र भेजकर, चित्र प्रदानकर, चित्रोंके ब्लॉक देकर, अन्य प्रकारकी सामग्रीके संग्रह करनेमें सहयोग देकर तथा अन्यान्य प्रकारसे कृपापूर्वक हमारी सहायता की है, उनकी पूरी सूची तो बहुत लंबी है। हम उन सभी महानुभावोंका हृदयसे आभार मानते हैं। उन सज्जनोंमेंसे विशेषरूपसे उल्लेखनीय नाम ये हैं—

महा० पं० श्रीगोपीनाथजी कविराज, श्रीभगवतीप्रसाद-सिंहजी एम० ए०, डिप्टी कलेक्टर, चौधरी श्रीरघुनन्दन-प्रसादसिंहजी, पं० श्रीजीवनशङ्करजी याज्ञिक, काका कालेलकरजी, बाबा राघवदासजी, श्रीमुनिलालजी, ब्रह्मचारी श्रीप्रणवानन्दजी, श्रीनन्दकिशोर मुखोपाध्याय, एम० ए०, श्रीगणेश दामोदर सावरकर, स्वामी श्रीमौक्तिकनाथजी, स्वामी श्रीहरिनामदासजी उदासीन, पं० श्रीसाँवलजी नागर, श्रीभारतभानुजी, श्रीयुगलकिशोरजी बिड़ला, पं० श्रीदयाशङ्करजी दुबे, एम० ए०, एल-एल० बी०, स्वामी श्रीकुवलयानन्दजी, पुरोहित श्रीहरिनारायणजी शर्मा बी० ए०, पं० श्रीहनूमानजी शर्मा, स्वामी श्रीसंतदासजी, श्रीरामरतनजी खन्ना, रजिस्ट्रार, लखनऊ विश्वविद्यालय, पं० श्रीगणेशदत्तजी गोस्वामी, पं० श्रीकाशीनाथजी शास्त्री, महात्मा श्रीअञ्जनीनन्दनशरण श्रीशीतलासहायजी, पं० श्रीगोविन्दनारायणजी आसोपा, क्यूरेटर पटना म्यूजियम, सेक्रेटरी श्रीरामविश्रामधाम, नायगाँव, दादर (बंबई), विद्यामार्तण्ड पं० श्रीसीतारामजी शास्त्री, स्वामी श्रीनिगमानन्दजी, ब्रह्मचारी श्रीगोपालचैतन्यदेवजी, पं० श्रीविश्वेश्वरनाथजी रेऊ साहित्याचार्य, प्रेजीडेंट, श्रीअरुणाचल मिशन, देवघर, परम आनन्द भण्डार, श्री जे० सी० राय, श्रीसीतारामजी गुप्त, श्रीजहाँगीर माणेकजी देसाई, श्रीउमेशचन्द्र भट्टाचार्य, श्रीविष्णु बालकृष्ण जोशी कलडकर, श्रीसोहनलालजी गोयलीय, श्रीयोगसाधनाश्रम, लाहौर, श्रीजगदीशजी, पं० श्रीदुर्गाशङ्करजी नागर, श्रीमोतीलाल जे० मेहता, पं० श्रीत्र्यम्बक भास्कर शास्त्री खरे, श्री एस० एम० वैद्य, मुनि श्रीहिमांशुविजयजी, श्रीनाथजी पंढरीवाला, मियाँ श्रीबसन्तसिंहजी जागीरदार, श्रीसोमालालजी शाह, श्रीभारतधर्ममहामण्डल, अध्यक्ष श्रीभागीरथी पुस्तकालय, हरिद्वार, मुंशी लालताप्रसादजी, श्री के० वी० सरंजामे, श्रीचिद्घन शिवाचार्यजी, श्री एस० जे० सोमवंशी, श्री जी० आर० राजे, श्रीविवेकप्रकाशजी ब्रह्मचारी, भक्त श्रीरामशरण-दासजी, प्रो० माणिकरावजी, श्रीआबासाहेब आगदकर,

मुन्सिफ श्रीकृष्णचन्द्रजी, रायबहादुर श्रीसरदारसिंहजी, कलेक्टर, बस्ती, स्वामीजी श्रीशिवानन्दतीर्थजी, सम्पादक 'लोकमान्य' आदि-आदि ।

योगाङ्कके सम्पादनमें हमलोगोंको सम्मान्य मित्र पं० चिम्मनलालजी गोस्वामी शास्त्री एम० ए०, पं० भुवनेश्वरनाथजी मिश्र एम० ए० और पं० चन्द्रदीपजी त्रिपाठीसे बड़े महत्त्वकी सहायता मिली है, अंगरेजी लेखोंके अनुवादमें और प्रूफ-संशोधन आदिमें श्रीगोस्वामीजीने और बँगलाके अनुवाद तथा परिशिष्टाङ्क नं० २ के सम्पादनका श्रीत्रिपाठीजीने ही प्रायः सारा कार्य किया है । ये अपने ही हैं, इसलिये इन्हें धन्यवाद देकर हम अपना ओछापन प्रकट करना नहीं चाहते ।

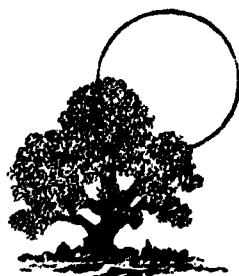
योगाङ्ककी सूची बहुत लंबी थी, और जहाँतक सम्भव हो सका है उसमेंके अधिकांश विषय पृथक्-पृथक् लेखोंके रूपमें न होनेपर भी जहाँ-तहाँ उनकी चर्चा की गयी है । फिर भी बहुत-से विषय ऐसे बच गये हैं, जिनपर कुछ भी नहीं लिखा गया है । हमारी इस त्रुटिके लिये हम पाठकोंसे करबद्ध क्षमा चाहते हैं ।

अंक बहुत बड़ा करनेका विचार न होनेपर भी उपयोगी लेखोंके प्रकाशित करनेके लोभसे और लेखक महोदयोंके परिश्रमकी सार्थकताके विचारसे यह बड़ा हो ही गया । और ऐसा करनेमें 'कल्याण' को आर्थिक हानि भी काफी उठानी पड़ी । परन्तु इससे एक बात हुई कि विभिन्न योगोंके सम्बन्धमें बहुत-सी आवश्यक सामग्री पाठकोंके लिये प्रस्तुत हो गयी । यह तो निर्विवाद बात है कि ऐसे ग्रन्थोंको सभी लोग पूरा नहीं पढ़ सकते और न सबके लिये सभी लेख उपयोगी ही होते हैं । परन्तु संग्रहकी दृष्टिसे ऐसे ग्रन्थका विशेष महत्त्व है । आशा है, इस दृष्टिसे विशेषांकका बृहत् कलेवर पाठकोंको सुखकर ही होगा ।

योगपर कुछ भी लिखने-लिखानेकी योग्यता न होनेपर भी हमलोगोंने जो यह सम्पादनका भार उठाया इसके लिये योगी और विद्वान् महानुभाव हमें क्षमा करें । हमने जो कुछ किया या हमारे द्वारा जो कुछ भी हुआ है उसमें हम तो निमित्तमात्र हैं । यह सब भगवत्प्रेरणा और संतोंकी कृपाका फल है । भूल और त्रुटियाँ तो सब हमारी हैं ही ।

योगाङ्क और परिशिष्टाङ्कमें विभिन्न योगोंपर विभिन्न विद्वान् और योगी पुरुषोंके बहुत-से लेख प्रकाशित हुए हैं, इन लेखोंको पढ़कर यथासाध्य पाठकोंको लाभ उठाना चाहिये । **परन्तु एक यह प्रार्थना अवश्य है कि कोई भी सज्जन इनमें प्रकाशित हठयोग, कुण्डलिनीयोग और प्राणायामसम्बन्धी क्रियाओंको किसी अनुभवी पुरुषके पास रहकर सीखे बिना केवल पढ़कर ही न करने लगें । बिना समझे-बूझे करनेसे इनसे शारीरिक हानि होनेका भय रहता है । एक यह और निवेदन है कि जिन लेखकोंके लेख प्रकाशित हुए हैं वे यद्यपि सभी हमारे सम्मान्य हैं, तथापि उनमें किनकी साधन-सम्पत्ति कितनी है और वे किस स्थितिपर पहुँचे हुए हैं, इस बातको हमलोग नहीं जानते । अतएव पाठकगण स्वतन्त्रतासे भली भाँति विचार करके अपनी-अपनी अभिरुचि, विश्वास और अनुभवके आधारपर जिनसे लाभ उठाना उचित समझें उन्हींसे लाभ उठावें ।**

अन्तमें योगेश्वर भगवान्से यह विनीत प्रार्थना है कि वे हमलोगोंको ऐसा बल दें जिससे हम उनके साथ योगयुक्त होकर मानवजीवनको सफल बना सकें ।

लक्ष्मण नारायण गर्दे
हनुमानप्रसाद पोद्दार
सम्पादक ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

कल्याण

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥
योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना । श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥

(भगवान् श्रीकृष्ण)

वर्ष १० } गोरखपुर, आश्विन १९९२, अक्टूबर १९३५ { संख्या ३ पूर्ण संख्या १११

सच्चा योगी

तनको जोगी सब करै, मनको बिरला कोय ।
सहजै सब सिधि पाइये, जो मन जोगी होय ॥ १ ॥
मन माला, तन मेखला, भयकी करै भभूत ।
अलख मिला सब देखता, सो जोगी अवधूत ॥ २ ॥
हम तो जोगी मनहिंके, तनके हैं ते और ।
मनको जोग लगावते, दसा भई कुछ और ॥ ३ ॥
भरम न भागा जीवका, बहुतक धरिया भेष ।
सतगुरु मिलिया बाहरे, अन्तर रहिगा लेख ॥ ४ ॥

—कबीर साहब

'योगीश्वरं शिवं वन्दे वन्दे योगेश्वरं हरिम्'

योगेश्वर भगवान् हरि और योगीश्वर भगवान् शिव।

श्रीभगवान् विष्णु या श्रीकृष्ण और भगवान् श्रीशङ्कर योग और योगियोंके परमेश्वर एवं आदि और प्रधान योगाचार्य माने जाते हैं। सारे योग इनसे बनते हैं और समस्त योगी किसी-न-किसी योगसे इन्हींसे संयोग प्राप्तकर धन्य होना चाहते हैं। ये वास्तवमें एक ही हैं। इनके वियोगमें योग और योगमें वियोग है। ये विभिन्न होते हुए भी एक हैं और एक होते हुए ही विभिन्न हैं। योगके द्वारा इनके स्वरूपको जानकर इन्हें प्राप्त हो जाना ही परमयोग है। परन्तु यह योग साधन और साध्यरूपमें प्राप्त भी होता है, इन्हींकी कृपाके संयोगसे। वस्तुतः इनका वियोग ही दुःखमय संसारका योग है, और समस्त संसारमें ज्ञानपूर्वक इन्हें देखना ही आनन्दमय स्वरूपका योग है। इस संयोग-वियोगका रहस्य भी इन्हींकी वाणीसे खुलता है। वे महापुरुष महायोगी भी इस रहस्यको खोल सकते हैं जो इनके कृपापात्र होकर इन्हें जान चुके और पा चुके हैं। उपनिषदोंमें आता है कि भगवान् श्रीविष्णु और भगवान् श्रीशिवसे ही हिरण्यगर्भ ब्रह्माजीने योग प्राप्त किया और उसी योगका विस्तार बादके आचार्योंद्वारा किया गया। अतएव आरम्भमें इन श्रीहरिहरकी वन्दना करके योगियोंके कुछ चरित्र लिखे जाते हैं।

भगवान् हिरण्यगर्भ

योगसूत्रके प्रायः सभी भाष्यकारों तथा वृत्तिकारोंका यह मत है कि पातञ्जल-योगशास्त्र हैरण्यगर्भशास्त्रके आधारपर रचा गया था। इसके समर्थनमें उनका कहना है कि पतञ्जलिने पहला सूत्र 'अथ योगानुशासनम्' (अब योगका उपदेश दिया जाता है) रक्खा है, जिससे यह मालूम होता है कि योगसूत्रमें उनका साक्षात् शासन नहीं, वरं अनुशासनमात्र है। फिर महाभारत तथा याज्ञवल्क्य-स्मृतिमें एक वचन यह मिलता है—

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।

—हिरण्यगर्भ ही योगके वक्ता हैं, इनसे पुरातन और कोई वक्ता नहीं है। परन्तु यह हिरण्यगर्भ महाराज कौन थे, इसका वर्णन कहीं कुछ नहीं मिलता। महाभारतमें अवश्य ही यह श्लोक मिलता है—

हिरण्यगर्भो द्युतिमान् य एष च्छन्दसि स्तुतः।
योगैः सम्पूज्यते नित्यं स च लोके विभुः स्मृतः॥

अर्थात् 'यह द्युतिमान् हिरण्यगर्भ वही हैं जिनकी वेदमें स्तुति की गयी है। इनकी योगी लोग नित्य पूजा करते हैं और संसारमें इन्हें विभु कहते हैं।' इससे मालूम होता है योगके आदिप्रवर्तक हिरण्यगर्भ महाराज और कोई नहीं, साक्षात् परमात्मा ही थे। परब्रह्म परमात्मासे योगसम्बन्धी जो ज्ञान योगाचार्य पतञ्जलि महाराजको प्राप्त हुआ उसी-का विस्तार उन्होंने अपने योगसूत्रमें किया। हिरण्यगर्भ श्रीब्रह्माजीका भी नाम है इसलिये किसी-किसीके मतमें योगके आदिप्रवर्तक श्रीब्रह्माजी ही हैं।

भगवान् दत्तात्रेय

एक बार अत्रिमुनिकी सहधर्मिणी पतिव्रताशिरोमणि अनसूयाने यह वरदान माँगा था कि मेरे गर्भसे ब्रह्मा, विष्णु और महेश तीनों जन्म ग्रहण करें। इसीके फलस्वरूप विष्णु भगवान् उनके गर्भसे दत्तात्रेयके नामसे उत्पन्न हुए। ये बचपनसे ही विरक्त होकर ऋषिकुमारोंके साथ योग-साधनामें लग गये थे। अन्तमें ये एक बहुत बड़े सिद्ध योगी हो गये। एक बार देवताओंको जम्भासुरने परास्त कर दिया। तब बृहस्पतिकी आज्ञासे उन्होंने दत्तात्रेयको प्रसन्न किया और भगवान् दत्तात्रेयकी कृपासे राक्षसोंका नाश और देवताओंकी विजय हुई। भागवतमें अवधूतके नामसे स्वयं दत्तात्रेयने अपने चौबीस गुरु बतलाये हैं जो इस प्रकार हैं—पृथ्वी, वायु, आकाश, जल, अग्नि, चन्द्रमा, सूर्य, कबूतर, अजगर, सागर, पतङ्ग, मधुकर, हाथी, मधुहारी, हरिण, मछली, पिङ्गला वेश्या, गिद्ध, बालक, कुमारी कन्या, बाण बनानेवाला, साँप, मकड़ी और तितली। इन्होंने कितने ही राजाओं और ऋषियोंको यथार्थ धर्म और योगका उपदेश दिया था। इनके नामपर कितने ही अध्यात्म-शास्त्र प्रचलित हैं, जिनमें कुछके नाम इस प्रकार

हैं—दत्तगीतायोगशास्त्र, अद्भुतगीता, अवधूतगीता, योगरहस्य, दत्तात्रेयोपनिषद्, दत्तात्रेयगोरक्ष, विद्यागीता इत्यादि ।

योगी याज्ञवल्क्य

ऋषि पतञ्जलिके अतिरिक्त योगके प्रचारक ऋषि याज्ञवल्क्य भी हुए हैं । इनके जीवनके विषयमें भी कुछ निश्चितरूपसे पता नहीं चलता । यह राजा जनकके दरबारमें रहते थे और पीछेसे इन्होंने विद्वत्-संन्यास ले लिया था । गृहस्थाश्रममें इनकी मैत्रेयी और गार्गी नामक दो धर्मपत्नियाँ थीं । कहते हैं, एक बार मुनिश्रेष्ठ याज्ञवल्क्यके पास बहुत-से विद्वान्, तपस्वी, योगमार्गमें निष्ठा रखनेवाले, ब्रह्मज्ञ ब्राह्मण तथा ऋषि आये । सभामें ब्रह्मज्ञानसम्पन्ना महाभागा मैत्रेयी और गार्गी भी आ उपस्थित हुईं । तब गार्गीने याज्ञवल्क्यके सामने हाथ जोड़कर प्रार्थना की—

> भगवन् सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।
> योगतत्त्वं मम ब्रूहि साङ्गोपाङ्गविधानतः ॥

हे भगवन् ! हे सर्वशास्त्रज्ञ ! हे सर्वभूतहितैषिन् ! हमारे सामने यथाविधि साङ्गोपाङ्ग योगतत्त्वका वर्णन कीजिये । इस प्रकार प्रार्थना करनेपर योगियाज्ञवल्क्यने योगशास्त्रका उपदेश किया, जो 'योगियाज्ञवल्क्यम्' नामसे प्रसिद्ध है । इन्होंने सामश्रवा आदि मुनियोंको वर्णाश्रमधर्म, व्यवहारशास्त्र तथा प्रायश्चित्त आदिका भी उपदेश दिया था । याज्ञवल्क्य-संहिताके भी प्रवर्तक यही माने जाते हैं, इस संहितामें तीन अध्याय और एक हजार बारह श्लोक हैं । इसमें राजधर्म, व्यवहारविधि और दायभाग आदि विषयोंका वर्णन है । इसी दायभागके आधारपर विज्ञानेश्वर भट्टारकने 'मिताक्षरा' और जीमूतवाहनने 'दायभाग' नामक ग्रन्थका सङ्कलन किया, जो आज भी भारतवर्षमें कानूनके रूपमें माने जाते हैं । बंगालमें 'दायभाग' और अन्य भागोंमें 'मिताक्षरा' का आदर है ।

योगाचार्य पतञ्जलि

योगाचार्य पतञ्जलि कौन थे और कब हुए, इस विषयमें कुछ भी निश्चितरूपसे पता नहीं चलता । भिन्न-भिन्न शास्त्रों और पुराणोंमें भिन्न-भिन्न प्रकारके वर्णन मिलते हैं । किसी-किसीका यह भी मत है कि पतञ्जलि स्वयं शेष भगवान् या अनन्त देव हैं । अस्तु, पतञ्जलिने सांख्यमतका समर्थन करके उसे प्रत्यक्षमूलक ईश्वरदर्शनमें परिणत करनेके लिये 'सांख्यप्रवचनयोगसूत्र' के नामसे अपना मत प्रस्थापित किया । उन्होंने अपने पूर्ववर्ती योगियोंके मतका विशद रूपमें और नये ढंगसे प्रचार किया और इस कारण उनका मत 'पातञ्जलदर्शन' के नामसे प्रसिद्ध हुआ । इस दर्शनके ऊपर अनेक भाष्य और अनेक वृत्तियाँ रची गयी हैं ।

किसी-किसीका मत है कि इन्हीं ऋषि पतञ्जलिने पाणिनीय व्याकरणका महाभाष्य तथा वैद्यकका चरक-संहिता ग्रन्थ रचा था । ये दोनों ग्रन्थ अपने-अपने विषयके अद्वितीय हैं । इसीसे कहा जाता है—

> योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
> मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
> योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
> पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

घेरण्ड ऋषि

प्राचीन समयमें घेरण्ड नामक एक ऋषि हो गये हैं, जो हठयोगके आचार्य माने जाते हैं । इनका 'घेरण्डसंहिता' नामक एक योग-ग्रन्थ मिलता है । इसमें षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधि आदिका विवरण दिया है ।

योगी नारद*

देवर्षि नारदका नाम हिन्दू-जनतासे छिपा नहीं है । हमारे प्रायः सब धर्मग्रन्थोंमें इनका कुछ-न-कुछ जिक्र आता है । इनका अस्तित्व प्रत्येक युगमें देखा जाता है और सब लोकोंमें इनका प्रवेश पाया जाता है । जब जहाँ किसी भगवत्कार्यके लिये इनकी आवश्यकता होती है तब तहाँ हम इन्हें उपस्थित पाते हैं । और सबसे बड़ा आश्चर्य यह है कि केवल दैवकार्य करनेपर भी देवता और असुर दोनोंके द्वारा समानरूपसे ये पूजित होते हैं और दोनोंके एक समान विश्वासपात्र बने रहते हैं । इनके दो ही मुख्य कार्य हर समय देखे जाते हैं—भगवद्भक्ति-

* गीताप्रेस, गोरखपुरसे 'देवर्षि नारद' नामक पुस्तक प्रकाशित हुई है, जिसमें भगवान् नारदका पूरा जीवन-चरित दिया गया है । उसका मूल्य ।॥), सजिल्दका १) मात्र है ।

का प्रचार करना और येन केन प्रकारेण भगवान्‌की लीला-में सहायक होना । यह नवधा भक्तिके बहुत बड़े आचार्य माने जाते हैं । यह निरन्तर ईशगुणगान करते हुए तीनों लोकोंमें भ्रमण करते रहते हैं । हिन्दुओंका विश्वास है कि नारद भगवान् आज भी वर्तमान हैं और उसी तरह भक्तिका प्रचार और भगवत्-लीलामें सहायता कर रहे हैं । पूर्वकालमें जिस तरह ध्रुव, प्रह्लाद, शुकदेव आदिको इन्होंने दीक्षा और उपदेश दिया था, साधन-पथमें सहायता दी थी, उसी तरह आज भी सच्चे साधकोंको दर्शन देकर उन्हें साधन-मार्ग बतलाते हैं । नारद-भक्ति-सूत्र*, नारद-पाञ्चरात्र, नारद-गीता, नारद-स्मृति, नारदीय पुराण आदि इनके कई ग्रन्थ मिलते हैं ।

राजर्षि जनक

भागवत, महाभारत, हरिवंश, रामायण तथा कई उपनिषदों और पुराणोंमें राजा जनकका वर्णन मिलता है । ये इक्ष्वाकुवंशज राजा निमिके पुत्र थे और इनका एक नाम मिथि भी था । इसीसे इनके द्वारा स्थापित देशका नाम मिथिला पड़ा । ये मिथिलाके राजा थे और अपने समयके बहुत बड़े योगी थे । ये अपने योगबलसे संसारमें इस तरह निर्लिप्त रहते थे जैसे जलमें पद्मपत्र रहता है । इसीसे ये 'राजर्षि' पद तथा 'विदेह' नामसे भी सुशोभित हुए । जनक केवल योगी ही नहीं, वरं परम ज्ञानी और भगवद्भक्त भी थे । शुकदेव आदि अनेक ऋषियोंने इनसे उपदेश लिया था । जगज्जननी श्रीसीताजीके पिता तथा मर्यादापुरुषोत्तम भगवान् श्रीरामचन्द्रजीके श्वशुर कहलाने-का गौरव इन्हींको प्राप्त हुआ था । गीतामें भी भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रजीने कहा है कि राजा जनक आदि निष्काम कर्मयोगके द्वारा ही परमसिद्धिको प्राप्त हुए ।

श्रीशुकदेव मुनि

श्रीशुकदेवजी महाराज भगवान् वेदव्यासके पुत्र थे । इन्होंने देवगुरु बृहस्पतिको अपना गुरु बनाया और उनसे वेद-वेदाङ्ग, इतिहास, राजशास्त्र इत्यादिका अध्ययन किया । फिर पिताकी आज्ञासे इन्होंने समस्त योगशास्त्रोंका अध्ययन किया और राजा जनकके पास जाकर मोक्षप्राप्ति-की साधना सीखी । उसके बाद हिमालय-पर्वतमें जाकर कठोर साधना की । ये जन्मसे ही संन्यासी थे । ये एक बहुत बड़े ज्ञानयोगी माने जाते हैं । नारदजीने इन्हें भक्तिमार्गका उपदेश दिया था । इन्होंने राजा परीक्षितको शापकालमें श्रीमद्भागवतकी पवित्र कथा सुनायी थी । ये जीवन्मुक्त और चिरजीवी महापुरुष माने जाते हैं और कहते हैं, आज भी साधकोंको समय-समयपर दर्शन देकर मुक्तिमार्गका उपदेश करते हैं ।

भक्त प्रह्लाद*

भक्त प्रह्लाद असुरराज हिरण्यकशिपुके पुत्र थे । नारद भगवान्‌की कृपासे गर्भमें ही इनके हृदयमें भगवद्भक्तिका बीज पड़ा था और राज्यकी एक कुम्हारिनके द्वारा उसका विकास हुआ था । हिरण्यकशिपु जहाँ त्रिलोकको अपने वशमें करके ईश्वरत्वका दावा कर रहा था, वहाँ उसीका प्रिय पुत्र उसके शत्रु विष्णु भगवान्‌का अनन्य भक्त हो रहा था । बालक प्रह्लाद दिन-रात निरन्तर भगवान्‌के नामका जप-कीर्तन करते रहते थे और उनसे जो मिलता था, उसे उसीका उपदेश देते थे । हिरण्यकशिपुने बहुत समझाया, मृत्युका भय दिया, फिर भी प्रह्लाद अपने मतसे विमुख न हुए । लाचार होकर राजाने पुत्रको मार डालनेकी आज्ञा दी; पर्वतपरसे गिरवाया, समुद्रमें डुबाया, हाथीके पाँवतले डाल दिया, सर्पोंसे डसाया, जहर पिलाया, अग्निमें जलाया, फिर भी भक्त प्रह्लादका एक बाल भी बाँका न हुआ और इन कठोर परीक्षाओंके कारण उनकी भक्ति और भी बढ़ती गयी । अन्तमें राजाने स्वयं उन्हें खंभेमें बाँधकर तलवारसे मार डालना चाहा; परन्तु उस समय भक्तभयहारी भगवान्‌ने नरहरिके रूपमें खंभेमेंसे प्रकट होकर उनकी रक्षा की और असुरराज हिरण्यकशिपु-का काम तमाम किया । उसके बाद प्रह्लाद हजारों वर्ष राज्यकर अपनी भक्तिके बलसे परमधामको प्राप्त हुए ।

---

* नारद-भक्ति-सूत्र की हिन्दी टीका तथा व्याख्यासहित 'प्रेमदर्शन' नामसे गीताप्रेस, गोरखपुरसे प्रकाशित हुआ है । इसका मूल्य ।-) पाँच आनामात्र है ।

* 'भागवतरत्न प्रह्लाद' नामक पुस्तक गीताप्रेस, गोरखपुरसे प्रकाशित हुई है, जिसमें प्रह्लादका विस्तृत जीवनचरित दिया हुआ है । मूल्य अजिल्दका १) तथा सजिल्दका १।) मात्र है ।

भक्त ध्रुव

प्राचीन कालमें मथुराके राजा उत्तानपाद थे। इनके दो रानियाँ थीं—सुरुचि और सुनीति। सुरुचिके प्रेममें पड़कर राजाने सुनीतिको बनवास दे दिया। कुछ काल बाद सुरुचिके गर्भसे उत्तम और सुनीतिके गर्भसे ध्रुवका जन्म हुआ। पाँच वर्षकी उम्रमें एक बार बालक ध्रुव खेलते-खेलते राजाकी गोदीमें जा बैठा। उसकी विमाता सुरुचि भी वहाँ मौजूद थी। उसने झट ध्रुवको गोदीसे नीचे उतार लिया और कहा कि 'तू इस गोदीका अधिकारी नहीं। जा, तपस्या कर और फिर मेरे गर्भसे जन्म ग्रहण कर; तब तू इसका अधिकारी होगा। जबतक हीना सुनीतिका तू पुत्र है, तबतक तू भी हीन है।' विमाताकी बात बालकके हृदयमें तीरकी तरह चुभ गयी और वह तुरन्त रोता हुआ माताके पास पहुँचा। माताने जब सब हाल सुना तो पुत्रको सान्त्वना देते हुए कहा—'बेटा! सुरुचिने ठीक ही कहा है। इसमें दुःख माननेकी कोई बात नहीं। तपस्या किये बिना कोई ऊँचा पद नहीं पा सकता। यदि तुम उस गौरवको प्राप्त करना चाहते हो, इस संसारके दुःख-द्वन्द्वोंसे छूटकर आनन्दमय जीवन प्राप्त करना चाहते हो तो ईश्वरको प्रसन्न करो। सच्चे हृदयसे भगवान्‌की पूजामें लग जानेसे वह बहुत शीघ्र प्रसन्न होते हैं।' माताका उपदेश सुन बालक ध्रुवके आँसू सूख गये और वह उसी क्षण तपस्याके लिये जंगलकी ओर चल पड़ा।

पाँच वर्षके कोमल बालकको बीहड़ वनमें अकेले भटकते हुए नारद भगवान्‌ने देखा। उन्होंने उससे बातचीत करनेपर जब उसकी अपूर्व लगनका परिचय पाया तब उसे मन्त्रसहित भक्तिमार्गका उपदेश दिया और मधुवनमें जाकर तपस्या करनेकी आज्ञा दी। बालक ध्रुवने प्रसन्नता और उत्साहके साथ उनकी आज्ञाका पालन किया और उनके उपदेशके अनुसार साधना आरम्भ कर दी। ध्रुवने सारे विघ्न-बाधाओंका सामना करते हुए अनन्य मनसे ऐसी कठोर तपस्या की कि भगवान्‌का आसन डोल ही गया और वह उसके सामने प्रकट हुए बिना नहीं रह सके। हरिको सामने देख ध्रुव चरणोंपर गिर गया और भगवान्‌ने अपना शङ्ख स्पर्श कराकर उसे अपना सारा ज्ञान प्रदान कर दिया। अन्तमें घर जानेकी आज्ञा देते हुए यह वरदान दिया कि तुम सब लोकों और ग्रह-नक्षत्रोंके ऊपर उनके आधारस्वरूप होकर अचल भावसे स्थित रहोगे और वह स्थान ध्रुवलोकके नामसे प्रसिद्ध होगा।

बालक ध्रुव तपस्या पूरीकर घर आया। भगवत्-कृपासे माता-पिताका प्रेम और राज्याधिकार उसे प्राप्त हुआ। प्रायः छत्तीस हजार वर्ष राज्य करनेके बाद ध्रुव अन्तमें उस भगवत्प्रदत्त लोकको प्राप्त हुए।

श्रीश्रीशंकराचार्य

अद्वैतमतके प्रवर्त्तक जगद्गुरु भगवान् श्रीशङ्कराचार्यका नाम आज दिन किसीसे छिपा नहीं है। आप केरल प्रदेशके कलादी नामक गाँवमें एक वेदशास्त्रपारङ्गत धर्मनिष्ठ ब्राह्मणके घरमें अवतीर्ण हुए थे। आप साक्षात् देवाधिदेव शङ्करके अवतार माने जाते हैं। आपके जीवनकी अलौकिकताको देखते हुए इस बातमें कोई सन्देह भी नहीं रह जाता। आप एक वर्षकी उम्रमें ही अपनी मातृभाषामें बातचीत करने लगे; दो वर्षकी उम्रमें ही माताद्वारा कथित पुराण-कथाओंको कण्ठस्थ करने लगे। पाँच वर्षकी उम्रमें उपनयन-संस्कार करके आपको गुरुके पास पढ़नेके लिये भेज दिया गया और दो वर्षमें ही षडंगसहित वेदका अध्ययन कर आप प्रकाण्ड पण्डित हो गये। इसी समय इन्होंने संन्यास लेनेका विचार किया और मातासे आज्ञा माँगी; परन्तु माताने आज्ञा नहीं दी। आखिर एक दिन माताके साथ स्नान करने गये, और पानीमें डूबने लगे। आपने मातासे कहा कि यदि तुम संन्यासी होनेकी आज्ञा दे दो तो शायद मैं बच सकता हूँ। माताने पुत्रकी आकस्मिक मृत्युके भयसे आज्ञा दे दी। बस, आप उसी समय मातासे विदा ले श्रीगोविन्दस्वामीके पास आये और दीक्षा ले ली।

कुछ दिनोंतक श्रीगुरुदेवकी सेवामें रहकर आपने साधना की। एक दिन गुरुदेव जब समाधिमें थे, तब बड़े जोरकी वर्षा हुई, जिससे सारा आश्रम पानीसे घिर गया। श्रीशङ्करने अपने कमण्डलमें सारे पानीको रोक लिया, जिसमें आश्रमको कोई हानि न हो और न गुरुदेवको कष्ट हो। जब गुरुदेवकी समाधि भङ्ग हुई और उन्होंने आपकी यौगिक सिद्धि देखी तो बड़े प्रसन्न हुए और काशी जाकर ब्रह्मसूत्रकी टीका करनेकी आज्ञा दी। तदनुसार श्रीशङ्कर काशी आये और ब्रह्मसूत्रपर भाष्यकी रचना की। कहते हैं, विश्वेश्वर विश्वनाथ साक्षात् चाण्डालरूपमें आपके सामने प्रकट हुए और आपसे वाद-विवाद किया। चाण्डालके शास्त्रार्थसे चकित होकर आपने आत्मदृष्टिसे विचार किया और साक्षात् भगवानको सामने देख वन्दना की। भगवान् शङ्करने प्रसन्न होकर धर्मप्रचार करनेकी आज्ञा दी। इसी तरह वेदव्यासने आपके सामने प्रकट होकर आपसे शास्त्रार्थ किया, पीछे जब आपने पहचानकर उनका स्तवन किया तब व्यासजीने अद्वैतवादका प्रचार करनेकी आज्ञा दी और आपकी आयु १६ वर्षसे ३२ वर्ष होनेका वरदान दिया।

तत्पश्चात् काशीमें अपने विरोधियोंको हराकर आपने सारे भारतका भ्रमण किया और सर्वत्र सनातनधर्मका प्रचारकर चारों कोनोंमें चार विभिन्न मठ स्थापित करके अपने चार प्रधान शिष्योंको धर्मप्रचारके लिये जगद्गुरुके पदपर बैठाया। एक बदरिकाश्रमको छोड़कर बाकी तीन मठ आज भी वर्तमान हैं। आपने ब्रह्मसूत्र, दशोपनिषद् तथा गीतापर अपूर्व भाष्य लिखे तथा अन्य कितने ही ग्रन्थ और स्तोत्र रचे, जिनसे आज भी मनुष्यजातिका महान् कल्याण हो रहा है। परकायप्रवेश, भविष्यकी बात जान लेना आदि कितनी ही योगसम्बन्धी सिद्धियाँ भी आपमें देखी गयीं। आपकी भगवद्भक्ति तो अपूर्व थी ही, जिसका प्रमाण आपके स्तोत्र दे रहे हैं। आपने अपनी भक्तिके बलपर एक दरिद्र ब्राह्मणको धन-जन-सम्पन्न किया था, केरलके राजा राजशेखरको पुत्रकी प्राप्ति करायी थी तथा अपनी वृद्धा माताको उनकी इच्छाके अनुसार विष्णुलोककी प्राप्ति करायी थी। इस तरहके अनेक चमत्कार दिखाये थे। इस तरह धर्मप्रचार और लोक-कल्याणमें अपना जीवन व्यतीतकर आपने ३२ वर्षकी उम्रमें श्रीकेदारनाथ पर्वतके समीप अपनी इहलीला समाप्त की।

श्रीशंकराचार्यके कालके सम्बन्धमें बहुत मतभेद है, प्रोफेसर विल्सनने लिखा है कि शंकराचार्य ईसाकी आठवीं या नवीं शताब्दीमें हुए। श्रीयुत पाठक आदि अन्वेषकोंने सातवीं शताब्दी बतलाया है, परन्तु मठोंकी परम्परा देखनेपर यह निश्चय होता है कि शंकरका काल ईसासे लगभग चार शताब्दी पूर्व था। उनका जन्मदिन युधिष्ठिर-संवत् २६३१ वैशाख शुक्ल ५ माना जाता है, जिसको अब २४०४ वर्ष हो जाते हैं। पीछेके कुछ विशिष्ट विद्वानोंका भी लगभग ऐसा ही मत है।

श्रीश्रीरामानुजाचार्य

श्रीश्रीरामानुजाचार्यका जन्म दक्षिण भारतके कर्नाटक-प्रदेशके भूतपुरी नामक गाँवमें वेदशास्त्रविशारद धर्मपरायण महात्मा केशव सोमयाजी नामक ब्राह्मणके घरमें हुआ था। कहते हैं, माता-पिताके सन्तानके लिये भजन-पूजन करनेपर सन्तुष्ट होकर स्वयं शेष भगवानने श्रीरामानुजके रूपमें अवतार लिया था। श्रीरामानुजने पाँच वर्षकी उम्रमें उपनयन-संस्कार होनेके बाद अपने पितासे ही विद्या पढ़ना आरम्भ किया। सोलह वर्षकी

उम्रमें आपका विवाह कर दिया गया और उसके बाद आप यादवप्रकाश नामक संन्यासीसे पढ़ने लगे। आपकी प्रतिभा अलौकिक थी। आपको विद्या पढ़नेमें बहुत समय नहीं लगा। आगे भी आप जिन गुरुओंके पास गये, आपकी प्रतिभा देखकर उनकी ऐसी कृपा हुई कि आपकी विद्या स्वयं बढ़ती गयी। एक दिन वेदान्तकी व्याख्या करते समय यादवप्रकाशके साथ आपका वाद-विवाद हो गया, जिससे यादवप्रकाश कुछ नाराज हो गये। फिर कुछ दिनों बाद आपने एक शब्दकी व्याख्या गलत करते देख गुरुसे वास्तविक अर्थ निवेदन कर दिया। इसपर यादवने कहा कि तुम तो पारङ्गत हो गये; मुझसे पढ़नेकी अब तुम्हें कोई आवश्यकता नहीं।

गुरुकी आज्ञासे आपने पढ़ना बंद कर दिया; पर उनके पास आना-जाना जारी रहा। यादवके मनमें पहलेसे जो द्वेष हो गया था, उसके कारण उन्होंने आपको एक समय जंगलमें होकर जाते समय मरवा डालना चाहा। परन्तु यह बात आपको मालूम हो गयी और आप साथ छोड़कर लौट आये। उस समय स्वयं भगवान् श्रीवरदराज और जगज्जननी श्रीलक्ष्मीजीने भील-भीलनीका रूप धारणकर आपको काञ्चीपुरी पहुँचा दिया!

इन्हीं दिनों स्वामी श्रीयामुनाचार्यजीने अपने शिष्य श्रीमहापूर्ण स्वामीको आपको बुलानेके लिये भेजा; परन्तु आपके पहुँचते-पहुँचते श्रीयामुनाचार्यका देहावसान हो गया। कहते हैं, यामुनाचार्यजीके हाथकी तीन अँगुलियाँ मुड़ गयी थीं। इसे देखकर आप उसका मतलब ताड़ गये और आपने तीन प्रतिज्ञाएँ कीं कि (१) मैं श्रीवैष्णव-सम्प्रदायमें रहकर उसका प्रचार और रक्षा करूँगा; (२) ब्रह्मसूत्रपर श्रीभाष्य रचूँगा तथा (३) पुराणोंके गूढ़ार्थको समझानेके लिये अभिधान बनाऊँगा। यह कहते ही उनकी अँगुलियाँ पूर्ववत् हो गयीं।

तदनन्तर श्रीरामानुजने भगवान् वरदराजकी आज्ञाके अनुसार श्रीमहापूर्ण स्वामीको गुरु बनाया और उनसे वेदान्तसूत्र तथा अन्यान्य बहुत-सी चीजें पढ़ीं। उसके बाद आपने संन्यास ले लिया और आपका नाम यतिराज पड़ा। इन्हीं दिनों श्रीगोष्ठीपूर्ण स्वामीने आपको एक मन्त्र दिया और साथ ही आदेश कर दिया कि इस कल्याणकारी मन्त्रका उपदेश किसीको कभी मत देना। परन्तु लोककल्याणकी दृष्टिसे आपने खुले आम सबको वह मन्त्र बता दिया। अब श्रीगोष्ठी स्वामीने इस आज्ञाको तोड़नेका कारण पूछा तो आपने कहा कि 'गुरु-आज्ञा भंग करनेके कारण मैं भले ही नरकमें पड़ूँ, आपकी कृपासे और सब लोग तो परमपद प्राप्त अवश्य करेंगे!' यह उदारता देखकर श्रीगोष्ठीपूर्ण स्वामी अत्यन्त प्रसन्न हुए।

कई गुरुओंसे वेद-शास्त्रका अध्ययन तथा भक्तिमार्गका साधन कर लेनेके बाद श्रीरामानुजाचार्य धर्मप्रचारमें संलग्न हुए। आपने कन्याकुमारीसे हिमालयतक और अटकसे कटकतक कई बार यात्राएँ कीं और भगवद्भक्तिका सर्वत्र प्रचार किया। आपने भारतके प्रधान-प्रधान तीर्थस्थानोंमें अपने मठ स्थापित करके अपने शिष्योंको नियुक्त किया, जिनमें उनके द्वारा बराबर भक्ति-गङ्गा देशमें प्रवाहित होती रहे। साथ ही आपने वेदान्त-सूत्रपर श्रीभाष्य, वेदान्तप्रदीप, वेदान्तसार, वेदान्तसंग्रह, गीता-भाष्य आदि अनेक ग्रन्थोंकी रचना की। एक समय आपको मालूम हुआ कि दिल्लीपतिके घरमें रामप्रिय नामक नारायणकी मूर्त्ति है। आप तत्काल वहाँ पहुँचे और फिर अपने भक्तिभरे अन्तःकरणसे आपने उस मूर्त्तिको स्मरण करके अपने पास बुलाया। कहते हैं, सबके देखते-देखते वह मूर्त्ति आपके पास आ उपस्थित हुई। आपने उस मूर्त्तिकी स्थापना बड़े उत्सवके साथ की और उसकी बराबर पूजा करते रहे।

इस तरह १२० वर्षकी आयु पूरी होनेतक आपने लोककल्याणकारी कार्य करते हुए माघ सुदी १० सं० ११८४ को श्रीरंगपुरीमें इहलीला संवरण की।

श्रीश्रीवल्लभाचार्य

श्रीश्रीवल्लभाचार्यका जन्म तैलंगदेशके आम्बलि (वर्तमान अरैल) नामक गाँवमें लक्ष्मण भट्ट नामक एक विद्वान् और धार्मिक ब्राह्मणके घरमें संवत् १५३५ में हुआ था। इनके माता-पिता देश छोड़कर तीर्थयात्राके लिये काशी आये और फिर कुछ दिन वहाँ रहकर मथुराके पास यमुनाके उस पार गोकुलमें जा बसे। बाल्यावस्थामें वल्लभाचार्यकी बुद्धि बड़ी प्रखर थी। फलस्वरूप आप थोड़े ही दिनोंमें विभिन्न शास्त्रोंके प्रकाण्ड पण्डित हो गये। कहते हैं, चार मासमें आपने संस्कृत-साहित्य और दर्शन-शास्त्रका पूर्णरूपसे ज्ञान प्राप्त कर लिया था।

ग्यारह वर्षकी उम्रमें आपके पिता स्वर्गवासी हुए। इससे आपके मनमें बड़ी उदासी हुई और आप भगवद्भक्तिकी ओर झुके। साथ ही किसी कल्याणकारी नवीन धर्ममतकी स्थापना करनेकी भी आकांक्षा आपके हृदयमें

जाग्रत हो उठी। कहते हैं, वृन्दावनमें आपकी भक्तिसे प्रसन्न होकर भगवान् श्रीकृष्णचन्द्र आपके सम्मुख प्रकट हुए और बालगोपाल-स्वरूपकी उपासना करनेकी आज्ञा देते हुए उपासनाकी विधि भी बतलायी। तब आपने बालगोपालकी ही उपासना आरम्भ कर दी और उसीका प्रचार अपने सम्प्रदायमें किया।

आपने छः वर्षके भीतर प्रायः तीन बार समस्त भारतका भ्रमण किया; अपने विरोधी मतवादियोंको शास्त्रार्थमें हराया और अपने मतका प्रचार किया। पहले-पहल आपको अपनी आदि मातृभूमि तैलङ्गदेशमें जाना पड़ा था। उसी यात्रामें विजयनगरके राजा कृष्णरायकी सभामें आपने पण्डितोंको शास्त्रार्थमें हराकर राजाको अपना शिष्य बनाया और यहींपर आपको आचार्यपद प्राप्त हुआ। दिग्विजय करनेके बाद आप कभी गोकुलमें और कभी काशीमें रहते थे। काशीमें रहते समय आपने श्रीमद्भागवतपर सुबोधिनी टीका, व्याससूत्रपर भाष्य, गीतापर टीका तथा अन्यान्य अनेक ग्रन्थोंकी रचना की। आपने कुछ दिन उज्जैनमें क्षिप्रा नदीके तटपर एक पीपलके पेड़के नीचे निवास किया था, जो स्थान आज भी महाप्रभुकी बैठकके नामसे प्रसिद्ध है। चुनारसे एक कोस पूर्व आपके नामपर एक मठ और मन्दिर है और उसके आँगनमें जो कुआँ है, वह आचार्य-कुआँ कहलाता है। और भी कई बैठकें आपकी प्रसिद्ध हैं।

आप अन्तसमयमें काशीमें ही आ गये थे और यहींपर आप संवत् १५८७ में श्रीकृष्णस्वरूपमें लीन हो गये। कहते हैं, आप हनुमानघाटपर स्नान करने गये और गोता लगाते ही अदृश्य हो गये। कुछ क्षण बाद ही एक उज्ज्वल प्रकाश वहाँ प्रकट हुआ और उसमें लोगोंने देखा कि दिव्य शरीर धारणकर आप ऊर्ध्वलोकमें गमन कर रहे हैं। आपके सम्प्रदायके लोग विशेषकर गुजरात, मारवाड़, मथुरा और वृन्दावनमें पाये जाते हैं।

श्रीश्रीनिम्बार्काचार्य

श्रीश्रीनिम्बार्काचार्य वैष्णवसम्प्रदायकी निमात्-शाखा अथवा द्वैताद्वैत-मतके प्रवर्तक थे। आपके पिताका नाम जगन्नाथ था और आप वृन्दावनके समीप ध्रुव पहाड़पर रहते थे। यहींपर आपकी गद्दी स्थापित है। बचपनमें आपका नाम भास्कराचार्य था। आप अपने समयके एक विख्यात विद्वान् और साधु पुरुष थे। आप श्रीकृष्णभगवान्के अनन्य भक्त थे। आपके सिद्धपुरुष होनेका प्रमाण एक कथामें मिलता है। कहते हैं, एक समय एक जैन संन्यासी आपके पास आये और दोनों आदमियोंमें बहुत देरतक शास्त्र-विचार होता रहा। अब सूर्यास्त होने लगा और भास्कराचार्यने अतिथिकी सेवा करनी चाही। परन्तु वह महात्मा सूर्यास्तके बाद भोजन नहीं करते थे। अतएव भास्कराचार्यने अपने तपोबलसे सूर्यकी गति तबतक रोक रक्खी जबतक रसोई न बन गयी और उन महात्माने भोजन न कर लिया। उस समय सूर्यदेव आपकी प्रार्थनासे सन्तुष्ट होकर एक निम्बवृक्षपर छिपे रहे। इसी कारण आपका नाम तबसे निम्बार्क या निम्बादित्य पड़ गया। आपके रचे हुए भी कई ग्रन्थ मिलते हैं। आपका आविर्भावकाल आजकलके अन्वेषक १२ वीं शताब्दी मानते हैं। परन्तु भक्तोंका विश्वास है कि आपका प्राकट्य द्वापरके अन्तमें हुआ था।

श्रीश्रीमध्वाचार्य

वैष्णव-सम्प्रदायकी माध्व-शाखाके प्रवर्तक श्रीश्रीमध्वाचार्यजीका जन्म दक्षिण भारतके तुलुव नामक स्थानमें हुआ था। आपके पिताका नाम मधिजी भट्ट था। पहले आपका नाम वसुदेवाचार्य था। आपने नौ वर्षकी उम्रमें दीक्षा ली और तभीसे आपमें वैराग्यका प्रादुर्भाव हो गया। विद्याभ्यास पूरा होने तथा भक्ति-साधनमें पारङ्गत होनेपर आपने गीताभाष्यकी रचना की और बदरिकाश्रम गये। कहते हैं, वहाँ आपने अपनी पुस्तक श्रीव्यासदेवको उपहाररूपमें दी और व्यासदेवने भी आपको तीन शालग्राम-शिलाएँ प्रदान कीं। उन तीनों शिलाओंकी प्रतिष्ठा आपने बड़े आदरके साथ सुब्रह्मण्य, उदिपि और मध्यतलके मन्दिरोंमें की। उदिपिमें आपने एक श्रीकृष्णमूर्तिकी भी स्थापना की थी। कहते हैं, वह मूर्ति कहीं जलमें डूबी पड़ी थी और उसका पता आपको दिव्य दृष्टिसे लगा। फिर उसे निकालकर आपने स्थापना की। तभीसे उदिपि माध्व-सम्प्रदायका प्रधान तीर्थ समझा जाने लगा।

श्रीमध्वाचार्यजीने उदिपिमें कुछ समय रहकर मूल और भाष्य सब मिलाकर प्रायः ७५ से भी ऊपर ग्रन्थोंकी रचना की। इसके बाद आप दिग्विजयके लिये निकले। विभिन्न स्थानोंमें भ्रमणकर आपने विद्वान् पण्डितों तथा अन्य सम्प्रदायके आचार्योंसे शास्त्रार्थ किया और अपने मतका प्रचार किया। अन्तमें आप बदरिकाश्रम आये और वहीं ११९९ ई० में आपने अपनी इहलीला संवरण की।

श्रीरामानुजाचार्य

श्रीनिम्बार्काचार्य

श्रीमध्वाचार्य

श्रीवल्लभाचार्य

वेदभाष्यकार श्रीश्रीविद्यारण्य मुनिजी

श्रीमध्वाचार्यजीके पाण्डित्यपर मुग्ध होकर थोड़े ही दिनोंमें आपके अनेक शिष्य हो गये। आपने अपने मतके प्रचारके लिये उदिपिके अतिरिक्त और आठ मन्दिरोंकी स्थापना की और अपने शिष्योंको वहाँ बैठाया। आपने विष्णुकी भक्ति करनेका उपदेश दिया था।

स्वामी श्रीरामानन्दजी

स्वामी श्रीरामानन्दजीका जन्म प्रयागमें एक कान्यकुब्ज ब्राह्मणके घर सन् १३०० ई० के प्रारम्भमें हुआ था। पहले यह रामानुज-सम्प्रदायके वैष्णव थे। एक बार यह तीर्थयात्रा करने गये। विभिन्न स्थानोंमें भ्रमणकर जब यह अपने मठपर वापस आये तो इनके सम्प्रदायके अन्य वैष्णवोंने कहा कि दूसरेके सामने भोजन करना रामानुज-सम्प्रदायकी रीतिके विरुद्ध है। तीर्थयात्रामें तुमने इस नियमका पालन नहीं किया होगा; अतएव हमलोग तुम्हारे साथ भोजन नहीं कर सकते। इस प्रकार बहिष्कृत होनेसे इन्हें बड़ा दुःख हुआ और यह उसी समय काशी चले आये। काशीमें इनके लिये शिष्योंने एक मठ बना दिया, जिसे पीछे किसी मुसलमान राजाने नष्ट कर दिया। उस स्थानपर एक वेदीभर रह गयी है, जिसपर स्वामी रामानन्दका पदचिह्न अङ्कित है।

यह श्रीरामचन्द्रजीके अनन्य भक्त थे और उन्हींकी भक्तिका उपदेश दिया करते थे। यह एक सिद्ध भक्त थे। इनके अनेक शिष्य हो गये और पीछे इनका स्वतन्त्र सम्प्रदाय ही चल पड़ा, जो रामानन्दी या रामात् सम्प्रदायके नामसे विख्यात हुआ। यह सब जातिके लोगोंको उपदेश देते थे। परन्तु वर्णाश्रमकी मर्यादाको भी मानते थे। अनन्दानन्द, कबीर, नरहरि, रैदास, करमचन्द आदि इनके प्रधान शिष्य थे। युक्तप्रान्तमें आज भी इस सम्प्रदायके हजारों मनुष्य मिलते हैं।

श्रीरामानन्दजी बड़े पराक्रमी और शास्त्रमर्मज्ञ भी थे। इन्होंने जैनियों, मुसलमानों तथा अद्वैतवादियोंके साथ कई स्थानोंमें शास्त्रार्थ किया था।

श्रीमद्विद्यारण्य महामुनि

जिस तरह छत्रपति श्रीशिवाजी महाराजके पीछे समर्थ गुरु श्रीरामदास स्वामीका पवित्र आध्यात्मिक बल था, उसी तरह दक्षिणके हिन्दूराज्य विजयनगरके संस्थापक हुक्कराय और बुक्करायके पीछे श्रीमत् विद्यारण्य महामुनिका तप-बल था। इस हिन्दूसाम्राज्यकी स्थापना करके उन्होंने दक्षिण भारतमें हिन्दूधर्म और संस्कृतिकी रक्षा किस तरह की, यह बात इतिहासप्रेमी पाठकोंसे छिपी नहीं है। परन्तु वह हिन्दूधर्मरक्षक महात्मा स्वयं कौन थे, इसका पूरा पता नहीं लगता। अनुमानतः वह सन् १३०० और १३९१ ई० के बीचमें इस भौतिक संसारमें विद्यमान थे। उन्होंने स्वयं पाराशरस्मृतिके अपने भाष्यमें जो अपना परिचय दिया है उससे मालूम होता है कि वह तैत्तिरीय शाखाके ब्राह्मण-कुलमें पैदा हुए थे। उनके पिताका नाम मायणाचार्य और माताका नाम श्रीमती था। उनके दो भाई थे—सायण और सोमनाथ। यही सायण वेदभाष्यकर्ता सायणाचार्यके नामसे प्रसिद्ध हैं। सोमनाथ भी संन्यासी होकर शृंगेरी-पीठके जगद्गुरु हुए थे। ऐसा प्रतीत होता है कि विद्यारण्य स्वामीने भी थोड़ी उम्रमें ही संन्यास लेकर तपस्या शुरू कर दी थी। अपने भाईके बाद शृंगेरी-मठके जगद्गुरुके आसनको भी उन्होंने सुशोभित किया था। वेदान्तसम्बन्धी 'पञ्चदशी' पुस्तकके रचयिता यही थे। इसके अतिरिक्त इनके ऋग्वेद-भाष्य, यजुर्वेद-भाष्य, सामवेद-भाष्य, अथर्ववेद-भाष्य, चारों वेदोंके ऐतरेय, तैत्तिरीय, ताण्ड्य, शतपथ इत्यादि ब्राह्मण-ग्रन्थोंके भाष्य, दशोपनिषद्दीपिका, जैमिनीयन्यायमाला-विस्तर, अनुभूति-प्रकाश, ब्रह्मगीता, मनुस्मृति-व्याख्या, सर्वदर्शनसंग्रह, श्रीशंकर-दिग्विजय इत्यादि अनेक ग्रन्थ मिलते हैं, जिनसे उनके महत् ज्ञान और पाण्डित्यका पता चलता है। इस तरह उन्होंने स्वयं त्यागमय संन्यासीका तथा तपोमय योगीका जीवन यापनकर अपना सारा जीवन और शक्ति निःस्वार्थभावसे हिन्दूधर्मके संस्थापन और रक्षणमें लगा दी।

श्रीश्रीकृष्णचैतन्यदेव

श्रीश्रीकृष्णचैतन्यदेवका जन्म शाके सं० १४०७ में नवद्वीपमें हुआ था। बचपनमें इनका नाम निमाई था। बचपनसे ही इनमें अलौकिकता देखी जाती थी। प्रायः २४ वर्षतक गृहस्थाश्रममें रहकर इन्होंने संन्यास ले लिया और सारे बंगाल तथा भारतमें श्रीकृष्ण-भक्तिका प्रचार किया। इनकी मुख्य साधना हरिनाम-संकीर्तन थी। इन्होंने व्रजभूमिमें श्रीकृष्णलीलाके मुख्य-मुख्य स्थानोंका निर्णय किया था। इनके नामपर वैष्णवों-

का एक सम्प्रदाय ही चल पड़ा है, जिसे श्रीगौड़ीय वैष्णव-सम्प्रदाय कहते हैं। इस सम्प्रदायके लोग इन्हें साक्षात् भगवान् मानते हैं और इन्हींकी आराधना करते हैं। इनके जीवनकी बहुत-सी अद्भुत लीलाएँ हैं। गीता-प्रेस, गोरखपुरसे प्रकाशित 'श्रीश्रीचैतन्यचरितावली' नामक पुस्तकमें पाँच भागोंमें इनकी लीलाओं तथा जीवन-सम्बन्धी घटनाओंका विस्तृत वर्णन दिया गया है। जिज्ञासु पाठक उस पुस्तकसे समुचित लाभ उठा सकते हैं। अन्तमें यह पुरीमें रहते थे और हरिकीर्तन तथा अपने अमूल्य उपदेशोंसे सर्वसाधारणका कल्याण करते थे। उनके जीवनमें उनके असंख्य भक्त सारे भारतमें हो गये थे, जिनमें श्रीअद्वैताचार्य, श्रीनित्यानन्द, श्रीरूप गोस्वामी, श्रीसनातन गोस्वामी, श्रीरामानन्द राय, श्रीगदाधर, श्री-सार्वभौम भट्टाचार्य, श्रीजीव गोस्वामी, श्रीप्रबोधानन्द, यवन हरिदास इत्यादि सबसे प्रसिद्ध हो गये हैं। पुरीमें ही प्रायः ४८ वर्षकी उम्रमें शाके सं० १४५५ में महाप्रभु श्रीजगन्नाथजीकी मूर्तिमें विलीन हो गये!

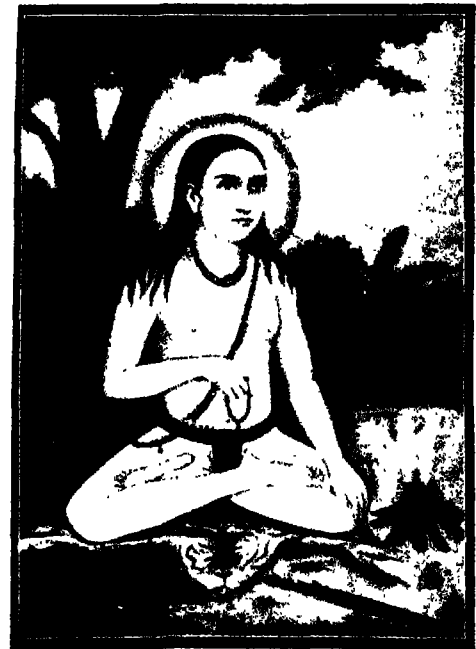
श्रीचैतन्यमहाप्रभुके प्रधान उपदेश आठ श्लोकोंमें संगृहीत हुए हैं जो शिक्षाष्टकके नामसे प्रसिद्ध हैं। पहले श्लोकमें वह श्रीकृष्ण-नाम-संकीर्तनकी महिमा बताते हैं। कहते हैं, जो चित्तरूप दर्पणका मार्जन करता है, संसार-रूप महादावाग्निका शमन करता है, श्रेयरूप कुमुदको विकास करनेवाली चन्द्रिकाका प्रकाश करता है, विद्या-वधूका जीवन है, आनन्द-सिन्धुको बढ़ानेवाला है, प्रतिपदमें पूर्णामृतका आस्वादन देता है एवं आत्माको सर्व प्रकारसे निमग्न करता है, ऐसा श्रीकृष्ण-नाम-संकीर्तन परम विजयको प्राप्त हो। दूसरे श्लोकमें भक्तिसाधनकी सुलभता प्रदर्शित करते हुए भगवान्से निवेदन करते हैं-हे भगवन्! आपकी तो इतनी कृपा है कि आपने अपने अनेक नाम प्रकाशित कर उनमें अपनी सम्पूर्ण शक्ति समर्पित कर दी है और उनके स्मरणका भी कोई काल नियत नहीं किया है; परन्तु मेरा दुर्दैव ऐसा है कि उनमें मेरा अनुराग ही नहीं होता। तीसरे श्लोकमें भक्ति-साधन-की रीति बताते हैं—अपनेको तृणसे भी अति नीच मान, वृक्षके समान सहनशील बन, अपने मनकी वासना त्याग-कर दूसरोंका सम्मान करते हुए सर्वदा हरिकीर्तन करना चाहिये। चौथे श्लोकमें भगवान्की प्रार्थनाके रूपमें यह बतलाते हैं कि भक्तकी वाञ्छा क्या है। कहते हैं—हे जगदीश, न मैं धन चाहता हूँ, न जन चाहता हूँ, न सुन्दरी चाहता हूँ, न कविता चाहता हूँ—चाहता हूँ केवल, प्राणेश्वर! आपके चरणोंमें मेरी जन्म-जन्ममें अहैतुकी भक्ति हो। पाँचवें श्लोकमें भक्तके स्वरूपका दिग्दर्शन कराते हैं। कहते हैं, हे नन्दतनुज! विषय-संसार-समुद्रमें पड़े हुए मुझ किंकर-को कृपाकर अपने पादपंकजकी धूलिके सदृश जानिये। छठेमें प्रार्थनाद्वारा भक्तिसिद्धिके बाह्य लक्षणोंका निरूपण करते हैं—तुम्हारा नाम ग्रहण करते समय मेरे नेत्र अश्रु-धारासे, मुख गद्गद गिरासे एवं शरीर पुलकावलीसे कब युक्त होगा? सातवेंमें विरहकी पराकाष्ठा दिखाते हुए भक्तिसिद्धिके अन्तरंग लक्षण सूचित कराते हैं—गोविन्द-विरहमें मेरा निमेषकाल युगके समान व्यतीत होता है, मेरी आँखोंने वर्षाऋतुका रूप धारण कर लिया है और समस्त जगत् मुझे शून्य-सा प्रतीत होता है। अन्तमें आठवें श्लोकमें महाप्रभु प्रेमनिष्ठाकी पराकाष्ठा प्रदर्शित करते हैं। कहते हैं—वह लम्पट मुझ चरणदासीको चाहे आलिङ्गन करे, चाहे पैरोंसे कुचले और चाहे दर्शन न देकर मेरे मनको दुःख दे—जो चाहे सो करे; किन्तु मेरा तो प्राणनाथ उसके अतिरिक्त दूसरा कोई नहीं है!

महात्मा कबीरजी

कहते हैं, कबीरजीका जन्म काशीमें स्वामी रामानन्द-जीके आशीर्वादसे एक ब्राह्मणीके गर्भसे हुआ था। माताने किसी कारणवश पुत्रको रातके समय एक तालाबमें बहा दिया। सबेरे नूरअली जुलाहेने देखा और अपने घर लाकर पोसा-पाला। इसीसे कबीर जुलाहा कहलाये और जन्मभर जुलाहेका ही काम किया। परन्तु यह जन्मसे ही संतभाव लेकर आये थे। इन्होंने स्वामी रामानन्दजीको अपना गुरु बनाया और साधनाद्वारा बहुत अच्छी गति प्राप्त की। यह काशीमें ही रहकर सत्संग कराया करते थे। यह बड़े ही निर्भीक संत थे। इन्होंने बड़े कड़े शब्दोंमें उस समयकी सामाजिक बुराइयोंका खण्डन किया और सच्ची शिक्षा दी। इनकी ऊँची गति और अनूठी शिक्षा देखकर असंख्य हिन्दू-मुसलमान इनके शिष्य बन गये थे। आज भी इनके पन्थके साधु प्रायः भारतके सब भागोंमें मिलते हैं। इनकी बाणियोंका अनुवाद अंगरेजी और फारसीमें भी हुआ है और ये अन्य देशोंमें भी बड़े आदरके साथ पढ़ी जाती हैं। यह अन्त समयमें काशी छोड़कर मगहर (जिला बस्ती) में चले गये, पण्डितोंके मतसे जहाँपर मृत्यु होनेसे गदहेका

स्वामी रामानन्द

कबीर

गुरु नानकदेव

महात्मा श्रीचन्द्रजी

श्रीज्ञानेश्वर महाराज

श्रीएकनाथ महाराज

समर्थ गुरु रामदास

सन्त तुकाराम

जन्म होता है। कहते हैं, जब इन्होंने चोला छोड़ा तो हिन्दू-मुसलमानोंमें झगड़ा हो गया, हिन्दू समाधि देना चाहते थे और मुसलमान कब्र। इसी बीच कबीरसाहबका शव लापता हो गया और उसकी जगह कफनके नीचे थोड़े फूल पड़े मिले। इन्हीं फूलोंको हिन्दू-मुसलमान दोनोंने बाँट लिया और अपनी-अपनी रीतिके अनुसार अलग-अलग समाधि और कब्र बनायी। दोनों आज भी मगहरमें मौजूद हैं। इनका जीवन-काल संवत् १४५५ से १५७५ तक माना जाता है। इनके कुछ उपदेश नीचे दिये जाते हैं—

गुरु बड़े गोबिन्द तें, मनमें देखु बिचार।
हरि सुमिरै सो वार है, गुरु सुमिरै सो पार॥
यह तन बिषकी बेलरी, गुरु अमृतकी खान।
सीस दिये जो गुरु मिलैं, तौ भी सस्ता जान॥
जाकी गाँठी नाम है, ताके है सब सिद्धि।
कर जोरें ठाढी सबै, अष्ट सिद्धि नव निद्धि॥
लेनेको सतनाम है, देनेको अन दान।
तरनेको आधीनता, बूडनको अभिमान॥
सुमिरनकी सुधि यों करै, जैसे दाम कँगाल।
कह कबीर बिसरै नहीं, पल पल लेइ सँभाल॥

रात गँवाई सोय करि, दिवस गँवायो खाय।
हीरा जनम अमोल था, कौड़ी बदले जाय॥
लूटि सकै तो लूटि ले, सत्त नाम भंडार।
काल कंठतें पकरिहै, रोकै दसो दुवार॥

गुरु नानकदेवजी

गुरु नानकदेवजीका जन्म प्रायः संवत् १५२६ में तलवंडी (जिला लाहौर) नामक गाँवके एक बेदी खत्री-परिवारमें हुआ। यह बड़ी उच्च स्थितिके सन्त हुए और इन्होंने सिख-पन्थ चलाया। यह संवत् १५५६ से शुरू कर प्रायः २४ वर्षोंतक देशाटन करते रहे। इस बीच इन्होंने सारे भारत, लङ्का, अरब, ईरान, बगदाद, रूम, कन्धार, बलूचिस्तान आदि देशोंमें भ्रमण किया और अपने उपदेशका प्रचार किया। उसके बाद १२ वर्ष कर्तारपुरमें सत्संग कराकर संवत् १५९५ में परलोक सिधारे। इनके कुछ उपदेश ये हैं—

सबद न जानउ गुरूका, पार परउ कित बाट।
ते नर डूबे नानका, जिनका बड बड ठाट॥
बरतु नेमु तीरथु भ्रमं, बहुतेरा बोलाणि कूक।
अन्तरि तीरथु नानका, सोधन नाहीं भूक॥

योगिराज श्री श्रीचन्द्रजी

सोलहवीं शताब्दी भारतवर्षके इतिहासमें एक बहुत बड़े परिवर्तनका समय है। इतिहास बतलाता है कि सोलहवीं शताब्दीमें हिन्दूजनता किंकर्तव्यविमूढ हो रही थी। महमूदके आक्रमणोंकी हृदयवेधक घटनाएँ लोग अभी भूले न थे, गोरीकी लूटके कारण देशकी दरिद्रता अभीतक दूर न हुई थी, खिलजीद्वारा तुड़वाये गये देवमन्दिरोंकी मरम्मत अभी न होने पायी थी कि बाबरके आक्रमणोंकी दुन्दुभी बजने लगी। इधर देशके शासनकी बागडोर लोदियोंके हाथमें थी। वे भी मनमाने अत्याचारोंपर तुले हुए थे। देशके क्षणिक सौभाग्यसे, राणा संग्रामसिंह चित्तौड़के सिंहासनपर विराजमान हुए। पर दुर्दैववश, यह हिन्दू-शक्ति भी विपक्षियोंके साथ टकराकर शीघ्र ही छिन्न-भिन्न हो गयी। संक्षेपतः यह कहा जा सकता है कि उस समय देशभरके लोगोंपर विधर्मियोंका ऐसा आतङ्क छा गया था कि कोई भी शक्ति उनके विरुद्ध चूँतक भी करनेका साहस न कर सकती थी। देशकी इतनी भयङ्कर स्थितिमें भी, समय-समयपर, हिन्दूजातिका कोई-न-कोई महापुरुष योगिराज अपने पवित्र चरित्रके बलद्वारा और अपनी अद्भुत योगशक्तियोंसे हिन्दू-धर्मकी रक्षाके साथ-साथ योगविद्याकी परम्पराको पुनर्जीवित करता ही रहा है। उन महापुरुषोंमेंसे एक महापुरुष प्रातःस्मरणीय भगवान् श्रीचन्द्रजी महाराज सोलहवीं शताब्दीमें हुए। आप गुरु नानकजीके सुपुत्र और उदासीन सम्प्रदायके आचार्य हैं। ऐसी घबराहटके समयमें और ऐसी मुसीबतोंके अन्धकारमें हम विद्युत्की तरह देदीप्यमान योगिराज महाराज श्रीचन्द्रजीके योगके अद्भुत चमत्कारोंसे हिन्दूजातिमें नवजीवनका सञ्चार देखते हैं। आपके जीवनकी घटनाओंसे यह पता चलता है कि आपमें योगकी अनेकों शक्तियोंका पूर्ण विकास था। हिन्दू-धर्मकी नैयाको इस्लामसिन्धुमें डूबते देखकर आपका कोमल हृदय द्रवित हो उठा। भारतके जिन भागोंमें धर्मकी अधिक

हानि हो रही थी, उन्हीं भागोंमें आपकी यात्राएँ अधिक हुईं। उन दिनों पीरलोग अपनी कृत्रिम योग-शक्तियाँ दिखाकर भोली हिन्दू-जनताको धर्मभ्रष्ट कर रहे थे। उनकी प्रतिद्वन्द्वितामें योगिराज श्रीचन्द्रजीने अपनी योग-शक्तियाँ दिखाकर हिन्दुओंको विश्वास दिलाया कि वास्तविक योग-शक्तियाँ तुम्हारे ही धर्ममें विद्यमान हैं।

अब आपके पवित्र जीवनकी कुछ इतिहासप्रसिद्ध घटनाएँ हम यहाँ संक्षेपतः लिखते हैं—

हिन्दू-धर्मका प्रचार करते-करते, एक बार आप पेशावरसे काबुल पहुँचे, उन दिनों वहाँका शासक कामरान था। योगिराजजीने शहरसे बाहर ही अपना आसन लगा दिया। प्रेमी जनता दर्शनार्थ आने लगी। श्रद्धालुओंके अधिक आग्रहपर आपने भगवत्-भक्तिपर उपदेश देने आरम्भ किये। उपदेशोंमें यवन जनता भी आया करती थी। आपके उपदेशोंमें एक अलौकिक प्रभाव था। उपदेश सुनते-सुनते लोग ईश्वर-भक्तिके आनन्दमें मस्त होकर झूमने लग जाते थे। एक वजीर खाँ नामक यवन-पर तो आपके पवित्र उपदेशोंका इतना गहरा प्रभाव पड़ा कि वह प्रतिपल भगवत्-भक्तिमें मस्त रहने लगा! दिनभर हाथोंमें खड़तालोंको लेकर वह गलियों और कूचोंमें राम और कृष्णके पवित्र नामकी महिमा गाता रहता था। कभी-कभी तो वह ऐसे मधुर एवं आकर्षक स्वरसे हरि-कीर्तन शुरू करता था कि सुननेवाले तमाम लोग उसीके साथ—'भज मन राम राम सियाराम'—की रट लगाने लग जाते थे। परन्तु उसकी भक्ति स्थानीय यवन धर्मोपदेशकोंकी आँखोंमें खटकने लगी। उन्होंने इसके विरुद्ध लोगोंको भड़काया। परिणाम यह हुआ कि एक दिन, जब कि श्रीभक्तजी एक मसजिदके पास ही खड़े-खड़े हरि-कीर्तन कर रहे थे, सहसा सैकड़ों आदमी जमा हो गये और उन्हें पकड़कर मारनेकी चेष्टा करने लगे। इसी बीच उनके किसी प्रेमीने उन्हें इस विपत्तिमें देखकर किसी-न-किसी तरह शहरसे बाहर श्रीयोगिराजजीकी कुटीमें पहुँचा दिया। सब लोग झट उसी तरफको दौड़ पड़े। जब वे कुटीमें घुसकर भक्तजीको पकड़ने लगे तब वहाँ ही सब-के-सब स्तम्भित हो गये। सबके हाथ-पाँव जकड़ गये। किसीमें हिलनेतककी भी ताकत न रही। अब तो वे श्रीयोगिराजजीसे क्षमा-प्रार्थना करने लगे। श्रीयोगिराजजी-ने कहा—'भाई, यह सब कुछ तुम्हारे ही प्रमादका कटु फल है। अब भी यदि मुक्त होना चाहते हो तो भक्तजीसे क्षमा माँगो।' यह सुनकर वे भक्तजीसे क्षमा माँगने लगे। थोड़ी देरमें, खड़ताल बजाते-बजाते—'भज मन राम राम सियाराम' गाते-गाते श्रीभक्तजी उनके आगे आ उपस्थित हुए। श्रीभक्तजीके पवित्र दर्शन करते ही वे सब बन्धनमुक्त हो गये। श्रीयोगिराजजीके तथा श्रीभक्तजीके चरणोंमें प्रणाम करके वे शहरको लौट गये। उक्त घटनाके कुछ दिन बाद श्रीयोगिराजजी तो वहाँसे कन्धार चले गये और भगवद्भक्त वजीर खाँने अपना सारा शेष जीवन उसी पर्णकुटियामें* भगवान्‌के ध्यानमें बिताया।

कन्धारमें भी श्रीयोगिराजजीकी सेवामें लोग आने लगे, और अपने मानवीय जीवनके वास्तविक रहस्यको समझकर अपने जन्मको सफल करने लगे। उन दिनों वहाँ भी मौलवी लोगोंका अधिक जोर था। यहाँतक कि शासकगण भी उन्हींके कथनानुसार कार्य करते थे। अतएव दरबारकी ओरसे हिन्दू-धर्मके विरुद्ध प्रतिदिन नये-नये फतवे निकलते ही रहते थे। यही कारण था कि हिन्दू प्रातः-सायं भगवत्पूजाके शुभ अवसरपर भी शंख-तक नहीं बजा सकते थे। इसीसे अनुमान लगाया जा सकता है कि उस समय वहाँकी हिन्दूजनताको किन-किन विपत्तियों-का सामना करना पड़ता होगा।

श्रीयोगिराजजीके कन्धार-निवासी प्रसिद्ध श्रद्धालु भक्तोंमेंसे एक भक्त पण्डित लक्ष्मणदत्त थे। ये भगवान् श्रीकृष्णके अनन्य भक्त थे। इन्होंने अपने घरमें ही एक छोटा-सा मन्दिर बनवा रक्खा था। वहाँपर ये प्रतिदिन प्रातः-सायं बिना शङ्खादि बजाये भगवान्‌की पूजा कर लिया करते थे। एक दिन किसी कार्यके लिये इन्हें शहरसे बाहर जाना पड़ा। पीछेसे उनका सुपुत्र रामरत्न खेलता-खेलता मन्दिरमें जा पहुँचा। उसने वहाँसे शङ्ख उठाकर ऊँचे स्वरसे बजाना शुरू किया। निर्दोष बच्चेको इस बातका क्या पता था कि वह स्थानीय शासनके विरुद्ध कार्य कर रहा है। दुर्दैवात् पड़ोसमें एक मौलवीका घर था। वह शङ्खकी आवाज सुनकर भागता हुआ आया और उस

* काबुलमें वह छप्पर अब भी विद्यमान है। स्थानीय जनता उसे बड़ी श्रद्धासे पूजती है। वहाँके लोगोंका विश्वास है कि यदि कोई उस छप्परकी शरण जा जाय तो उसपर वहाँ प्रहार करनेवाला तत्क्षण जड़ हो जाता है।

अबोध बालकको पकड़कर कामरानके दरबारमें उसे दण्ड दिलानेके लिये ले गया। इधर पं० लक्ष्मणदत्तजी भी बाहरसे लौट आये। घर पहुँचते ही उक्त हृदयवेधक समाचार सुनकर वह शोकसागरमें निमग्न हो गये। उन्हें तब और तो कोई उपाय न सूझा, झट श्रीयोगिराजजीकी तरफ चल पड़े। श्रीचरणोंमें प्रणाम करके सब हाल कह सुनाया। श्रीयोगिराजजीने कहा, 'कोई बात नहीं, घबराओ मत प्रभु अवश्य कृपा करेंगे।' यह कहकर श्रीयोगिराजजीने अपने अग्निकुण्डसे कुछ विभूति देकर कहा कि जाओ, रामरखके मस्तकपर इसका तिलक कर दो। विभूति लेकर पण्डितजी दरबारमें पहुँचे। वहाँ रामरखके लिये—इस्लाम स्वीकृति या मृत्यु-दण्ड नियत हो चुका था। रामरख अभीतक चुप था। पण्डितजीने दरबारसे प्रार्थना की कि उसे उसके बेटेको समझानेके लिये कुछ समय दिया जाय। प्रार्थना स्वीकार हो गयी और वह रामरखको दरबारसे बाहर लाकर बोले, 'बेटा! लो, इस विभूतिका तिलक कर लो—अब तुम्हें कोई भय नहीं है।' तिलक करते ही रामरखमें एक अद्भुत आत्मबल आ गया। वह दरबारमें पहुँचकर बोला, 'मुझे इस्लाम स्वीकार नहीं है, अतः जैसा चाहें करें!' यह सुनकर मौलवी लोग उत्तेजित हो उठे और वे रामरखको दण्ड देनेके लिये पकड़ना चाहते ही थे कि सबके हाथ-पाँव स्तब्ध हो गये। दरबारके सभी मनुष्य पत्थरकी मूर्तियोंकी तरह जहाँ-के-तहाँ ही रह गये। इस विचित्र घटनासे नगरभरमें हलचल-सी मच गयी। कामरानका मित्र गुल अकबर, जो महात्माओं-का सत्संगी था, झट ताड़ गया कि यह सारी करामात उसी योगिराजकी है, जो शहरसे बाहर कुछ दिनसे ठहरे हुए हैं। वह झट दरबारमें पहुँचा और कहने लगा, 'यदि तुम छुटकारा चाहते हो तो उस फकीरसे क्षमा-प्रार्थना करो जो शहरसे बाहर ठहर रहे हैं।' ऐसा करनेपर वे सब मुक्त हो गये और अपने कुकृत्यपर पश्चात्ताप करने लगे। दूसरे दिन स्थानीय प्रतिष्ठित हिन्दुओंको साथ लेकर कामरान श्रीयोगिराजजीके दर्शनार्थ गया। श्रीयोगिराजजी-ने कहा, 'देखो कामरान, शासकको किसीपर अन्याय करना अत्यन्त अनुचित है। उसे अपनी प्रजासे सम व्यवहार करना चाहिये। पक्षपाती शासक अधिक दिनतक नहीं टिक सकता।' यह उपदेश सुनकर कामरानने हिन्दू-धर्मपर जो पाबन्दियाँ थीं, सब उठा दीं।

एक दिन श्रीयोगिराजजी एक सघन वनमें, एक पर्वतकी चोटीपर बैठे हुए थे। कामरान भी शिकार खेलता-खेलता वहाँ आ पहुँचा। वहाँ नजदीक ही उसने एक हरिनको मारकर उसकी आँखें निकाल लीं। यह देखकर श्रीसोमदेवजीने कहा, 'यह स्थान श्रीयोगि-राजजीके यहाँ ठहर जानेसे पुण्याश्रम बन गया है; अतः यहाँ हिंसा मत करो।' पता चलते ही, कामरान श्रीयोगि-राजजीके चरणोंमें जा उपस्थित हुआ। उन्होंने कहा, 'कामरान, निर्दोष जीवोंको मत मारो। तुमने इस निर्दोष पशुकी निर्दयतापूर्वक आँखें निकाल ली हैं; तुम्हें पता नहीं है, तुम्हारी आँखें भी तुमसे बलवान् किसीके द्वारा इसी तरह निकाल ली जा सकती हैं।' यह सुनकर कामरान थर-थर काँपने लगा और उनसे क्षमा-प्रार्थना करने लगा। श्रीयोगिराजजीने कहा, 'अच्छा, कामरान, जाओ! जबतक प्रमादसे बचे रहोगे, तबतक सुखसे राज्य करोगे।' कामरानने उस मृत मृगको पुनर्जीवित देखनेकी इच्छा प्रकट की। श्रीयोगिराजजीकी कृपादृष्टि पड़ते ही वह मृग उठकर जंगलमें भाग गया।

कुछ समयतक तो कामरान श्रीयोगिराजजीके उपदेशों-के अनुसार कार्य करता रहा। अन्तमें फिर प्रमादी होकर अत्याचार करने लगा। श्रीयोगिराजजीकी भविष्य वाणीके अनुसार बाबरके बेटे हुमायूँने काबुलपर धावा बोल दिया। कामरान पकड़ा गया और कैदमें उसकी आँखें निकलवा दी गयीं। उक्त घटना १६११ वि० की है।

श्रीयोगिराजजी देशभ्रमण करते-करते एक बार सिन्ध-के प्रसिद्ध नगर नगरठट्टामें पहुँचे। वहाँका शासक मिर्ज़ा-बाकी था। इसके मनमाने अत्याचारोंसे वहाँकी हिन्दू जनता बहुत तंग थी। श्रीयोगिराजजीके उपदेशोंसे वहाँके हिन्दुओंमें कुछ नवजीवन सञ्चार होने लगा। यह बात वहाँके यवनोंको असह्य-सी हो उठी। अतः परस्पर सङ्घर्ष शुरू हो गया। दरबारकी ओरसे तमाम हिन्दुओंको मुसलमान हो जानेकी घोषणा निकाल दी गयी। इन्कार करनेवालेको मृत्युका आलिङ्गन अनिवार्य था। नगरभरमें हाहाकार मच गया। तमाम हिन्दूजनता श्रीयोगिराजजी-के चरणोंमें जा उपस्थित हुई। श्रीयोगिराजजीने कहा कि 'डरो मत; प्रभु तुम्हारी रक्षा अवश्य करेंगे।' दूसरे दिन मिर्ज़ाबाकीने हिन्दुओंको बुलाकर कहा, 'तुम उस पागल फकीरके कहनेमें आकर क्यों व्यर्थ ही तलवारके घाट उतरते हो; शीघ्र ही मुसलमान बन जाओ।' उक्त बातें श्रीयोगिराजजीके पास भी पहुँच गयीं। उन्होंने कहा, 'कोई बात नहीं, शीघ्र ही पता चल जायगा कि पागल कौन है!' इसके दूसरे ही दिन मिर्ज़ा पागल हो गया! उसने अपनी ही कटारसे अपना अन्त कर लिया। उक्त घटना

१६४२ वि० की है। इस तरह श्रीयोगिराजजीकी कृपासे वहाँके हिन्दुओंके दुःखोंका अन्त हो गया। नगरठट्ठामें आज भी योगिराज श्रीचन्द्रजीका एक मन्दिर है, जिसकी पूजा लोग बड़े भक्तिभावसे करते हैं।

इसी तरह काश्मीरकी हिन्दूजनताकी रक्षा भी श्रीयोगिराजजीकी कृपासे हुई थी। वहाँकी ब्राह्मणजनतापर अत्याचारोंकी आँधी-सी आ रही थी। उन दिनोंमें काश्मीरका शासक यकूब था। श्रीयोगिराजजी वहाँ पहुँचे। यह शुभ समाचार मिलते ही, स्थानीय ब्राह्मणजनता दर्शनार्थ आने-जाने लगी। वहाँके भूदेवोंकी अनन्य श्रद्धा एवं अटल विश्वासपर प्रसन्न होकर श्रीयोगिराजजी प्रतिदिन उपदेशामृतकी वर्षा करने लगे। विपक्षी धर्मोपदेशकोंने इस ज्ञानयज्ञमें विघ्न डालना चाहा। शासककी सहायतासे सङ्कीर्ण-हृदय यवनोंने धर्म-प्रेमी ब्राह्मणोंके नाकों दम कर दिया। वे सब मिलकर श्रीयोगिराजजीकी सेवामें उपस्थित हुए। उन्होंने कहा, 'मत डरो, प्रभु तुम्हारी परीक्षा कर रहे हैं। याद रक्खो, वह भी समय आनेको है, जब यहाँ शुद्ध हिन्दू-राज्य* स्थापित होगा। धर्मरक्षाके लिये यदि सर्वस्व भी देना पड़े तो अपना अहोभाग्य समझो। जाओ शासकोंसे कह दो—हमारे गुरु महाराज आजकल यहाँ पधारे हुए हैं। आप यदि उन्हें इस्लाममें ले आवें, तो हम सब अनायास ही मिल जायँगे।' यह सुनकर ब्राह्मण-मण्डलने वैसा ही किया। दूसरे दिन यकूबने श्रीयोगिराजजीको अपने दरबारमें ले आनेके लिये अपने मन्त्रीको भेजा। श्रीयोगिराजजीके पवित्र दर्शन करते ही मन्त्रीके विचार बदल गये। वह उन्हें बड़ी श्रद्धाकी दृष्टिसे देखने लगा। उसके देखते-देखते श्रीयोगिराजजीने अपने प्रज्वलित अग्निकुण्डमेंसे एक जलती हुई लकड़ीको उठाकर जमीनमें गाड़ दिया। वह तत्क्षण एक हरे-भरे एवं बड़े सुन्दर वृक्षकी†, शकलमें बदल गयी। यह अचम्भा देखकर चकित हुआ मन्त्री दरबारको लौट गया। उक्त घटनासे प्रभावित होकर यकूब स्वयं श्रीयोगिराजजीके चरणोंमें उपस्थित हुआ और भूलोंके लिये क्षमा-प्रार्थना करने लगा। उन्होंने कहा, 'यकूब, अब पश्चात्ताप करनेसे क्या लाभ है? प्रभुके दरबारमें तुम शासनके अयोग्य ठहराये जा चुके हो। अतः यहाँका शासन अब अधिक दिन तुम्हारे हाथमें नहीं रह सकता*।'

एक बार श्रीयोगिराजजी चम्बाके पहाड़ोंमें भ्रमण कर रहे थे। एक दिन प्रातःकाल वे रावीके दूसरे तटपर जाना चाहते थे। जब उन्होंने अपने शिष्यसे एक नौका बुलानेको कहा, तब वहाँ किसीने कहा, 'महाराज, महात्माओंको नावकी क्या आवश्यकता है? वे तो स्वयमेव नावरूप होते हैं। आपके पूर्वज श्रीरामने तो पानीपर पत्थर तैरा दिये थे; क्या आप एक शिलाकी नावसे पार भी नहीं जा सकते?' श्रीयोगिराजजीने अपने पूर्वजोंकी प्रसिद्ध घटनाओंको सत्य सिद्ध करनेके लिये एक बड़े भारी पत्थरको उठाकर पानीमें फेंक दिया। पत्थर तैरने लगा। श्रीयोगिराजजी उसपर बैठकर पार चले गये।

अन्तमें हम इन शब्दोंके साथ यह लेख समाप्त करते हैं कि श्रीचन्द्रजी महाराजका पवित्र जीवन योगकी समस्त सिद्धियोंसे परिपूर्ण था। यवनाक्रान्त हिन्दूधर्मकी रक्षाके लिये ही आपका अवतार हुआ था। आपके आदर्श जीवनकी अधिक एवं पूर्ण घटनाएँ अन्य ग्रन्थोंमें लिखी हैं। पाठक वहाँ स्वेच्छानुसार पढ़ सकते हैं। अपनी अद्भुत योगसिद्धियोंद्वारा आपने जो हिन्दूधर्मकी रक्षा की है उसके लिये हिन्दूजाति यावच्चन्द्रदिवाकरौ आपकी ऋणी रहेगी। वैसे तो आपके मन्दिर सहस्रों नगरों और गाँवोंमें विद्यमान हैं; पर आपके प्रसिद्ध स्मारक स्थान हैं—काश्मीरमें श्रीनगरस्थ चुनारमन्दिर, सिन्धमें नगरठट्ठा, सीमाप्रान्तमें पेशावर-नगरस्थ प्रसिद्ध श्रीचन्द्रमन्दिर, काबुलमें वर्तमान श्रीचन्द्रखप्पर और पंजाबमें बारठमठ। इन स्थानोंकी यात्रा करना हर एक हिन्दूका परम कर्तव्य है। यदि श्रीयोगिराजजी चाहते तो हिमालयकी एकान्त गुफाओंमें अपना सारा जीवन बिता सकते थे; लेकिन उन्होंने ऐसा न करके अपने योगके अद्भुत चमत्कारोंद्वारा हिन्दूधर्मकी प्रशंसनीय रक्षा की। अतः हम सबका यह परम कर्तव्य है कि हम उनके पवित्र चरणोंमें श्रद्धाके फूल आजीवन चढ़ाते रहें।†

---

* वर्तमान काश्मीर हिन्दू-राज्य श्रीयोगिराजजीकी कृपाका फल है।

† वह वही पेड़ है जो आज श्रीनगरके प्रसिद्ध प्रताप-बागमें—श्रीचन्द्रचुनार नामसे प्रसिद्ध है। वह वृक्ष वहाँ अब भी मौजूद है। श्रीनगरकी जनता इसे बहुत पूजती है। यह वृक्ष लेखकने स्वयं अपनी आँखों देखा है।

* दैवात् उसी वर्ष अकबरकी सेनाने काश्मीरको जीत लिया और उसे देहलीके राज्यमें शामिल कर लिया।

† इस लेखके लेखक महोदयका नाम लेखके साथ लिखा न रहनेसे नहीं छप सका।

योगिराज स्वामी देवचन्द्रजी और योगिवर श्रीप्राणनाथजी महाराज

(लेखक—श्रीरणछोड़वीरजी)

श्रीनिजानन्द सम्प्रदाय (प्रणामी मत) के संस्थापक महान् योगिराज श्रीदेवचन्द्रजीका पुण्य जन्म मारवाड़की सीमापर सिन्ध देशमें उमरकोट नामक गाँवमें विक्रम सं० १६३८ के आश्विन शुक्ल १४ को हुआ था। इनके पिताका नाम मतु मेहता और माताका कुँवरबाई था। आप जातिके कायस्थ थे।

सत्रह वर्षकी अवस्थामें आपको वैराग्य हुआ और आप कच्छ देशकी तरफ चल पड़े। उस समय कच्छ देव-मन्दिरों और उच्च कोटिके साधु-महात्माओंका केन्द्र-स्थान था।

सिन्ध और कच्छके बीचका रेगिस्तान पार करते एक दिन रातके समय आँधीके कारण पगडण्डीके निशान कहीं नहीं मिले। उस समय देवचन्द्रजी बहुत चिन्तामें पड़े। अकस्मात् इन्हें एक अलौकिक स्वरूपके दर्शन हुए, उसने इन्हें साहस दिलाकर इनकी गँठरी उठा ली और राह दिखाते हुए आगे-आगे चलना शुरू कर दिया। कुछ ही समयमें कच्छ नजदीक दिखलायी देने लगा और वह 'स्वरूप' गँठरी सौंपकर कहीं अदृश्य हो गया। उसके अदृश्य होते ही इनको बड़ा आश्चर्य हुआ और वैराग्यके साथ ही प्रेम और आशाके भाव भी मनमें उत्पन्न हो गये।

कच्छमें अनेक वर्षोंतक साधुसङ्ग करनेके बाद इन्होंने 'राधावल्लभी' महात्मा श्रीहरिदासजीसे दीक्षा ली और प्रेमाभक्तिके प्रभावसे अन्तमें भगवान् श्रीकृष्णके साक्षात् दर्शन प्राप्त किये।

कच्छसे आप जामनगरमें आ गये और वहाँ प्रेमा-भक्तिके सिद्धान्तोंका प्रचार करने लगे। जामनगरमें लुहाणा जातिके श्रीकेशवरायके सबसे छोटे पुत्र हेमराज ठाकुरको सर्वथा अधिकारी पात्र पहचानकर अपना शिष्य बनाया। इन्हींका नाम आगे चलकर महात्मा श्रीप्राणनाथ-जी हुआ।

देवचन्द्रजीके परम धाम पधारनेके बाद प्राणनाथजी महाराजने प्रेमाभक्तिका प्रचार किया। प्रायः समस्त भारत-में आपने दौरा किया। मुसलमान शासकोंपर भी आपका बहुत प्रभाव पड़ा। संवत् १७४० में आप पन्ना पधारे। उस समय प्रसिद्ध महाराजा छत्रशाल पन्नामें राज्य कर रहे थे। छत्रशालजीने आपको सद्गुरु मानकर आपका शिष्यत्व स्वीकार किया। प्राणनाथजी पन्नामें छः वर्षतक रहे। आप-का खान-पान और पहराव बहुत ही सादा था। सिर्फ दो घंटे आप जमीनपर सोते थे। शेष समय रात-दिन भजन-कीर्तन करने-करानेमें लगाते थे।

संवत् १७५१ आषाढ़ कृष्ण ४ को आप परम धाम पधारे। आपके प्रचारित प्रणामीधर्मकी भक्ति श्रीकृष्ण परमात्माके ११ वर्षके अक्षरातीत स्वरूपकी मानी जाती है। तीर्थस्थान—जामनगर उर्फ श्रीनौतनपुरी नगरी, तथा पन्ना उर्फ श्रीपद्मावतीपुरी माने जाते हैं। श्रीब्रह्मविज्ञानभास्कर, आनन्दसागर, आत्मबोध आदि कई ग्रन्थ भी छप चुके हैं।

जैनयोगी आनन्दघनजी

(लेखक—श्रीअनेकान्तीजी)

ईसाकी सतरहवीं सदीमें श्रीआनन्दघन नामक एक महान् जैन अध्यात्मयोगी हो चुके हैं। इनका जीवन बाह्य प्रवृत्तियोंसे सर्वथा पराङ्मुख और विलक्षण था। योगके विविध अङ्गोंके सेवनसे इनका आत्मा समुत्थित और समु-ज्ज्वल हो गया था। बाह्य विषयोंसे इन्हें घृणा हो गयी, तब कहा जाता है कि ये एकान्त जंगलमें निवास करने लगे। इनके वेश, नाम, आकार, भाषा और विचारोंमें किसी सम्प्रदायविशेषका कोई आग्रह नहीं रह गया था। यही कारण है कि जैनयोगी होनेपर भी इनके सैकड़ों पदों और भजनोंको सभी धर्मवाले साधु-संत और गृहस्थ सम्प्रति गाते हुए देखे जाते हैं। बंगालके एक विद्वान्ने इनके जीवनपर बहुत कुछ प्रकाश डाला है। यहाँ हम इनका जीवन-चरित लिखनेमें असमर्थ हैं। इनके आध्या-त्मिक विचारोंके प्रतिबिम्बस्वरूप १०८ पद और 'जिन-चौबीसी' आदि ग्रन्थ मिलते हैं, इनके पदोंमें योगियोंकी

परिभाषा है। कबीर आदिकी भाँति इनके अनेकों पद बहुत ही गम्भीर और अस्पष्टार्थवाले हैं, जिन्हें समझनेके लिये विशिष्ट अनुभव और गुरुकी आवश्यकता है। अध्यात्मप्रेमी श्रीमान् बुद्धिसागर सूरिजी एवं श्रीमोतीचन्द-भाई सालीसीटरने इनके पदोंपर विवेचन लिखे हैं। कल्याणके पाठकोंको यहाँ हम इनके एक पदका अमृता-स्वाद कराना चाहते हैं—

अवधू क्या सोवे तन-मठमें।
जाग विलोक न घटमें ॥ अवधू० ॥
तन मठकी परतीत न कीजे, ढाहि परे एक पलमें।
हलचल मेट खबर ले घटकी चीन्हें रमता जलमें ॥ अवधू० ॥
मठमें पंच भूतका बासा, सासा धूत खबीसा।
छिन-छिन तोरि चलनको चाहे समझे न बौरा सीसा॥ अवधू०॥
सिरपर पंच बसे परमेसर घटमें सूच्छम बारी।
आप अभ्यास लखे कोइ बिरला निरखे ध्रूकी तारी॥ अवधू० ॥
आसा मारि आसन धरि बैठे अजपा जाप जगावै।
आनँदघन चेतनमय मूरति नाथ निरंजन पावै ॥ अवधू० ॥

महात्मा ईसा

ईसामसीह ईसाई धर्मके आदिसंस्थापक थे। इन्हें ईसाई लोग जगत्का त्राणकर्त्ता (Savior) तथा ईश्वरका पुत्र (Son of God) मानते हैं। इनका जन्म-वृत्तान्त अत्यन्त रहस्यपूर्ण है। इनकी माता मेरी कुमारी ही थी जिसके गर्भमें इस पवित्रात्मा (Holy ghost) ने अवतार लिया।

बचपनसे ही ईसा बड़े प्रतिभासम्पन्न थे। धर्म-ग्रन्थोंके अध्ययन तथा ईश्वरप्राप्तिके साधनमें ही इनका सारा समय व्यतीत होता था। माता-पिताके प्रति इनकी अगाध भक्ति थी। इनके सत्तर शिष्य हुए, जिन्होंने इनके मतका प्रचार किया। दीक्षाके अनन्तर ईसा भगवत्प्राप्तिके हेतु जङ्गलमें जाकर एकान्तमें ध्यानमग्न रहने लगे। इस अवधिमें योगाभ्यास करते हुए इन्हें पापों (Powers of Evil) से घोर संग्राम करना पड़ा, जिसमें ये अन्तमें विजयी हुए।

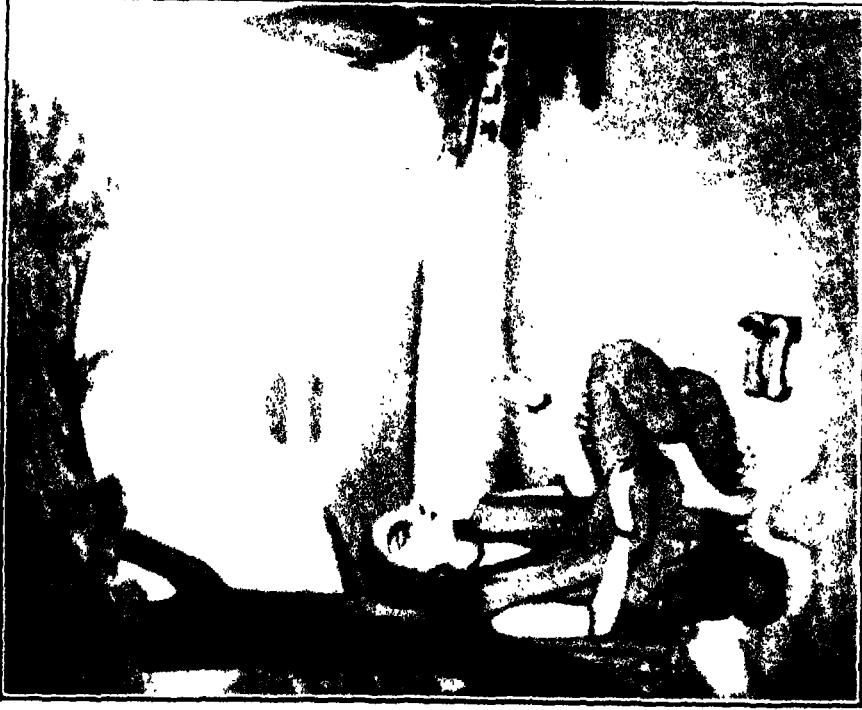
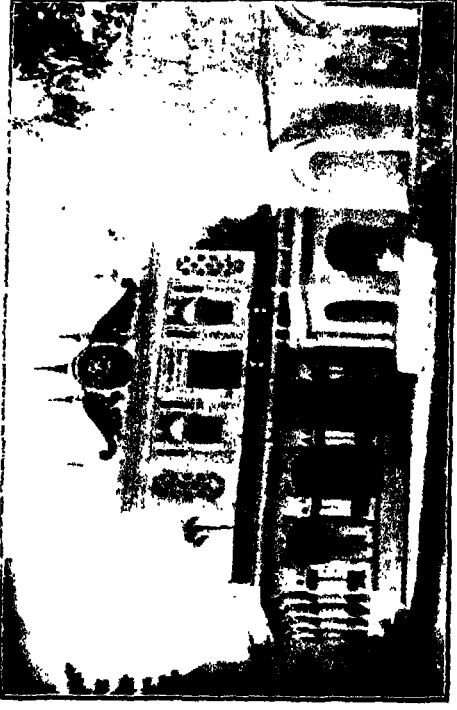
यहूदियोंसे मत-भेद होनेके कारण तथा उनके आक्रमण-से ऊबकर ये जेरुजेलम भाग गये जहाँ गुप्तरूपसे इनपर वार किये गये। इन्होंने अन्धोंको दृष्टि दी तथा वेश्याओं और पतितोंका उद्धार किया। एक दिन ईसाने यहूदियों-को स्पष्टरूपमें दम्भी (Hypocrite) कहा, जिसके परिणाम-स्वरूप वे लोग इन्हें मार डालनेको मन्त्रणा करने लगे। उन लोगोंने इन्हें पकड़कर बन्दी कर लिया! अन्तमें ईसा-को काँटोंका मुकुट पहनाकर इन लोगोंने सूलीपर लटका दिया। ईसाके हाथ और पैरमें जब निर्दयतापूर्वक कीलें ठोंकी जा रही थीं उस समय भी ये हत्याकारियोंकी मुक्ति-के लिये प्रार्थना कर रहे थे—'हे पिता! इन्हें क्षमा कर दो क्योंकि ये अबोध हैं।' मरते समय भी महात्मा ईसाके चेहरेपर प्रसन्नता खेलती रही और वे अखण्ड श्रद्धा और प्रेमके साथ परमात्माकी प्रार्थना कर रहे थे। महात्मा ईसाने अपने उपदेशोंमें सेवा, प्रेम, दया, सहानुभूति और सरलतापर बहुत अधिक ज़ोर दिया है।

महात्मा जरथुस्त्र

महात्मा जरथुस्त्र पारसी धर्मके आदिसंस्थापक थे। पारसी धर्ममें इन्हें असाधारण देवातीत गुणसम्पन्न ईश्वर-तुल्य व्यक्ति बतलाया गया है। ईसासे एक हजार वर्ष पूर्व इनका जन्म माना जाता है। महात्मा जरथुस्त्र एकेश्वर-वादी थे। ज़न्दाअवस्ता पारसियोंका आदि धर्मग्रन्थ है। पवित्र चिन्तन, पवित्र वाक्य और पवित्र कार्य—इन तीन नियमोंका ये दृढ़तासे पालन करते हैं।

योगिराज श्री १०८ श्रीमत्स्येन्द्रनाथजी

आदिनाथो गुरुर्यस्य गोरक्षस्य च यो गुरुः।
मत्स्येन्द्रं तमहं वन्दे महासिद्धं जगद्गुरुम्॥

योगिराज श्री १०८ श्रीगोरखनाथजी

योगेशो योगविद्योगी योगिध्येयपदाम्बुजः ।
योगसिद्धिप्रदस्त्र्यक्षो गोरक्षो मोक्षदोऽस्तु नः ॥

श्रीगोरक्षनाथ-मन्दिर, गोरखपुर

श्रीमत्स्येन्द्रनाथ

हठयोगके आदिप्रवर्त्तक भगवान् आदिनाथ श्रीशङ्कर माने जाते हैं। इनके दो प्रधान शिष्य हुए—मत्स्येन्द्रनाथ और जालन्धरनाथ। कहते हैं, भगवान् शङ्कर जब श्रीपार्वतीजीको योगविद्या समझा रहे थे तब वह सुनते-सुनते समाधिस्थ हो गयीं। तब विष्णुभगवान् मत्स्यके उदरमें प्रवेशकर श्रीपार्वतीजीकी जगह हुँकारी भरने लगे, जिसमें श्रीशङ्करभगवान् योगविषयक चर्चा बन्द न कर दें। श्रीशङ्करभगवान्का ध्यान जब इस ओर गया तब विष्णुभगवान् बालकरूपमें सामने प्रकट हो गये। कहते हैं, यही मत्स्येन्द्रनाथके नामसे प्रसिद्ध हुए। स्कन्दपुराण तथा बृहन्नारदपुराणमें इनकी उत्पत्तिके विषयमें दूसरी ही कथा लिखी है। उसके अनुसार एक मछलीने एक बालकको, जिसे अशुभ नक्षत्रमें उत्पन्न होनेके कारण माँ-बापने फेंक दिया था, निगल लिया। फिर शिव-पार्वतीका संवाद सुनकर वह बालक 'आदेश' 'आदेश' चिल्ला पड़ा। माता पार्वतीने उस बालकको उठा लिया और मत्स्येन्द्रनाथ नाम रक्खा। शङ्करभगवान्से योगविद्या सीखकर इन्होंने फिर संसारमें इसका प्रचार किया। इन्हींको मछिंदर या मछंदरनाथ कहते हैं।

'मत्स्येन्द्र-संहिता' नामक एक योगविषयक ग्रन्थ इनका मिलता है। इनके मुख्य शिष्य श्रीगोरखनाथजी हुए।

कहते हैं, एक बार नेपालके राजा श्रीवसन्तदेवजी राज्यच्युत होकर श्रीगुरु मत्स्येन्द्रनाथजीकी शरणमें आये। श्रीगुरुके आशीर्वादसे उन्हें पुनः राज्यकी प्राप्ति हुई और उन्होंने श्रीमत्स्येन्द्रनाथजीको शिवस्वरूप मानकर उनके मन्दिरकी स्थापना की और नैपालके घर-घरमें उनकी पूजाका प्रचार किया। चित्रमें राजा श्रीमत्स्येन्द्रनाथकी प्रार्थना कर रहे हैं। नेपालके भोगमती नामक गाँवमें श्रीमत्स्येन्द्रनाथका प्रधान धाम है, जहाँ प्रतिवर्ष वैशाखमें तीन दिनतक उत्सव मनाया जाता है। श्रीमत्स्येन्द्रनाथकी सवारी बड़ी सज-धजके साथ निकाली जाती है।

श्रीजालन्धरनाथ

कहते हैं, शिव-पार्वतीने एक बार एक शिशुको समुद्रमें बहते हुए देखा और उसे उठा लिया। श्रीशिवजीने कृपाकर उसे योगकी दीक्षा दी और वही बालक जालन्धरनाथके नामसे विख्यात हुआ। ये बड़े ही सिद्ध महात्मा हुए। कहते हैं, राजा गोपीचन्दने एक बार रंज होकर कुआँ खोदवाकर उसमें इन्हें डाल दिया और ऊपरसे मिट्टी और लीद भरवा दी। बरसों बाद जब इनके शिष्यके आनेपर गोपीचन्दने इन्हें बाहर निकलवाया तब यह पहलेसे भी सतेज होकर निकले। मिट्टी और लीदका शरीरमें कहीं स्पर्श भी नहीं हुआ था। इनके सम्प्रदायमें गोपीचन्द, भर्तृहरि आदि कितने ही योगी तथा मैनावती (गोपीचन्दकी माता), लीलावती आदि अनेकों योगिनियाँ हो गयी हैं।

योगिराज श्रीगोरखनाथ

एक बार गुरु मत्स्येन्द्रनाथ घूमते-फिरते अयोध्याके पास 'जयश्री' नामक नगरमें गये। वहाँ वह भिक्षा माँगते हुए एक ब्राह्मणके घर पहुँचे। ब्राह्मणीने बड़े आदरके साथ उनकी झोलीमें भिक्षा डाल दी ब्राह्मणीके मुखपर पातिव्रतका अपूर्व तेज था। उसे देखकर मत्स्येन्द्रनाथको बड़ी प्रसन्नता हुई। परन्तु साथ ही उन्हें उस सतीके चेहरेपर उदासीकी भी एक क्षीण रेखा दिखायी पड़ी। जब उन्होंने इसका कारण पूछा तो उस सतीने निस्संकोच-भावसे उत्तर दिया कि सन्तान न होनेसे संसार फीका जान पड़ता है। मत्स्येन्द्रनाथने तुरन्त झोलीसे थोड़ी-सी भभूत निकाली और ब्राह्मणीके हाथपर उसे रखते हुए कहा, 'इसे खा लो, तुम्हें पुत्र प्राप्त होगा।' इतना कहते तो वहाँसे चले गये। इधर ब्राह्मणीकी एक पड़ोसिन स्त्रीने जब यह बात सुनी तो उसने कई तरहके डर दिखा-कर उसे भभूत खानेसे मने कर दिया। फलस्वरूप उसने भभूत एक गड्ढेमें फेंक दी। बारह वर्ष बाद मत्स्येन्द्रनाथ उधर पुनः वापस आये और उन्होंने उस घरके द्वारपर जाकर 'अलख' जगाया। ब्राह्मणीके बाहर आनेपर उन्होंने कहा कि अब तो तेरा बेटा बारह वर्षका हो गया होगा; देखूँ तो, वह कहाँ है? यह सुनते ही वह स्त्री घबरा गयी और उसने सब हाल कह दिया। मत्स्येन्द्रनाथ उसे साथ ले उस गड्ढेके पास गये और वहाँ 'अलख' शब्द किया। उसे सुनते ही बारह वर्षका एक तेजपुञ्ज बालक वहाँ प्रकट हो गया और मत्स्येन्द्रनाथके चरणोंपर सिर रखकर प्रणाम करने लगा। यही बालक आगे चलकर गोरक्षनाथके नामसे प्रसिद्ध हुआ। मत्स्येन्द्रनाथने उस समयसे बालकको साथ ही

रक्खा और योगकी पूरी शिक्षा दी। गोरखनाथने गुरूपदिष्ट मार्गसे साधना पूरी की, और स्वानुभवसे योगमार्गमें और भी उन्नति की। योगसाधन और वैराग्यमें वे गुरुसे भी आगे बढ़ गये। योगबलसे उन्होंने चिरञ्जीव-स्थितिको प्राप्त किया।

गोरखनाथके दो प्रधान शिष्य हुए—गैनीनाथ या गैबीनाथ और चर्पटीनाथ। इनके नाथ-सम्प्रदायमें निवृत्तिनाथ, ज्ञानेश्वर आदि और भी कई सिद्ध-महात्मा हो गये हैं।

गोरखनाथ केवल योगी ही नहीं थे, वरं बड़े विद्वान् और कवि भी थे। उनके गोरक्षकल्प, गोरक्षसंहिता, गोरक्षसहस्रनाम, गोरक्षशतक, गोरक्षपिष्टिका, गोरक्षगीता तथा विवेकमार्तण्ड आदि अनेक ग्रन्थ संस्कृत-भाषामें मिलते हैं। हिन्दीमें भी उनकी बहुत-सी कविताएँ मिलती हैं।

श्रीमत्स्येन्द्रनाथकी तरह श्रीगोरखनाथको भी नैपालके लोग बड़े आदरकी दृष्टिसे देखते हैं और इन्हें श्रीपशुपतिनाथ-जीका अवतार मानते हैं। नैपालके भोगमती, मातगाँव, मृगस्थली, चौघरा, खारीकोट, पिउठान इत्यादि कई स्थानोंमें उनके योगाश्रम हैं। आज भी नैपालराज्यकी मुद्रापर एक ओर 'श्रीश्रीश्रीगोरखनाथ' लिखा रहता है। गोरखनाथजीके शिष्य होनेके कारण ही नेपाली 'गोरखा' कहलाते हैं। गोरखपुरमें, कहते हैं, उन्होंने तपस्या की थी। यहाँ उनका बहुत बड़ा मन्दिर है। जहाँ दूर-दूरसे नेपाली यात्री बहुत आया करते हैं। गोंडा जिलेके पाटेश्वरी नामक स्थानमें भी उनका योगाश्रम तथा महाराष्ट्र-प्रान्तमें ओढ्या नागनाथके पास उनकी तपस्थली है।

योगी गोरखनाथजी

[कहानी]

(लेखक—श्रीमदनारायन चित्रगुप्त)

एक घनघोर घटाटोप जंगलमें, एक बरगदके नीचे, योगी गोरखनाथजी बैठे थे। उस समय उनकी वृत्ति अन्तर्जगत्‌में विचरण कर रही थी और वह अपने-आप अपने आपसे बातचीत कर रहे थे। तबतक भारतसम्राट् नवयुवक महाराज भरथरीजी (भर्तृहरि) एक काले हिरनके पीछे घोड़ा दौड़ाते हुए उधर आ निकले। योगी गोरखके पीछे खड़े होकर महाराज उनकी खुदमस्तीकी बातें सुनने लगे।

गोरख—दुआ माँग! दुआ कर! दुआसे जमीनतक फट जाती है और आसमानतक उड़ जाता है। जिस कामको कोई नहीं कर सकता उसको दुआ कर सकती है! प्रार्थना कर—प्रार्थना!!

भरथरी—(मनमें) कोई महात्मा मालूम पड़ता है!

गोरख—अगर तू उसको देख लेगा तो उसके परदेमें परदा ही क्या रह जायगा? विचित्र परदा तो इसीलिये बनाया गया है कि उसको कोई देख न ले?

भरथरी—कोई तत्त्वज्ञानी जान पड़ता है।

गोरख—सब जगत् परमात्मामें है। परमात्मा मुझमें है तो महात्मा बड़ा हुआ न परमात्मासे?

भरथरी—अबकी दफा दूनकी मसकी! जीवात्मा और महात्मा दोनों ही परमात्माके भीतर रहते हैं, जैसे तारे और चाँद आसमानके भीतर रहते हैं।

गोरख—शक्तिकी उपासना करनेवाले 'रावण' बन जाते हैं और शिवकी उपासना करनेवाले 'राम' बन जाते हैं।

भरथरी—इस हिसाबसे मैं एक 'रावण' हूँ! क्योंकि राजा होता है शक्तिका उपासक।

गोरख—इस विशाल भूगोलमें सब स्त्रियाँ-ही-स्त्रियाँ हैं। उनकी इच्छा है कि जमीनपर जो रहे सो एक औरत बनकर।

भरथरी—यह बात समझमें नहीं आयी। यह आदमी कुछ 'सनकी' भी मालूम पड़ता है।

गोरख—इस विशाल भूगोलमें सब पागल-ही-पागल रहते हैं। अगर कोई होशमें आने लगता है तो उसे पागल लोग पागल कहने लगते हैं, क्योंकि वे खुद पागल हैं!

भरथरी—सभी पागल हैं! अबकी फिर इसने 'अकंद' भरी! मालूम होता है कि विचार करते-करते यह आदमी 'पागल' हो गया है।

गोरख–जमीन कहती है कि मैं बड़ी और आसमान कहता है कि मैं बड़ा। औरत कहती है कि मैं बड़ी और मर्द कहता है कि मैं बड़ा। वास्तवमें न जमीन बड़ी और न आसमान बड़ा। बड़ी है—भूल—कि जो दोनोंको 'अहमक' बनाये हुए है।

भरथरी–क्यों जी? तुमने इधर कोई काला हिरन देखा था?

गोरख–मैं यहाँ नहीं रहूँगा! जहाँ सब अन्धे-ही-अन्धे हैं, वहाँ मैं नहीं रहूँगा। जहाँ सब पागल-ही-पागल हैं, वहाँ मैं कैसे रह सकूँगा? जिस गाँवके सब लोग नशेबाज हैं, उस गाँवमें मेरा गुजारा कैसे होगा? नहीं-नहीं, औरतों-के शहरमें मेरा निवास नहीं रह सकता।

भरथरी–क्यों जी! तुम कौन हो! मेरी बात नहीं सुनते?

गोरख–आपकी अप्रकाशित 'विधान' नामक नाटक-पुस्तकमें दो भाग हैं? एक–'दुःखान्त नाटक' और दूसरा 'सुखान्त नाटक'। दुःखान्त नाटक पहले खेला गया और सुखान्त नाटक बादको खेला जायगा। परन्तु इस दुःखान्त नाटकका अन्तिम परदा कब उठेगा? इसकी समाप्ति किस संवत्‌में होगी? ऐसा न हो कि आप 'सुखान्त' का समय भूल जावें! आपमें चाहे कोई अवगुण न हो, किन्तु भूलका अवगुण तो है ही?

भरथरी–क्यों जी! यहाँसे कोई गाँव नजदीक है?

गोरख–यह धरतीका देश बहुत बड़ा है। यह विशाल धरतीका देश, पानीके देशके बीचोबीच सो रहा है और पानीका देश—आगके देशमें हिलोर भर रहा है, तो भी इस धरतीपर रहनेवाले समस्त 'कीटाणु' बेफिक्रीके इन्तज़ाम सोच रहे हैं—निधड़क घूम रहे हैं सब निशाचर।

भरथरी–पूरा पागल मालूम होता है। मैं पूछता हूँ आगरेकी बात और देता है दिल्लीकी खबर। शाम हो रही है और उस हिरनका पता नहीं।

× × × ×

तबतक गोरखनाथजीका वह पालतू काला हिरन वहाँ आ पहुँचा जिसके पीछे महाराज परेशान हो रहे थे। महाराजने एक तीर चला दिया और हिरन मरकर वहीं योगिवर गोरखनाथजीकी गोदीमें गिर पड़ा। उनकी चित्तवृत्ति अन्तर्जगत्‌से हटकर इस बाहरी जगत्‌में आ गयी। हिरनको मरा हुआ देख गोरखनाथजीने महाराजसे कहा—

गोरख–तुम कौन हो?

भरथरी–भारतके उदय-अस्तका मैं राजा हूँ।

गोरख–भारतका उदय जब होगा तब होगा—तुम्हारा अस्त तो आज हो जायगा।

भरथरी–क्यों?

गोरख–इस निरपराध और पालतू हिरनको क्यों मारा?

भरथरी–मैं राजा हूँ! जिसको चाहूँ मारूँ!

गोरख–मैं नहीं मानता कि तुम राजा हो! शूर नहीं, क्रूर हो।

भरथरी–तुम्हारे न माननेसे क्या होता है?

गोरख–हमारे न माननेसे तुम राजा रह कैसे सकते हो?

भरथरी–अच्छा?

गोरख–और नहीं तो?

भरथरी–क्या करोगे मेरा—तुम?

गोरख–जो तुमने हिरनका किया—ठीक वही!

भरथरी–तुम्हारे पास हथियार तो कोई है ही नहीं। फिर मुझको मारोगे कैसे?

गोरख–हथियारसे मारा करते हैं हिंजड़े लोग। हमारी दुआ ही हमारी तलवार है। दुआसे जमीनतक फट जाती है, तुम्हारा फट जाना कौन बड़ी बात है?

भरथरी–क्या मैंने कोई अपराध किया है?

गोरख–बड़ा भारी।

भरथरी–क्या?

गोरख–मार वही सकता है कि जो जिला भी सकता हो। जो जिलाना नहीं जानता उसको मारनेका हक नहीं है—हुक्म नहीं है—कानून नहीं है।

भरथरी–मरकर कोई जीवित नहीं हो सकता। यह बात प्रकृतिके नियमसे विरुद्ध है।

गोरख–प्रकृतिके नियमोंको तुम क्या जानोगे? प्रकृतिका नाम ही सुन लिया या उसे कभी देखा भी? विष खानेसे आदमी मर जाता है, परन्तु शङ्करजी विष

खाकर अमर हो गये। बिना जड़का कोई पौधा नहीं होता, किन्तु अमरबेल बिना मूलके ही फूलती है। सम्भव और असम्भव दोनों नियमोंकी नियमावलीकी माला जो प्रकृति पहिने है उसका नाम ही सुन भगे हो या कुछ जानते भी हो ?

भरथरी–मुझे फुरसत नहीं जो ज्यादा बकवाद करूँ। हिरनको लेकर राजधानी लौटना है।

गोरख–हिरनको लेकर ? हिरनको छोड़कर ही राजधानी चले जाओ तो मैं जानूँ ? बिना इसको जीवित किये तुम एक 'डग' नहीं रख सकते। राजधानीमें नहीं जाओगे तो कुरबानीमें जरूर जाओगे। हजार बातकी एक बात यह कि इसे जीवित करो या मरनेको तैयार हो जाओ।

भरथरी–तुम हो कौन ?

गोरख–पबलिकको बनाने और बिगाड़नेका खेल राजा लोग खेला करते हैं। हम योगी वह लोग हैं जो राजाओंके बनाने-बिगाड़नेका खेल खेला करते हैं।

भरथरी–क्या तुम इस हिरनको जीवित कर सकते हो !

गोरख–अगर जीवित कर दें तो ?

भरथरी–तो भारतका सम्राट् तुम्हारा गुलाम हो जायगा।

गोरख–काञ्चन, कामिनी और कीर्तिकी आपात-कमनीय त्रिमूर्ति राजपाटको छोड़कर नम्रता, ब्रह्मचर्य और त्यागकी आपात-भयावनी त्रिमूर्ति भक्तिमार्गमें आ जाओगे ?

भरथरी–जरूर आ जाऊँगा।

अमरविद्या या प्राणकलाके एक आचार्य गोरखनाथजीने उसी क्षण मरे हुए हिरनको सचमुच जिला दिया।

गोरख–राजा भरथरी !

भरथरी–बाबा भरथरी कहो—बाबा !

गोरख–राजा बड़ा कि योगी ?

भरथरी–राजा केवल मार सकता है, पर योगी मार भी सकता है और जिला भी सकता है !!

योगी भर्तृहरि

ये उज्जैनके प्रसिद्ध राजा महाराज विक्रमादित्यके सौतेले भाई थे। पहले यही उज्जैनके राजा थे। एक समय विक्रमादित्य नाराज होकर घरसे निकल गये थे। इधर पीछेसे भर्तृहरिने अपनी रानीकी दुश्चरित्रताकी बातें देखीं, तब इन्हें संसारके भोगोंसे वैराग्य हो गया। कहते हैं, इन्होंने काशीमें आकर गुरु गोरक्षनाथजीसे संन्यासकी दीक्षा ली और आगे चलकर महान् सिद्ध योगी हुए। इनके शृङ्गारशतक, नीतिशतक और वैराग्यशतक नामक सौ-सौ श्लोकोंके तीन ग्रन्थ प्रसिद्ध हैं। ऐसा ही एक विज्ञानशतक और है। पहले तीन ग्रन्थोंका अनुवाद फ्रेंच, लेटिन, जर्मन और अँगरेजी भाषामें भी हो चुका है। व्याकरणके भी आप बड़े पण्डित थे। इनका वाक्यपदीय और हरिकारिकासूत्र प्रसिद्ध है। महाभाष्यदीपिका और महाभाष्यत्रिपदीव्याख्या नामक दो ग्रन्थ आपके और बतलाये जाते हैं। कोई-कोई इन्हें योगबलसे अमर मानते हैं।

बंगाल-आसामके योगी

योगिराज श्यामाचरण लाहिड़ी

गा० ठाकुर भक्तिविनोदजी

महात्मा वामाक्षेपा

महात्मा विजयकृष्ण गोस्वामी

स्वामी महानन्दगिरि पिताजी महाराज

श्रीनरोत्तमबाबाजीके गुरुदेव

श्रीमत्पूर्णानन्द स्वामी

योगिराज योगानन्दजी

योगिवर श्यामाचरण लाहिड़ी

(लेखक—पं० श्रीभूपेन्द्रनाथ सान्याल)

काशीके परम श्रद्धास्पद श्रीश्यामाचरण लाहिड़ी महाशय एक उच्च कोटिके राजयोगी हो गये हैं। श्रीमद्भगवद्गीतामें योगी और भक्तके जितने लक्षण वर्णित हैं, वे सब उनमें पूर्ण विकसित दिखायी देते थे! उनकी बातचीत, वेश-भूषा, आचार-व्यवहारमें कहीं लेशमात्र भी आडम्बर नहीं था। वे संन्यासी नहीं थे, स्त्री-पुत्र-परिवारके साथ संसारमें रहते थे, जीविकाके लिये कार्य करते थे और फिर भी जलस्थित पद्मपत्रके समान सदा पूर्णरूपसे निर्लिप्त दिखायी देते थे। कोई दुःख, कोई कष्ट, कोई विपत्ति उन्हें स्पर्श नहीं करती थी—उनका हृदय, जो देवताके साथ घनिष्ठतासे मिला हुआ था, उसका अतुल आनन्द उनके मुखमण्डलको बराबर मधुर प्रभासे आलोकित रखता था। उनके चारों ओर यद्यपि सैकड़ों कामोंकी घटा लगी रहती थी, कर्मरूपी वर्षा हुआ करती थी, बिजली तड़का करती थी, फिर भी उनका अन्तःकरण अभ्रभेदी गिरि-शिखरकी तरह ज्ञानकी प्रभा और शान्तिकी स्निग्ध किरणोंसे निरन्तर समुज्ज्वल रहा करता था। अहङ्कार और आत्मगौरवकी भावना तो उन्हें छूतक नहीं गयी थी। वह इतनी नम्रतापूर्ण वाणीसे अपनेको सदा ढके रखते कि लोगोंको उनके महत्त्व अथवा अपूर्व योगैश्वर्यका पता ही नहीं लगता था। वे अपने शिष्योंको सदा यही उपदेश दिया करते कि 'अपनेको सबसे अधिक छोटा समझो।' वे बड़े ही अल्पभाषी थे; परन्तु जो दो-चार बातें उनके मुँहसे निकलतीं वे उनके अन्तर्निहित गभीर ज्ञानकी परिचायक होती थीं। उनका प्रेम विश्वव्यापी था; वे भी अन्यान्य महापुरुषोंकी भाँति लोककल्याणकी चिन्ता किया करते थे, परन्तु उनकी विचारधारा अन्य प्रकारकी थी। वे चुपचाप घरके एक कोनेमें बैठकर आत्मध्यानमें मग्न रहा करते थे और जो कोई उनके पास आता उसे बिना किसी विचारके कल्याणमार्गका उपदेश देते थे। भक्तोंके सामने कभी-कभी गीताके गूढ़ रहस्यकी व्याख्या किया करते थे। इस तरह उन्होंने विभिन्न स्थानोंसे आये हुए सैकड़ों पथभ्रान्त जीवोंको सुपथपर लगाया, कितने ही व्यथित, रोगपीड़ित व्यक्तियोंको रोग दूर करनेका उपाय बतलाया, कितने कठिन प्रश्नोंका उत्तर देकर असंख्य प्राणियोंकी शंकाका निवारण किया। फिर भी उन्होंने कभी किसीसे कुछ चाहा नहीं!

उनका जन्म नदिया जिलाके घुरनो नामक गाँवमें हुआ था। परन्तु बचपनमें ही वे माता-पिताके साथ काशी आ गये और यहीं उनकी शिक्षा-दीक्षा हुई तथा यहीं सरकारी नौकरीमें लग गये। एक बार प्रायः ३४-३५ वर्षकी उम्रमें सरकारी कामसे रानीखेत गये। वहींपर उनकी मुलाकात अपने गुरुसे हुई। गुरुकृपासे उन्हें अपने पूर्वजन्मकी स्मृति हो आयी और थोड़े दिनोंमें ही उन्होंने साधनासम्बन्धी सारी बातें जान ही नहीं लीं, वरं योगियोंकी बहुत ऊँची स्थिति प्राप्त कर ली। जब गुरुने देखा कि शिष्यका काम पूरा हो गया तब उन्होंने कहा कि अब तुम इस स्थानसे चले जाओगे। वास्तवमें उसी दिन उन्हें अपने अफसरका पत्र मिला। श्रीश्यामाचरणजीने चाहा कि नौकरी छोड़कर सदाके लिये गुरुचरणोंमें आश्रय ले लूँ, परन्तु गुरुने कहा कि ऐसा करनेकी आवश्यकता नहीं। अब मेरा कार्य समाप्त हो गया। मेरे साथके इन साधकोंका भी भार अब तुम्हींपर है। नौकरी करते हुए साधनपथपर लगे रहो और ऐसे मुमुक्षु साधकोंको इस योगमार्गकी शिक्षा देकर लोककल्याण करते रहो। गुरु-आज्ञाको उन्होंने शिरोधार्य किया और तदनुरूप ही कार्य करते रहे। नौकरीसे पेन्शन मिलनेपर वे पुनः काशीमें ही आकर रहने लगे। यहींपर लगभग ७०-७२ वर्षकी उम्रमें उन्होंने सं० १८९५ में ब्रह्मनिर्वाण प्राप्त किया। बंगाल, बिहार, उड़ीसा, युक्तप्रान्त इत्यादि भागोंमें इनके बहुसंख्यक शिष्य पाये जाते हैं।*

* श्रीसान्याल महोदयका यह लेख बहुत बड़ा था। स्थानाभावके कारण उसका केवल सारांशमात्र यहाँ दिया गया है।—सम्पादक

परमहंस श्रीरामकृष्णदेव

परमहंस श्रीरामकृष्णदेव बंगालके एक बहुत बड़े महात्मा हो गये हैं। उनका जन्म १८ फरवरी, सन् १८३६ ई० को हुगली जिलेके कामारपूकुर नामक गाँवमें एक सत्यपरायण धर्मनिष्ठ ब्राह्मणके घरमें हुआ। माँ-बापने उनका नाम गदाधर रक्खा। बालक गदाधरमें जन्मसे ही बहुत सुलक्षण देखे जाते थे। उनकी बुद्धि तीक्ष्ण थी; शास्त्रोंके श्रवण, साधु-सेवा और सत्संग आदिमें उनका बड़ा मन लगता था। प्रायः नौ वर्षकी उम्रमें यज्ञोपवीत-संस्कार होनेके बाद उन्हें कुलके इष्टदेव भगवान् श्रीरामचन्द्र-जीकी पूजाका भार सौंपा गया। वे बड़े प्रेम और श्रद्धासे पूजा किया करते। पूजाके समय वह यही समझते कि मैं साक्षात् भगवान्की पूजा-अर्चा कर रहा हूँ और इस तरह वह घंटों ध्यानमें बैठे रहते। धीरे-धीरे उनका मन पूजा-पाठ और भजन-कीर्तनमें इतना रम गया कि उन्होंने पढ़ना-लिखना भी छोड़ दिया। उनकी यह दशा देखकर उनके बड़े भाई रामकुमार उन्हें अपने साथ कलकत्ते ले आये। परन्तु यहाँ भी गदाधरका मन पढ़ने-लिखनेमें नहीं लगा। भाई-के बहुत कहने-सुननेपर एक दिन उन्होंने स्पष्ट ही उत्तर दे दिया, 'दादा! मुझे ऐसी विद्या पढ़नेकी इच्छा नहीं जो केवल पेट भरनेके लिये ही काममें आवे; मैं तो वह विद्या प्राप्त करना चाहता हूँ जिससे नित्य तृप्तिकी प्राप्ति हो।' निदान भाईने उन्हें कुछ कहना-सुनना छोड़ दिया।

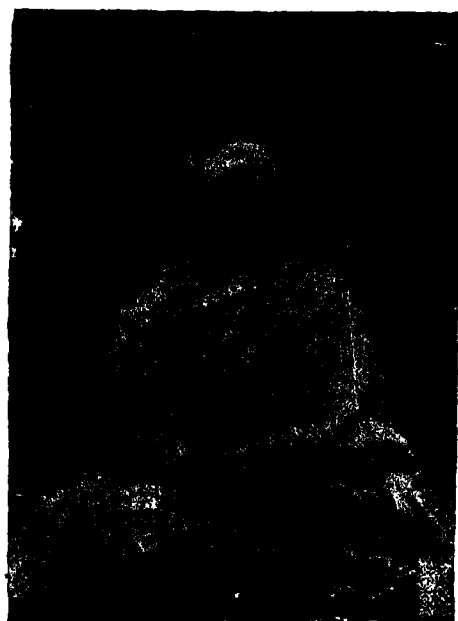
रामकुमार पीछे कलकत्तेकी रानी रासमणिके दक्षिणेश्वरके काली-मन्दिरमें पुजारी नियुक्त हो गये। गदाधर भी उनके साथ ही वहाँ रहते थे। रानी रासमणिके जामाता मथुराबाबूकी दृष्टि इनपर पड़ी। उनकी इच्छा हुई कि ये भी पूजा-कार्यमें सहायता दें। अतएव उन्होंने गदाधरको 'माँ काली' की पूजाके लिये नियुक्त कर दिया। यहींसे गदाधरकी मुख्य साधना शुरू हुई। वे बड़ी श्रद्धा-भक्तिके साथ पूजा करने लगे। वे मूर्तिको मूर्ति नहीं, वरं साक्षात् चिन्मय आद्या-शक्ति समझते थे। वे उनकी सेवा-पूजामें इतने निमग्न हो जाते थे कि कभी-कभी उन्हें बाह्यज्ञान बिल्कुल नहीं रहता था। कभी-कभी पूजाका क्रम भी भूल जाते, आरती करनेमें समयका कुछ भी ध्यान न रहता, कभी पूजा-पाठ छोड़ घंटों ध्यानमें पड़े रहते। यहाँतक नौबत आ गयी कि लोग उन्हें पागल समझने लगे; परन्तु रानी रासमणि और मथुराबाबू उन्हें खूब समझते थे; उन्होंने कभी उनकी साधनामें बाधा नहीं दी, बल्कि यथासाध्य अपनी ओरसे बराबर सहायता पहुँचानेकी ही चेष्टा करते रहे। अतएव गदाधरकी साधना दिन-पर-दिन विकसित होती गयी। वे माँ कालीके दर्शन-के लिये व्याकुल हो उठे। रात-दिन भूख-प्यास और निद्राकी कोई परवा न कर वह निरन्तर ध्यानमें ही रहने लगे और माँके, भगवान्के विरहमें छटपटाने लगे। उन्होंने भगवद्दर्शनमें जिन-जिन बातोंको बाधक समझा, उन्हें कठोर तपस्या करके अपने अन्दरसे निकाल दिया। हर तरहके अभिमानको दूर किया; धनकी कामनाको इस तरह अपने अन्दरसे दूर किया कि द्रव्यके छू जानेपर उनके शरीरका चमड़ा समाधि-अवस्थामें भी सङ्कुचित हो जाता था; इसी तरह काम-वासना आदि समस्त विकारोंको नष्टकर शरीर शुद्ध कर लिया। फिर भी जब माताके दर्शन न हुए तो उनके हृदयकी वेदना असह्य हो उठी और एक दिन अत्यन्त कातरस्वरमें माताके सम्मुख जाकर रोते हुए बोले—'माँ! तू मेरे सम्मुख क्यों नहीं आती? तेरे दर्शन बिना यह जीवन ही व्यर्थ है। उस जीवनसे ही क्या लाभ जिसमें तेरी दिव्य ज्योतिके दर्शन न हों!' इतना कहते-कहते उनकी दृष्टि अचानक मन्दिरमें रक्खी हुई एक तलवारपर जा पड़ी। उन्होंने झट उसे उठा लिया और अपना सिर काटकर माताके चरणोंमें चढ़ानेहीवाले थे कि तत्क्षण माँ भगवती प्रकट हो गयीं और उन्होंने अपनी दिव्य ज्योतिसे उन्हें आच्छादित कर लिया। गदाधर बेहोश होकर गिर पड़े!

गदाधरके पागलपनकी बात सर्वत्र फैल गयी। बड़े भाई और माँको बड़ी चिन्ता हुई। अतएव उन्होंने गदाधरको संसारमें जकड़नेके लिये सन् १८४५ ई० में शारदामणि नाम्नी एक पञ्चवर्षीया बालिकाके साथ उनकी शादी कर दी। परन्तु गदाधर माताके भक्त थे और स्त्रीमात्रको माताके रूपमें ही देखते थे। उन्होंने शारदामणिके साथ भी वह भाव रक्खा। परमसौभाग्यवती देवीस्वरूपिणी शारदामणिने भी पतिके भावमें कोई बाधा नहीं खड़ी की और पीछे वे भी उन्हींके मार्गपर आ गयीं। पतिदेवकी आज्ञा और उपदेशके अनुसार चलकर वे भी अच्छी गतिको प्राप्त हुईं।

गदाधरने अपने जीवनमें प्रायः सभी शास्त्रोक्त साधन-पथोंका अनुसरण किया, यहाँतक कि मुसलमानधर्म और

रामकृष्ण परमहंस

प्रभु जगद्बन्धु

स्वामी विवेकानन्द

स्वामी शारदानन्द

तैलंग स्वामी

स्वामी भास्करानन्द

स्वामी विशुद्धानन्द

महात्मा मगनीरामजी

ईसाईधर्मके अनुसार भी साधना की और सब साधनाओंमें सिद्धि प्राप्त की। जब उन्होंने वेदान्त-शिक्षा प्राप्त करनेके लिये संन्यासकी दीक्षा ली तब उनका नाम 'रामकृष्ण' पड़ा और पीछे उसी नामसे विख्यात हुए। उनके जीवनकी बहुत-सी विचित्र घटनाएँ सुनी जाती हैं, जो स्थानाभावके कारण यहाँ नहीं दी जा सकतीं।

रामकृष्ण ज्यों-ज्यों साधनामें अग्रसर होने लगे त्यों-ही-त्यों उनकी ख्याति भी बढ़ती गयी और चारों ओरसे लोग उनके दर्शनों और उपदेशश्रवणके लिये आने लगे। उस समयके अधिकांश विद्वान् और प्रसिद्ध लोग भी उनके पास आते और उनके उपदेश सुनते थे। उनके शिष्योंमें सबसे प्रधान स्वामी विवेकानन्द हुए, जिन्होंने देश-विदेशमें उनके सन्देशको फैलाया और उनके नामपर एक साधन-सम्प्रदाय ही चला दिया। आज भी देश-विदेशमें अनेकों ऐसी संस्थाएँ श्रीरामकृष्ण परमहंसके नामपर चलती हैं, जिनका उद्देश्य ही सब तरहसे लोककल्याण करना है।

श्रीरामकृष्ण परमहंस १५ अगस्त, सन् १८८६ई० को कलकत्तेमें 'माँ काली' का नाम जपते हुए महासमाधिमें लीन हो गये।*

पागल वामा

बंगालके वीरभूमि जिलेमें द्वारकानदीके तीरपर तारापुर नामक एक प्रसिद्ध शक्तिपीठ है और इसीके पास नदीके उस पार आटला नामका एक छोटा-सा गाँव है। इसी गाँवमें एक बड़े धार्मिक और कर्मनिष्ठ ब्राह्मणके घरमें वि० सं० १८९१ में वामा क्षेपा (पागल) का जन्म हुआ था। इनका बचपनमें नाम था वामाचरण। लड़कपनमें ही बालक वामाचरणकी रुचि विशेष देवी-देवताओंकी पूजाकी ओर थी। धीरे-धीरे माता तारादेवीके यह अनन्य भक्त बन गये और 'तारा' नामका ही निरन्तर जप करने लगे। छोटी उम्रमें ही पिताके मर जानेके कारण परिवारका भार इनपर पड़ गया; परन्तु लाख चेष्टा करनेपर भी ताराकी उपासना छोड़कर धनोपार्जनकी दृष्टिसे ये कोई काम न कर सके। फलस्वरूप संसारकी दृष्टिमें ये पागल हो गये और इसीसे वामा क्षेपाके नामसे प्रसिद्ध हुए। बँगलामें पागलको क्षेपा या खेपा कहते हैं।

माता तारादेवीका दर्शन करना और उनके चरणोंमें लोटना इनका प्रायः नित्यका काम था। तारापीठके प्रधान कौलकी दृष्टि इनपर पड़ी और वह तुरन्त इनकी महान् स्थितिको ताड़ गये। उन्होंने इन्हें अपने पास ही रखना शुरू कर दिया और अपने प्रधान शिष्यके रूपमें इनसे प्यार करने लगे। पीछे उनकी मृत्युके बाद अठारह वर्षकी उम्रमें ही ये उनके स्थानपर वहाँके प्रधान कौल नियुक्त हुए।

कहते हैं, वामा क्षेपाने प्रकटरूपमें किसीको गुरु नहीं बनाया था; वे केवल 'तारा' माताकी ही उपासना बचपनसे करते थे। निरन्तर 'तारा' नामकी रट लगाया करते और कभी-कभी घंटों समाधिस्थ हो जाते थे। इनका स्वभाव एकदम शिशुवत् हो गया था। वे मानो 'तारा' माताकी गोदीमें ही सदा खेला करते। खाने-पीने, आराम करने, शौच-अशौच इत्यादि किसी बातका मानो उन्हें ज्ञान ही नहीं था। कहते हैं, अपने इस पागल प्यारे पुत्रपर माता तारादेवीकी भी अद्भुत कृपा थी। वामा क्षेपा उनकी कृपासे एक अत्यन्त उच्च कोटिके सिद्ध योगी हो गये थे और उन्हें अद्भुत शक्तियाँ प्राप्त थीं; जिनके बलपर इन्होंने संसारके कितने ही दुखी जीवोंका कल्याण किया। परन्तु स्वयं वे मान-अपमानसे परे थे; भरसक लोगोंसे वह सदा दूर ही रहनेकी चेष्टा करते थे। अन्तसमयमें वे पहलेकी अपेक्षा कुछ अधिक शान्त हो गये थे और पास आनेवालोंसे प्रेमपूर्वक बातें किया करते थे। उनका सिद्धान्त था कि जपसे ही सिद्धि मिलती है। वे सबसे यही कहते—'माँ (भगवान्) का नाम लो और हृदय खोलकर उसके लिये रोओ। वह अवश्य तुम्हें गोदीमें उठा लेगी। जिसके हृदयमें विश्वास और भक्ति है; उसके लिये उसे पाना कोई कठिन नहीं। परन्तु सावधान! भक्तकी साधना बड़ी गुप्त है; लोगोंको दिखाकर साधना नहीं करनी चाहिये, अन्यथा कोई लाभ नहीं होता।'

कहते हैं, इन्होंने अपने एक भक्तको अपनी मृत्युतिथि पहले ही बता दी थी और उसके अनुसार वि० सं० १९६८ में इन्होंने माताके चरणोंमें लोटकर, उसका नाम जपते हुए उसके अन्दर अपनी आत्माको विलीन कर दिया।

---

* श्रीरामकृष्ण परमहंसका विस्तृत जीवनचरित गीताप्रेस, गोरखपुरसे प्रकाशित हुआ है। उसका मूल्य ।≠) सात आना-मात्र है।

प्रभु जगद्बन्धु

अभी हालमें बंगालमें जगद्बन्धु नामक एक महापुरुष हो गये हैं, जिन्होंने चैतन्य महाप्रभुके आदर्शपर ही बंगालमें हरि-नाम-संकीर्तनका बहुत प्रचार किया। इनके भक्तोंका तो विश्वास है कि जगद्बन्धु साक्षात् भगवान्‌के अवतार थे—राम-कृष्ण और चैतन्य महाप्रभुके समष्टि-स्वरूप थे। कहते हैं, स्वयं जगद्बन्धुने भी इस आशयकी बात कई बार अपने भक्तोंके सामने की और स्वप्नादिमें उनके सामने 'षड्भुज-मूर्ति' में प्रकट हुए, जिस मूर्तिकी दो भुजाएँ श्रीरामचन्द्रकी, दो भुजाएँ श्रीकृष्णकी और दो भुजाएँ श्रीगौराङ्गकी थीं। इन लोगोंका यह भी विश्वास है कि भगवान्‌का अवतार जिस उद्देश्यसे जगद्बन्धुके रूपमें हुआ था, वह अभी पूरा नहीं हुआ; अतएव उनका जो तिरोधान अभी हालमें हुआ है, वह सम्पूर्ण तिरोधान नहीं, अस्थायी समाधि है। इस अवस्थामें वह 'त्रयोदश दशा' का उपभोग कर रहे हैं, वह पुनः इसी देहमें प्रकट होंगे, 'महाप्रकाश' फैलेगा और उनकी 'महोद्धारण-लीला', जो अवतारका उद्देश्य है, पूरी होगी। कहते हैं, जगद्बन्धुने स्वयं भी इस बातके लिये प्रश्न करनेपर हामी भरी थी। इसी विश्वासके आधारपर उनके प्रसिद्ध स्थान 'ग्वालचा मठ श्रीअंगन' (फरीदपुर स्टेशनके पास) में उस स्थानपर, जहाँ जगद्बन्धु सोया करते थे, जमीनके अन्दर उनका शरीर सुरक्षित दशामें रख दिया गया है। और 'हरिनामसे देह बनती है—संकीर्तनसे कृष्णकी उत्पत्ति है'—जगद्बन्धुकी इस वाणीके अनुसार उनके परमभक्त श्रीमहेन्द्रजीने १८ अक्तूबर, सन् १९२१ ईस्वीसे लेकर प्रभुके 'महाजागरण' तक निरन्तर उस स्थानपर महानाम-संकीर्तन करनेका व्रत लिया है। आज भी वह संकीर्तन दिन-रात चल रहा है। कुछ त्यागी भक्त श्रीमहेन्द्रजीको इस कार्यमें सहयोग दे रहे हैं। ये लोग भिक्षा करके अपना पेट पालते हैं और कीर्तन करते हैं।

जगद्बन्धुका जन्म सन् १८७१ ई० में डाहापाड़ा (मुर्शिदाबाद) नामक गाँवके एक ब्राह्मण-कुलमें हुआ था। बचपनसे ही इनका झुकाव पूजा-पाठ, एकान्त-सेवन और सदाचारकी ओर था। धीरे-धीरे इनका भाव बढ़ता ही गया। १६-१७ वर्षकी उम्रमें ही इनकी भगवद्भक्ति, वैराग्य, दयाभावका इतना विकास हो गया कि लोग इनकी ओर आकर्षित हुए बिना नहीं रह सके। सैकड़ों-हजारोंकी संख्यामें लोग इनके कीर्तनमें शामिल होने लगे और इनके अमूल्य उपदेशोंसे लाभ उठाने लगे। ये भी घूम-घूमकर बंगालभरमें हरि-नाम-संकीर्तनका प्रचार करने लगे। इन्होंने आवश्यकतानुसार यत्र-तत्र कितने ही अद्भुत चमत्कार भी दिखाये, जिससे लोगोंको इनके सिद्ध पुरुष होनेमें विश्वास होने लगा, लोगोंकी श्रद्धा-भक्ति प्रगाढ़ होती गयी, यहाँतक कि इनके विरोधी भी भक्त बन गये। कहते हैं, इनके शरीरमें एक प्रकारका दिव्य तेज था, जिसे सब लोग सहन नहीं कर सकते थे। इसीसे ये सर्वदा अपना शरीर ढका रखते थे और यह आदेश कर रक्खा था कि कोई कभी छिपकर भी न देखे। दो-एक आदमियोंने जब इस आज्ञाका उल्लङ्घन किया तब इनके दर्शनमात्रसे वे बेहोश हो गये।

पिछले दिनों इनका शरीर बड़ा रुग्ण हो गया था; फिर भी उनका तेज ज्यों-का-त्यों था और निरन्तर हरि-नाम-संकीर्तन इनके चारों ओर होता रहता था। इस तरह सारे जीवनभर भक्तिमार्गका स्वयं अनुसरणकर और सर्वसाधारणमें इसका प्रचारकर इन्होंने अपनी कुटी श्रीअंगनमें १७ सितम्बर, सन् १९२१ को महाप्रस्थान किया। इसके ९ दिन बाद उसी स्थानमें इन्हें समाधि दी गयी थी। इनके कुछ उपदेश इस प्रकार हैं—

(१) सदा सत्य बोलना चाहिये; झूठ कदापि नहीं बोलना चाहिये। जो सत्य-मार्गपर विचरण करता है, उसका कोई बाल भी बाँका नहीं कर सकता।

(२) जीवहिंसासे मनुष्यकी कभी उन्नति नहीं हो सकती। हिंसासे तो कष्ट ही होता है। सब जीवोंको नित्यानन्दका स्वरूप समझो।

(३) वाक्-संयम करो—मौनी बनो। क्रोध, मान, अभिमान, घृणा, लज्जा, भय, अश्रद्धा—इनको सदाके लिये छोड़ दो।

(४) कभी समय व्यर्थ मत नष्ट करो। आलस्यमें कलिका आक्रमण होता है।

(५) मन स्वभावतः ही चञ्चल है; कदापि इसका लाड़-प्यार नहीं करना चाहिये। आलस्य छोड़कर प्राणपणसे हरिसाधनमें जुट जाना चाहिये।

(६) सुख, सौभाग्य और आयुका कारण भजन-साधन है। मानवजन्म पाप करनेके लिये नहीं, वरं श्रीकृष्णसेवा करनेके लिये मिला है।

श्रीमहानन्दगिरिजी (पिताजी महाराज)

(लेखक—श्रीभवानन्दजी पिताजी तथा 'मातृशरणजी')

अभी हालमें कनखलमें एक उच्च कोटिके महात्मा हो गये हैं, जिनके हजारों शिष्य और भक्त आज भारतभरमें पाये जाते हैं। इनका नाम श्रीमहानन्दगिरि (पिताजी महाराज) था। आप बंगाली ब्राह्मण थे और पहले एक रेलवे अफसर थे। एक समय आप नयी निकलनेवाली रेलवे लाइनके मार्गका निरीक्षण करने गये, जहाँ इन्हें एक संतकी कुटी मिली। उन दिनों इनमें श्रद्धाका अभाव था और साधु-महात्माओंकी महत्ता इन्हें मालूम नहीं थी। अतएव इन्होंने उन संतको बड़े कड़े शब्दोंमें वहाँसे चले जानेको कहा। परन्तु संतने बड़े कोमल और शान्त शब्दोंमें कहा कि 'मुझे यहीं रहने दो, तुम्हारी लाइन दूसरी ओरसे निकालनेमें लाभ है। अगर मेरी बातपर विश्वास न हो तो अपने अफसरसे पूछ सकते हो।' एक महीने बाद वास्तवमें इन्हें इसी आशयकी आज्ञा मिली। जब यह पुनः उस कुटियाके पास पहुँचे तो उस दिनकी सारी बातें इन्हें स्मरण हो आयीं और संत-जीवनकी महिमा और अपने जीवनकी तुच्छताका भान हो आया। फलस्वरूप इन्होंने उसी क्षण इस्तीफा लिख भेजा और उन संतकी शरण ली। पीछे उन संतकी आज्ञाके अनुसार उन्होंने योग्य गुरुसे दीक्षा ली और हिमालयमें साधना करनेके लिये चले गये। कई वर्ष बाद ये हरिद्वारमें वापस आये। उस समय इनका शरीर कुन्दन-जैसा दमक रहा था। रोम-रोममें मानो शान्ति विराज रही थी। ये रात-दिन भगवती श्रीतारादेवीकी अर्चनामें तल्लीन रहते थे। कुछ दिन बाद भक्तोंने इन्हें कनखलमें श्रीयुत भारामलजीके बागमें ठहराया। कहते हैं, यहींपर २० मईको इन्हें भगवतीका सकल साक्षात्कार हुआ था।

इन्हें भगवतीकी कृपासे अपूर्व शक्तियाँ प्राप्त थीं, जिनके बलपर यह दुखी-दीनोंके रोग, शोक, अभाव आदि दूरकर उन्हें सुखी बनाते थे; भविष्यकी बातें जान जाते थे; किसीके भी मनकी बात ताड़ जाते थे। धीरे-धीरे इनका नाम चारों ओर फैल गया, शिष्योंकी संख्या बढ़ने लगी और कनखलमें उस स्थानपर एक आश्रम बन गया जो आज भी महानन्द-सेवासदनके नामसे चल रहा है। इसमें एक मन्दिर, अस्पताल, संस्कृत-विद्यालय, प्राइमरी पाठशाला और पुस्तकालय है। इसके अतिरिक्त और भी कई स्थानोंमें इनके आश्रम और सेवासदन हैं जो मनुष्यसमाजकी सेवा कर रहे हैं। इन आश्रमोंमें २० मईको बड़ा उत्सव मनाया जाता है।

आप अन्तिम समयमें काशी आकर श्रीवेणीलालजी पाईनके यहाँ रहने लगे थे। पाईन महाशय एक धनी व्यवसायी थे; परन्तु महानन्दजीकी सेवा बड़ी सावधानीसे करते थे। इनके यहाँ यह प्रायः बारह वर्षतक रहे और इस बीच पाईन महाशयको अधिकारी समझकर अपनी सारी शक्ति प्रदान कर दी। अब वही पाईन महाशय स्वामी श्रीभवानन्दजीके नामसे इनके आश्रमका बड़ी योग्यताके साथ सञ्चालन करते हैं। काशीमें ही १ अप्रैल, सन् १९२८ ई० को आप महासमाधिमें लीन हो गये।

श्रीविजयकृष्ण गोस्वामी

विजयकृष्ण गोस्वामी शान्तिपुर (नदिया) के प्रसिद्ध गोस्वामी-वंशमें पैदा हुए थे। इनका जन्म २ अगस्त, सन् १८४१ ई० को अपने ननिहालमें हुआ था। बालक विजयकृष्णमें आरम्भसे ही कितने ही दैवी गुण दिखायी पड़ते थे, जो इनके भावी महान् जीवनके द्योतक थे। इनकी बुद्धि तीव्र थी, जिससे पढ़ने-लिखनेमें अपनी श्रेणीमें प्रथम रहते थे। जो बात एक बार ठीक समझकर पकड़ लेते, फिर उसे कभी न छोड़ते। इनका हृदय बड़ा कोमल था; दूसरेका दुःख देखकर ये कातर हो उठते। अपनी मातासे भोजन-वस्त्र आदि माँगकर भूखे-दीन लोगोंको दे आते। प्राणिमात्रसे इनका स्नेह था—पशु-पक्षी, कीड़े-मकोड़े, सबको बड़े प्रेमसे खिलाते। यह सरलताकी मूर्त्ति थे। छल-कपट क्या कहलाता है, इतना भी नहीं जानते थे। किसीकी बुराईकी बात स्वप्नमें भी नहीं सोचते थे। सदा सत्य बोलते थे। कोई गलती हो जानेपर उसे तुरन्त स्वीकार कर लेते थे। जैसे सत्यप्रिय थे, वैसे ही निर्भीक भी थे। भक्ति तो उनके वंशकी विशेषता ही थी। इनके घरमें नित्य श्यामसुन्दरकी मूर्त्तिकी पूजा हुआ करती थी। अतएव भगवान्, देवी-देवता और शास्त्रमें इनकी पूरी श्रद्धा और निष्ठा थी। यज्ञोपवीतके बादसे ये नियमपूर्वक सन्ध्या-वन्दन, देवपूजन और धार्मिक ग्रन्थ-पाठ किया करते। कुल-परम्परानुसार गलेमें माला धारण

करते, ललाटपर तिलक लगाते । अपने इन गुणोंके कारण ये सबके प्रेमपात्र हो रहे ।

इनके घरमें गुरु-पुरोहितीका कार्य था । अतएव इनके माता-पिताने संस्कृत पढ़नेके लिये इन्हें एक पाठशालामें बिठाया । फिर यौवनावस्था प्राप्त करनेपर ये कलकत्तेके संस्कृत-कालेजमें भरती हुए । इन्हीं दिनों इनका विवाह भी योगमाया देवीके साथ हुआ । कलकत्तेमें आनेके बाद इनके जीवनमें एक बड़ा जबर्दस्त परिवर्तन आया । इन्होंने संस्कृतकी पढ़ाई छोड़कर डॉक्टरीके बँगला विभाग-में नाम लिखाया और ब्रह्मसमाजके व्याख्यानोंमें भाग लेने लगे । अन्तमें इन्होंने डॉक्टरीकी पढ़ाई खतम होनेपर भी परीक्षा न दी और ब्रह्मसमाजके प्रचारक बन गये ।

ब्रह्मसमाजके प्रचारकके नाते इन्हें बंगाल तथा उत्तरी भारतमें घूमनेका अवसर मिला । इसमें इनकी मुलाकात बहुत-से साधु-संतों और योगियोंसे हुई । फलस्वरूप इनके अन्दर भक्तिकी प्रबल धारा उमड़ पड़ी । फिर तो यह ब्रह्मसमाजसे अलग हो गये और गेंडरिया नामक स्थानमें एक आश्रम बनाकर रहने लगे । भगवद्भजन और कीर्तन इनकी मुख्य साधना थी और इसी साधनाके बलपर, कहते हैं, थोड़े ही दिनोंमें ये एक सिद्ध महात्मा हो गये । इनके संस्पर्शमें आकर कितने ही लोग इस मार्गकी ओर आकृष्ट हो गये और इनका शिष्यत्व ग्रहणकर साधना करने लगे । आज भी बंगालमें इनके कितने ही शिष्य साधक हैं, इनके जीवनमें भी कितने ही चमत्कार देखे गये ।

पिछले दिनों इनका शरीर बहुत रुग्ण हो गया था । फिर भी शिष्योंके आग्रहसे यत्र-तत्र जाते थे और लोगोंको उपदेश दिया करते थे । अन्तमें इन्होंने पुरीकी यात्रा की । यहाँ ये प्रायः दो वर्ष रहे । इनके कीर्तन और उपदेशसे वहाँ लोगोंको बड़ा लाभ हुआ । इनमें दान-शीलता, सेवा-भाव तो शुरूसे ही देखा जाता था; परन्तु पुरीमें इनका विशेष रूप देखा गया । रुपया, वस्त्र, भोजन इन्होंने मुक्तहस्त होकर बाँटा; कोई इनके पाससे निराश नहीं लौटा । किसीके बार-बार आनेपर भी वापस नहीं भेजते थे । कहाँसे धन आयेगा, इसका कोई विचार इन्हें नहीं होता था । एक उत्सवमें प्रायः १९ हजार रुपये खर्च हुए थे और इसके अतिरिक्त दो वर्षमें प्रायः ५० हजार रुपये इन्होंने केवल दानमें खर्च किये । भगवान्‌की कृपासे अनायास यह सब धन इनके पास आता गया । पुरीसे अब लौटनेकी ही तैयारी हो रही थी कि सन् १९०६ में इन्होंने वहींपर इहलीला समाप्त कर दी । नरेन्द्रसरोवरके पास इन्हें समाधि दी गयी ।

हुजूर पुरनूर

(लेखक—श्रीअब्दुल गफ्फार)

बंगालमें एक बहुत ही प्रसिद्ध मुसलमान संत हो गये हैं, जिनका नाम था हजरत अली अब्दुल कादिर शम्सुलकादिर सैयद शाह मुर्शेद अली अल-कादिरी अल-जिली अल-बगदादी अल-हसनी उल-हुसैनी । यह हुजूर या पुरनूर भी कहे जाते थे । इनका जन्म मेदिनीपुरमें १६ जुलाई, सन् १८५८ ईस्वीमें हुआ था । इनका परिवार बगदादसे भारतमें आया था और इनके पिता तथा अन्य सब पूर्वज अपने समयके संतोंके प्रधान नेता थे । हुजूर जन्मसे ही संत थे । ये बचपनमें ही घरसे बहुत दूर जंगलमें निकल जाया करते और एकान्तमें बैठकर घंटों गूढ़ विचारोंमें निमग्न रहते । इनमें उसी समय मनुष्यके कष्ट दूर करनेकी शक्ति देखी जाती थी और इस कारण बहुत से लोग इनके पास आया भी करते थे । इनके पिता अपने शिष्योंसे कहा करते—'मैं एक ऐसा व्यक्ति छोड़ जाऊँगा जिससे तुमलोग मुझे बहुत शीघ्र भूल जाओगे ।' वास्तवमें उनकी भविष्यवाणी एकदम सत्य निकली ।

हुजूरकी बुद्धि बड़ी तीव्र थी और स्मरणशक्ति बहुत स्वच्छ थी । यह किसी बातको बड़ी आसानीसे ग्रहण कर लेते थे और फिर उसे ऐसी सरल भाषामें स्पष्ट रूपमें समझा देते थे कि उसे देखकर बड़े-बड़े मौलवी भी दंग रह जाते थे । फलतः यह बहुत शीघ्र अरबी, फारसी तथा उर्दूके बहुत बड़े विद्वान् हो गये । इन्होंने इन भाषाओंमें कई पुस्तकें लिखीं जो सूफी-धर्मके प्रधान ग्रन्थोंमें गिनी जाती हैं । यह अन्ततक बड़े विद्याप्रेमी रहे । इन्होंने शिक्षा-प्रचारमें बड़ी सहायता की और स्वयं अपने घरमें अच्छा पुस्तकालय खड़ा कर लिया, जिसमें अत्यन्त बहुमूल्य ग्रन्थ और अप्राप्य हस्तलिखित ग्रन्थ एकत्रित थे ।

जब हुजूर १६ वर्षके थे तब इनके पिताका देहान्त हो गया । इसके बाद इन्होंने बड़ी उग्र तपस्या की ।

तपस्या पूरी हो जानेपर प्रायः सारे भारतकी इन्होंने यात्रा की और अन्तमें कलकत्तेमें आकर रहने लगे। यहाँ बराबर इनके यहाँ दुखी लोग आने लगे और यह अपनी शक्तिसे उनका दुःख दूर कर देते। यह कहा करते—'अगर मैं लोगोंका भाग्य नहीं पलट सकता, तब भला कोई क्यों यहाँ आवेगा?' इनके अनेक चमत्कार देखे गये, जिनसे लोगोंका बड़ा उपकार हुआ। ये संकीर्ण विचारके नहीं थे—इनके यहाँ सब तरहके और सब जाति तथा धर्मके लोग आते थे और सबके साथ ये एक समान व्यवहार करते थे। धनी-गरीब, हिन्दू-मुसलमान, ईसाई-पारसी, सब एक समान इनके कृपापात्र थे और इनके उपदेशोंसे लाभ उठाते थे।

इतने समर्थ होनेपर भी यह एक गरीबका जीवन बिताते थे। दो-एक लुंगी और एक कुरतेके सिवा दूसरा कोई वस्त्र नहीं था। ये मिट्टीके बर्तनोंमें भोजन करते थे। दिन-रातमें कभी एक झरकी भी नहीं लेते थे। शामको एक गिलास शरबत और कुछ भीगे हुए चने तथा रातमें दो-एक ग्रास साधारण भोजन लेते थे। यह भी लगातार कई दिनोंतक नहीं लेते थे और न एक बूँद जल पीते थे। फिर भी इनका शरीर बड़ा सुन्दर और मुखमण्डल सतेज था। आवाज ऊँची थी, पर जबान बड़ी मुलायम और मीठी थी। इनके समीप आनेपर ही मनुष्य एक प्रकारके अलौकिक प्रकाशका अनुभव करता था। यह मनुष्यके हृदयकी गुप्त बातें जान लेते थे—प्रत्येक मनुष्यके आदि, अन्त और जीवनकी ग्रन्थियोंका पता इन्हें था। इनके चारों ओर दिव्य प्रेमका मानो समुद्र लहराता था और इनका हृदय प्रत्येक प्राणीके हृदयके साथ एक हो जानेकी अपूर्व शक्ति रखता था, जिससे यह दूसरोंका दुःख-सुख अपना ही दुःख-सुख बना लेते थे। इसी कारण जो इनके पास आता, वह पूर्णरूपेण अपनेको इनके चरणोंपर समर्पित कर देता। यह अक्सर कहा करते—'प्यारे शिष्यो! इतना जो मैं कष्ट सहन करता हूँ, यह केवल तुम्हारे लिये; अन्यथा इन रियाजतोंकी मुझे कोई आवश्यकता नहीं।' वास्तवमें ये दूसरोंके लिये ही जीते थे।

इनके अन्दर अनोखा भ्रातृभाव था, ये अपने तुच्छ सेवकको भी सेवक नहीं समझते थे। वे कहा करते, 'इस संसारमें कौन दूसरोंका नौकर है? अवश्य ही मेरेद्वारा कुछ साथी जीवोंको कुछ मिल जाता है और यह भगवान्की मेरे ऊपर कृपा है। मैं उन्हें तनख्वाह नहीं देता, बल्कि वजीफा देता हूँ।' एक बार इनका एक नौकर सफरमें हैजेसे बीमार हो गया। इन्होंने उसके मना करनेपर भी स्वयं उसकी सेवा की और मलमूत्र साफ किया। ये किसी भी प्राणीका दुःख देख नहीं सकते थे। दूसरेके मामूली दुःखको भी देखकर यह अत्यन्त द्रवीभूत हो जाते थे। ये दूसरेके हृदयपर तनिक भी आघात पहुँचाना बड़ा भारी पाप समझते थे। इनकी गैरहाजिरीमें इनके यहाँ किसीने एक बार कुछ चुरा लिया। लोगोंने उसे चीज वापस करनेके लिये मजबूर किया, उसे गाली दी और पीटकर निकाल दिया। जब इसकी खबर हुजूरको लगी तो ये बहुत रंज हुए और इन्होंने कहा—'अवश्य ही चोरी करना पाप है, परन्तु किसीका अपमान करना अक्षम्य है।'

हुजूरकी दानशीलता असीम थी। कितने ही लोगोंको मासिक सहायता इनकी ओरसे दी जाती थी। विधवाओं, यतीमों और विद्यार्थियोंकी ओर इनकी विशेष दृष्टि रहती थी। अपने शिष्योंके तो ये माँ-बाप ही थे। उनके कष्ट सब तरहसे दूर करनेका प्रयत्न किया करते थे। फिर भी अपने लिये दूसरोंसे एक पैसा भी नहीं लेते थे। एक बार मैसूरकी महारानीसाहबाने जमींदारी देनी चाही; परन्तु इन्होंने अस्वीकार कर दिया।

अपने शिष्योंसे ये कहा करते—'स्वर्ग-नरकका विचार कभी अपने मनमें न आने दो; क्योंकि एकमें इनामकी भावना है और दूसरेमें दण्डके भयकी। भगवान्की सेवा स्वयं भगवान्के लिये करो, उन्हें ही खोजो, उन्हें ही प्राप्त करनेकी इच्छा करो।—उस अमर प्रियतमके साथ नित्य मिलनकी इच्छा करो।'

तुम्हारी सांसारिक इच्छाएँ भी भगवान्के लिये ही होनी चाहिये। इससे तुम्हें शक्ति प्राप्त होगी, तुम्हारे अन्दर आशाका सञ्चार होगा।

'चाहे जिस तरह हो, अपने अन्दर अनन्यता बढ़ाओ; क्योंकि इसके बिना न तो तुम भगवान्की सेवामें सफलता प्राप्त कर सकते हो, न मनुष्यकी सेवामें। मुरीद पत्नीके समान है। पत्नी विश्वासपात्र, अनन्य होनी चाहिये; उसे एककी, केवल एककी हार्दिक भक्ति करनी चाहिये। इसी

तरह मुरीदमें केवल एकके प्रति दृढ़ भक्ति होनी चाहिये; क्योंकि पीर-वली कभी मरते नहीं।'

हुजूर पुरनूरने इस तरह असंख्य प्राणियोंका भौतिक और आध्यात्मिक कल्याण करते हुए कलकत्तेमें ही १७ फरवरी, सन् १९०१ को इहलीला समाप्त कर दी। कहते हैं, इन्होंने पहले ही अपने अवसानका ठीक-ठीक समय बतला दिया था और अन्तिम संस्कारकी विधि भी बतला दी थी। तदनुसार मेदनीपुरमें इनका शव ले जाकर इनके पूर्वजोंकी कब्रोंके पास ही दफनाया गया। उस स्थानपर एक बहुत ही सुन्दर कब्र बनी है और यहाँ प्रतिवर्ष इनकी पुण्यतिथिपर मेला लगता है। इन्होंने मरते समय अपने शिष्योंसे कहा था—'मृत्युके बाद भी मेरे हृदयमें तुम्हारे कल्याणकी चिन्ता वर्तमान रहेगी।' आज भी इनकी भक्ति करनेवाले दीन-दुखी मनुष्योंकी मनोकामना पूरी होती है।

आसामके प्रसिद्ध भक्तयोगी

(लेखक—बाबा श्रीराघवदासजी)

भारतवर्षमें पन्द्रहवीं-सोलहवीं सदीमें वैष्णवधर्मका साम्राज्य-सा था। पंजाब, राजपूताना, अवध, बंगाल, उत्कल, कर्नाटक, महाराष्ट्र, गुजरात तथा आसाम आदि सब प्रान्तोंमें अनेक महाभागवत उत्पन्न हुए और उन्होंने भारतीय संस्कृतिकी बड़ी दृढ़ताके साथ रक्षा की। यहाँ हम आसामके कुछ ऐसे महाभागवतोंका परिचय 'कल्याण' के पाठकोंको देना चाहते हैं।

आसामकी जनताके जीवनपर ऐसे जितने महापुरुषोंका प्रभाव है, उनमें श्रीशङ्करदेव तथा श्रीमाधवदेव विशेष प्रसिद्ध हैं। इनके उपदेशों तथा आचरणोंसे हजारों नर-नारी भगवत्-शरणमें जानेके लिये प्रवृत्त हुए और आज भी हो रहे हैं। यों तो आसामपर शासन करनेवाले अनेक पैदा हुए और नष्ट भी हो गये; परन्तु इन महापुरुषोंका प्रभाव आज भी उसी तरह अक्षुण्ण बना हुआ है। शस्त्रके साम्राज्यकी अपेक्षा प्रेमका साम्राज्य बहुत अधिक दृढ़ और चिरस्थायी होता है, यह सदुक्ति यहाँपर अक्षरशः सत्य प्रमाणित हुई है। ऐसा महान् कार्य योगकी अलौकिक शक्तिके बिना नहीं होता, इसीलिये इन महापुरुषोंका चरित्र 'योगाङ्क' में देनेकी इच्छा उत्पन्न हुई है।

श्रीशङ्करदेव

श्रीशङ्करदेवजीका जन्म सन् १४४९ ई० में हुआ था। बचपनमें ये बड़े खिलाड़ी थे—कुश्ती लड़ना, तैरना इत्यादि इन्हें अधिक प्रिय था। इस कारण इनका शरीर खूब गठीला और मजबूत हो गया था। पिताने इन्हें संस्कृत पढ़नेके लिये पाठशालामें बैठाया। आरम्भमें इनका मन पढ़नेमें नहीं लगा। परन्तु पीछे ऐसा मन लगा कि ये बहुत शीघ्र एक अच्छे विद्वान् हो गये। पढ़ने-लिखनेके बाद इनका विवाह हुआ, जिससे एक पुत्री हुई और उसके बाद ही स्त्रीका देहान्त हो गया! इससे खिन्न होकर ये तीर्थयात्राके लिये निकल पड़े। १२ वर्ष बाद घर लौटकर दादीके आग्रहसे इन्होंने पुनः शादी की और उसके कुछ दिन बाद पुनः पुरीकी ओर तीर्थ करने चले गये। इस तरह तीर्थयात्रा करनेके बाद इनकी वृत्ति कुछ बदल गयी और ये शाक्तसे वैष्णव हो गये। अब इन्हें हरिनामस्मरणमें बड़ा रस मिलने लगा। इधर गीता तथा भागवतका अध्ययन करनेसे इन्हें वैष्णव-धर्मका मर्म भी मालूम हो गया। अब यह घरपर दादी और पत्नीके साथ भगवद्भजनमें लग गये। इनके साथ इनके आसपासके लोग भी भजनमें भाग लेने लगे।

पुरीमें श्रीजगदीश मिश्र नामक एक विद्वान् भगवद्भक्त थे। उन्हें एक दिन स्वप्न हुआ कि तुम कामरूप जाकर श्रीशङ्करदेवको भागवत सुनाओ। निदान श्रीजगदीश मिश्रने वहाँ आकर इन्हें भागवत सुनायी। श्रीशङ्करदेवकी भक्ति और यश साथ ही बढ़ने लगे। शाक्त पण्डितोंने इनके भक्तिप्रचारमें बाधा भी डालनी चाही; परन्तु इन्होंने सबको शास्त्रार्थमें हरा दिया और निर्द्वन्द्व कीर्तन-भजन करते रहे। इन्होंने आसामी भाषामें कितने ही ग्रन्थ लिखे, जिनमें भागवतके दशम, एकादश तथा द्वादश स्कन्धके अनुवाद, गुणमाला, रुक्मिणीहरण, कीर्तन आदि अधिक प्रसिद्ध हैं। इस तरह आचरण तथा ग्रन्थों-द्वारा भगवद्भक्तिका प्रचार करते हुए प्रायः १२० वर्षकी आयुमें सन् १५६९ में ये भगवच्चरणोंमें लीन हुए। इनके भजनका एक नमूना देखिये—

बल हरि राम मुकुन्द मुरारि।
बिना हरि नामे भव तरिते न पारि॥

शुक मुनि बदति शुनियो परीक्षित ।
कहो रासक्रीडा कथा कृष्णर चरित ॥
शरत कालर रात्रि अति वितोषन ।
रासक्रीडा करिते कृष्णर भैल मन ॥

श्रीमाधवदेव

श्रीमाधवदेवजी श्रीशङ्करदेवके ही शिष्य थे। इनका जन्म आसामके नौगाँव जिलेके वालिजा गाँवमें सन् १४८९ ई० में हुआ था। बचपनमें इनके माता-पिताको राजाके अत्याचारके कारण इधर-उधर भटकना पड़ा; फिर भी इनकी बुद्धि तीव्र थी और इस कारण इन्होंने कुछ धार्मिक पुस्तकोंका अध्ययन कर लिया। इनके पिता एक बार इनके साथ रंगपुर गये, जहाँ इनके सौतेले भाई रहते थे। वहाँ जानेपर पिताका देहान्त हो गया और यह वहाँ नौकरी करने लगे। कुछ दिन बाद ये मातासे मिलनेके लिये अपने बहनोईके घर आसाममें आये। रास्तेमें इन्होंने सुना कि माता सख्त बीमार हैं। अतएव इन्होंने कामाक्षा-देवीकी मनौती की कि यदि माँ जीती मिलीं तो दो बकरे चढ़ाऊँगा। घर पहुँचनेपर माता स्वस्थ हो रही थीं। अतएव इन्होंने अपने बहनोईसे दो बकरे ला देनेको कहा। परन्तु इनके बहनोई श्रीशङ्करदेवके शिष्य वैष्णव थे। उन्होंने इन्हें वैष्णव-धर्मका मर्म समझाया और हिंसा करनेसे मना किया। बस, इनके मनमें भी वैष्णव-धर्मपर आस्था हो गयी और इन्होंने भी शङ्करदेवकी शरण ले ली।

श्रीशङ्करदेव एक योग्य शिष्य देखकर बड़े प्रसन्न हुए। श्रीमाधवदेव बड़ी श्रद्धा-भक्तिके साथ गुरुदेवकी सेवा करने लगे और उनके बतलाये मार्गसे साधना करने लगे। फलतः यह भी एक परमभागवत हो गये और इनके तप, त्याग, भक्तिकी सर्वत्र प्रशंसा होने लगी। श्रीशङ्करदेवजीने प्रयाणकालमें इन्हें ही अपना उत्तराधिकारी घोषित किया। इन्होंने भी उनके चलाये धर्मका स्वयं पालन करते हुए उसका खूब प्रचार किया। इन्होंने भी कई ग्रन्थ आसामी भाषामें लिखे, जिनमें 'नामघोष' सबसे अधिक प्रसिद्ध है।

कुचविहारके राजा श्रीलक्ष्मीनारायणने श्रीमाधवजीकी तपस्या, त्याग, हरिभक्ति और विद्या देखकर इनसे दीक्षा देनेकी प्रार्थना की। परन्तु इन्होंने राजाको शिष्य बनानेसे इन्कार कर दिया। राजाने बहुत आग्रह किया, तब इन्होंने उन्हें उपवास करनेको कहा। परन्तु दूसरे दिन इनकी तबीयत खराब हो गयी और ये ध्यानस्थ होकर, भगवन्नामस्मरण करते हुए प्रायः १०७ वर्षकी उम्रमें इस असार संसारसे चल दिये। इनका एक पद इस प्रकार है—

देव प्राणबंधु कृष्ण कृपार ठाकुर।
अनु एक करा दया माया होक दूर॥
जय जय कृपामय देव यदुपति।
तोमार चरणे मागो अमूल्य भकति॥
दे दे परमानन्द कृष्ण कृपासिंधु।
भकति आनन्द रस मागो एक बिंदु॥
पतित पड़िया रैलो ए भवसागरे।
पतितपावन नाम भैल किवातरे॥
अरुण चरणे मई पापीक तारियो।
पतितपावन नाम सफल करियो॥
आतुर भैलो हो हरि विषय विकले।
करियो उद्धार मोक चरणकमले॥
हे कृष्ण कृष्ण नाथ करा परित्राण।
तनु नाव बूड़ि आसे नाहिके गियान॥
नाम धन दिया मोरे किना बनमाली।
दास पाई न लरा कयन ठाकुराली॥
निज दास करि हरि मोक किना किना।
आन धन न लगाय नाम धन बिना॥
जय जय राम कृष्ण शरण तोमार।
कृपार सागर कृपा करा एक बार॥

धरनीदासजी

धरनीदासजीका जन्म माँझी (जिला छपरा) गाँवके एक कायस्थ-कुलमें संवत् १७१३ में हुआ था। ये अपने ही गाँवके बाबूके दीवान थे। गृहस्थाश्रममें रहते हुए ही इन्होंने एक साधुसे दीक्षा ली और शब्दका अभ्यास करते रहे। कहते हैं, एक दिन काम करते समय कागज और बस्तेपर ही एक लोटा पानी डाल दिया और पूछनेपर कहा कि जगन्नाथजीके वस्त्रमें आग लगी थी, उसीको बुझाया है। किसीको इनकी बातपर विश्वास न हुआ; परन्तु ये तो यह कहते हुए काम छोड़कर चले गये—

लिखनी नाहिं करों रे भाई। मोहि राम नाम सुधि आई॥

पीछे कहते हैं, उनके मालिकने उस घटनाकी जाँच करायी और बात सच्ची निकली। तब उन्हें बड़ी लज्जा मालूम हुई और उन्होंने धरनीदाससे क्षमा माँगते हुए कामपर लौटनेको कहा। परन्तु उन्होंने कहा कि अब मुझे भजन ही करने दीजिये। फिर मालिकने उनके गुजारेके लिये नकद रुपया और जमीन माफीमें देनी चाही, परन्तु उसे भी उन्होंने अस्वीकार कर दिया।

उस दिनसे धरनीदासजी उसी गाँवमें एक कुटी बनाकर रहने लगे और उपदेश देते रहे। इनके जीवनकी भी बहुत-सी करामातें मशहूर हैं। इनके गुप्त होनेके विषयमें प्रसिद्ध है कि समय आनेपर इन्होंने अपने शिष्योंसे कहा कि अब मैं विदा होता हूँ और इतना कहकर गंगा और सरयूके सङ्गमपर आये। वहाँ जलपर चादर बिछाकर आसन जमाकर बैठ गये। थोड़ी देरतक बहते हुए नज़र आये। उसके बाद उनके शरीरसे एक लहर आकाशमें उठी और वे गुप्त हो गये।

धरनीदासजीकी गद्दी अबतक मौजूद है और भारतभरमें इनके अनुयायी मिलते हैं। इनके दो ग्रन्थोंका पता चलता है—सत्यप्रकाश और प्रेमप्रकाश।

धरनीदासजी अपने एक शब्दमें बतलाते हैं कि किसका जीवन सार्थक है—

जगमें सोई जीवनि जिया।
जाके उर अनुराग उपजो, प्रेम प्याला पिया॥ १॥
कमल उलटो, भरम छूटो, अजप जप जपिया।
जनु अँधारे भवन भीतर, बारि राखो दिया॥ २॥
काम क्रोध समोधियो, जिन्ह घरहिमें घर किया।
मायाके परिपंच जेते, सकल जानो छिया॥ ३॥
बहुत दिनको बहुत अरुझो, सहज हीं सरुझिया।
दास धरनी तासु बलि बलि, बूँजियो जिन्ह बिया॥ ४॥

दरिया साहब (बिहारवाले)

जिन दिनों मारवाड़के दरिया साहब मौजूद थे, उन्हीं दिनों बिहारमें भी एक दरिया साहब हुए थे। इनका जन्म प्रायः संवत् १७३१ में धरकंधा (जिला आरा) नामक गाँवमें हुआ था। कुछ लोगोंका कहना है कि ये मुसलमान थे; परन्तु दरियापन्थी इनकी जाति क्षत्रिय बतलाते हैं। कहते हैं, स्वयं परमपुरुषने साधुवेशमें इन्हें दर्शन देकर दीक्षा दी थी। इनके अनुयायी इन्हें कबीरका अवतार मानते हैं। प्रायः १०८ वर्षकी उम्रमें इन्होंने अपनी इहलीला समाप्त की थी। इनकी वाणीका नमूना—

दरिया दिल दरियाव है, अगम अपार बेअन्त।
सबमहँ तुम तुममें सबै, जानि मरम कोइ सन्त॥
जंगम जोगी सेवड़ा, पड़े कालके हाथ।
कह दरिया सोइ बाचिहैं, (जो) सत्त नामके साथ॥

स्वामी श्रीमस्तरामदेव उत्तराखण्डी

(लेखक—स्वामी श्रीपरमानन्दजी)

सद्गुरु श्रीश्री १०८ समर्थ मस्तरामदेव उत्तराखण्डीका जन्म दरभंगामें एक श्रेष्ठ ब्राह्मणकुलमें हुआ था। इनके पिता दरभंगा-महाराजके राजगुरु तथा प्रधान मन्त्री थे। जब श्रीमस्तरामजी १८ वर्षके हुए तब इनके पिताका देहान्त हो गया। तबतक ये वेद-वेदान्त तथा अन्य धार्मिक ग्रन्थों और राजनीति आदिके अच्छे जानकार हो गये थे। अतएव महाराजने इन्हींको इनके पिताके स्थानपर नियुक्त किया। कुछ ही समय बाद महाराजका भी स्वर्गवास हो गया। पिता और महाराज दोनोंके वियोगसे मस्तरामजीके चित्तको बड़ा धक्का लगा और ये घरसे परमानन्दकी खोजमें निकल पड़े। ये वर्षों हिमालयके उत्तराखण्डमें कठोर तपस्या करते रहे और यहींपर एक दिन अनायास एक महात्माने इन्हें दर्शन देकर अष्टांगयोगकी दीक्षा दी। गुरूपदिष्ट मार्गसे फिर कई वर्षोंतक ये साधना करते रहे और अन्तमें एक सिद्ध महात्मा हो

बिहार-उड़ीसाके योगी

गये। इन्हें अनेक यौगिक सिद्धियाँ प्राप्त थीं, जिनके बलपर ये संसारमें आकर दीन-दुखी प्राणियोंका कल्याण करने लगे। हिमालयसे लौटकर ये बराबर भारतवर्षभरमें भ्रमण किया करते थे और पास आने-जानेवाले भक्तोंका भौतिक और आध्यात्मिक कल्याण किया करते थे। पंजाबमें इन्होंने एक बार एक मनुष्यके ललाटपरके भीषण घावको केवल नेत्रोंसे देखकर अच्छा कर दिया और कहा कि संवत् १९८१ में जब काशीमें मुझसे मिलोगे तब इसका स्थायी उपाय कर दूँगा। परन्तु इसी बीच सं० १९७८ में हरद्वारमें लोगोंने एक पेड़के नीचे इनका प्राणविहीन शरीर पड़ा हुआ देखा। भक्तोंने बड़े आदरके साथ शवको गङ्गाजीमें प्रवाहित कर दिया। जब यह समाचार उन सज्जनको मिला तो उन्हें बड़ी निराशा हुई। परन्तु दैवसंयोगसे वे घूमते-फिरते सं० १९८१ में काशी पहुँच गये और वहाँ उनकी पीड़ा पुनः उभड़ आयी। दुःखके समय उन्हें बाबा मस्तरामदेवजीका बड़ा स्मरण हुआ। कहते हैं, बाबाने वहाँ प्रकट होकर उनका रोग बराबरके लिये ठीक कर दिया और इस तरह अपना वचन पूरा किया।

उत्कलके भक्तयोगी

(लेखक—बाबा श्रीराघवदासजी)

भारतवर्षमें उत्कल-प्रान्त भी अपना एक वैशिष्ट्य रखता है। प्रसिद्ध पुरी-तीर्थके होनेके कारण उसका जो कुछ महत्त्व है, उसे सब लोग जानते ही हैं। प्रसिद्ध अवतारी महापुरुष श्रीचैतन्य महाप्रभुने अपना कार्यक्षेत्र पुरीको ही बनाया था, इसलिये पुरीकी महिमा और भी बढ़ गयी। और उन्हींके संसर्गसे पुरीमें अनेक उत्कल-वासी महाभागवत पैदा हुए, जिनके कारण उत्कल-प्रान्त आज भी गौरवान्वित हो रहा है। जब भारतके अन्य प्रान्तोंके लोग विदेशी संस्कृतिका मुकाबिला करनेमें कटि-बद्ध हो रहे थे, उस समय भी उत्कल-प्रान्तके संत हरि-कीर्तन करते हुए सर्वसाधारणके लिये सुलभ आध्यात्मिक साहित्य निर्माण करके भारतीय संस्कृतिकी रक्षा करनेमें लगे हुए थे। उनमेंसे कुछ महापुरुषोंका संक्षिप्त परिचय हम 'कल्याण' के पाठकोंकी जानकारीके लिये यहाँ दे रहे हैं।

महाभागवत श्रीजगन्नाथदासजी

उत्कल-उद्धारक महाभागवत श्रीजगन्नाथदासजीका जन्म पुरी जिलेमें कमलेश्वरपुर ग्राममें हुआ था। आपके पिताका नाम था श्रीनारायणदास (कोई-कोई श्रीभगवान्-दास भी कहते हैं) और माताका नाम था श्रीपद्मावती। आप पुरीके राजा श्रीप्रतापरुद्रदेवके समय (संवत् १५०६ से १५३८ तक) में थे। आपने १३-१४ वर्षकी आयुमें ही अनेक संस्कृत-ग्रन्थोंका अध्ययन कर लिया था। व्याकरण, काव्य, वेदान्तादि पढ़कर आपने भगवान्का चिन्तन आरम्भ किया, जिससे धीरे-धीरे आपके अन्दर वैराग्य बढ़ने लगा और साथ ही आपका कीर्तिपरिमल भी चारों ओर फैलने लगा। आपके पिताजीने चाहा कि आपका विवाह कर दिया जाय। किन्तु इसपर आप राजी न हुए। आपने कहा—'यह शरीर भगवदर्पण हो चुका है, फिर इससे दूसरा कार्य लेना कहाँतक ठीक होगा? मुझे आशीर्वाद दीजिये कि मैं भगवान्के चिन्तन, मनन और कीर्तनको ही सर्वस्व समझूँ और भगवच्चर्चामें अपना समय व्यतीत करूँ। केवल भगवद्भक्तिमें मेरी आसक्ति हो और सभी सांसारिक विषयोंसे मैं मुक्त रहूँ।' इसके अनन्तर कुछ दिनोंके बाद पिताजीकी आज्ञासे आप घर छोड़कर वैष्णवधर्ममें दीक्षित होकर पुरी चले आये। स्वर्गद्वारके पास जो सातलहरी-मठ है, उसीमें आपने पहले-पहल वास किया। वहाँ आज भी आपकी प्रतिमूर्ति विद्यमान है। वहींपर आपने भगवदुपासना की और भगवच्चरणोंमें लीन हुए। आपके यहाँ आनेके थोड़े ही दिनों बाद प्रसिद्ध अवतारी महापुरुष श्रीचैतन्यदेव पुरीमें आये। श्रीचैतन्यदेवने श्रीजगन्नाथदासजीका निर्मल भक्ति-भाव देखकर बड़ा आदर किया। यह देख श्रीराजा प्रताप-रुद्रदेवजी आपकी ओर आकृष्ट हुए और उन्होंने आपके रहनेके लिये एक मठका निर्माण करवा दिया। वही मठ आज ओड़ियामठके नामसे प्रसिद्ध है।

श्रीजगन्नाथदासजी भागवतके बड़े मर्मज्ञ थे। आपने, भगवद्गुणानुवाद करनेके निमित्त तथा साधारण जन भी उसका रसास्वादन कर सकें इसलिये, उत्कल-भाषामें पद्यमें भागवत निर्माण किया। इस ग्रन्थका उत्कलमें बड़ा आदर है। लोग बड़ी श्रद्धा-भक्तिसे इसका नित्य पाठ करते हैं। लोगोंका विश्वास है कि इस भागवतका

पाठ करनेसे हर तरहके आध्यात्मिक और आधिभौतिक कष्टोंका निवारण हो जाता है।

कर्म आदरि सहि दुःख कि तोहे तोहिब विमुख।
कर्म सहिले फलक्षमे लबध क्लेश मात्र रोहे॥
दुर्लभ मानव शरीर नरक निस्तारण द्वार।

उत्कल-प्रान्तके कुछ भक्तोंका कहना है कि श्रीराधिकाका श्रीकृष्णमें जैसा शुद्ध सरल भाव था, वैसा ही श्रीजगन्नाथदासजीका भगवच्चरणोंमें प्रेम था। पाँच प्रकारके प्रेमोंमें (शान्त श्रीसनकादिकोंका, दास्य श्रीहनुमान्‌जीका, सख्य श्रीअर्जुनादिका, वात्सल्य श्रीयशोदादिका और माधुर्य श्रीराधिकाका) माधुर्य-भावमें ही श्रीजगन्नाथदासजी रहते थे। इसीलिये आपने भगवद्गुणानुवाद करनेवाले भागवतका उत्कल-प्रान्तमें प्रचार करके आबाल-वनिता सबको श्रीकृष्ण-प्रेममें निमज्जित कर दिया। आपके मनमें तनिक भी अहङ्कार नहीं था। आप अपनेको जन-जनार्दनका दास समझते थे। आपकी एकमात्र इच्छा यही थी कि सभी भागवतरूप सुधा पान करके संसारसागरसे पार हो जायँ।

महात्मा श्रीबलरामदासजी

महाभागवत श्रीबलरामदासजीका जन्म पुरी जिलेमें हुआ था। इनके पिताजीका नाम था श्रीसोमनाथ और माताजीका नाम था श्रीजम्बूदेई। ये जातिके शूद्र थे। ये भी राजा श्रीप्रतापरुद्रदेवके समयमें हुए थे और प्रसिद्ध भागवतकार श्रीजगन्नाथदासजीके समकालीन थे। इनको भी श्रीचैतन्यदेवजीकी सत्संगतिका अपूर्व लाभ प्राप्त हुआ था।

ये परम भगवद्भक्त थे। कहते हैं, एक समय रथयात्राके दिन ये भगवान्‌के रथपर चढ़ने लगे। सेवकोंने इनका तिरस्कार करके इनको वहाँसे हटा दिया। ये वहाँसे चले आये। इन्होंने बाँकी मुहाण-स्थानपर जाकर बालूका रथ बनाया और उसमें बैठनेके लिये श्रीभगवान्‌का स्मरण किया। श्रीभगवान् रत्नजटित रथ छोड़कर बालूके रथमें आकर विराजमान हुए। इधर हजारों आदमी रथको खींचते ही रह गये, पर रथ टस-से-मस नहीं हुआ। सब लोग हताश होकर अपने-अपने घर लौट गये। मध्यरात्रिमें राजाको स्वप्न हुआ कि 'मेरे भक्तका सेवकोंने अपमान किया है, इसलिये मैं रथ छोड़कर उसके पास चला गया हूँ। उसने मुझे बालूके रथमें बाँध रक्खा है। यदि तुम मुझे ले जाना चाहते हो तो वहाँ आकर मेरे भक्तसहित सम्मानपूर्वक ले आओ; तभी तुम्हारा रथ चल सकता है।' दूसरे दिन प्रातःकाल होते ही राजा वाहनादि लेकर बाँकी मुहाण-स्थानपर पहुँचे और आदरसहित श्रीबलरामदासजीको ले आये। तब कहीं रथ चलने लगा।

इनके जीवनकी एक और भी घटना सर्वश्रुत है। एक दिन इन्होंने श्रीलक्ष्मीको गरीबोंका तिरस्कार करते देख 'काणी' कह दिया। इसपर श्रीलक्ष्मीजीने क्रुद्ध होकर शाप दिया कि तुम्हारा अन्तिम वास क्षेत्रमें नहीं होगा। ऐसा ही हुआ। कुछ दिनोंके बाद श्रीबलरामदासजीको पुरी क्षेत्र छोड़कर पुरी जिलेके अन्तर्गत एरबंग ग्राममें जाना पड़ा। मृत्युकाल समीप देख इन्होंने भगवान्‌से दर्शन देनेकी प्रार्थना की। भगवान् श्रीलक्ष्मीके साथ वहाँ पधारे। श्रीदासने कहा—'क्यों काणी! अब क्या हुआ?' श्रीलक्ष्मीजीने उत्तर दिया कि क्या हुआ? यह क्या क्षेत्र है?' इसपर श्रीदास बोले, 'माता! क्षेत्र किसको कहते हैं? जहाँ तुम हो और भगवान् हों, वही तो क्षेत्र कहलाता है! और क्षेत्र किसको कहते हैं?' यह सुनकर श्रीलक्ष्मीजी निरुत्तर हुईं।

उसी दिनसे एरबंग-स्थानपर श्रीजगन्नाथ, श्रीबलभद्र और श्रीसुभद्राजी तीनोंकी मूर्ति स्थापित हुई और उनकी पूजा होने लगी। आज एरबंगकी गणना क्षेत्रोंमें है। आज भी वहाँ श्रीबलरामदासजीका मठ है और नियमितरूपसे भगवानकी पूजा होती है।

श्रीबलरामदासजीका जीवन तपोमय था। उनका सारा समय भगवद्भजन और जन-कल्याणमें व्यतीत हुआ करता था। इन्होंने श्रीरामायण, महाभारत, श्रीमद्भगवद्गीता, श्रीविराट्-गीता तथा बच्चोंके लिये श्रीकमललोचन और श्रीपद्मर्मा नामक ग्रन्थोंका सरल उत्कल भाषामें निर्माण किया। इन्होंने गुप्तगीता नामक एक योगसम्बन्धी ग्रन्थकी रचना की है। इसमें इन्होंने अङ्गन्यास, आसन, शरीरभेद, तत्त्वज्ञान और ब्रह्माण्ड-रहस्य आदिका वर्णन किया है। यह ग्रन्थ भागवत-वृत्तिमें है। इनके ग्रन्थोंका अध्ययन करनेसे पता चलता है कि ये वेद-वेदान्तादि षट्शास्त्रोंमें पारङ्गत थे। इनकी इस विद्वत्ताको देखकर कई शुष्क विद्वान् ब्राह्मण इनपर क्रुद्ध

हुए और उन्होंने पुरीके राजा श्रीप्रतापरुद्रदेवके पास आकर फरियाद की कि यह शूद्र होकर भी वेदान्त, भक्ति आदिकी चर्चा करता है और उपदेश देता है। इसपर राजाने ब्राह्मणोंसे इनसे शास्त्रार्थ करनेको कहा; पर इनकी दिव्य मुखाकृतिको देखकर वे लज्जित हो गये और वापस चले गये।

इनके ग्रन्थोंका अवलोकन करनेपर मालूम होता है कि इन्होंने बच्चोंके पढ़ने योग्य पुस्तकोंसे लेकर महान् विद्वानोंके लिये भी कठिन ग्रन्थोंकी रचना की है। यह भगवान्‌के प्रगाढ़ प्रेममें इतने मस्त रहा करते थे कि लोग इन्हें 'मत्त बलरामदास' के नामसे पुकारते थे।

महाभागवत श्रीअच्युतानन्ददास

श्रीअच्युतानन्ददासजीका जन्म माघ शुक्ला ११, संवत् १५५४ को कटक जिलेके अन्तर्गत रचना परगनेमें तिलनुणा (त्रिपुर) नामक ग्राममें हुआ था। ये जातिके शूद्र थे। इनकी माताका नाम श्रीपद्मावती और पिताका नाम श्रीदीनबन्धु खुंटिया था। बाल्यावस्थासे ही ये सांसारिक विषयोंसे उदासीन थे। धीरे-धीरे यह भाव बढ़ता गया और वैराग्यमें परिणत हुआ। अन्तमें एक दिन प्रातःकाल ये घरसे निकल पड़े और पुरीमें आकर श्री-चैतन्यदेवजीकी शरणमें पहुँचे। उन्होंने इनकी सात्त्विक भावमयी स्थिति देखकर इनपर अनुग्रह किया। इस तरह श्रीअच्युतानन्ददास अब वैष्णव हो गये और कंठी-माला धारणकर भगवत्-कीर्तनमें लीन रहने लगे। शीघ्र ही महाभागवत प्रसिद्ध उत्कलभागवतकार श्रीजगन्नाथदास-जी तथा संत कवि श्रीबलरामदासजीसे इनका परिचय हो गया और इन्होंने भी उन संतोंके साथ उत्कलमें वैष्णव-धर्मका प्रचार करना आरम्भ कर दिया। इनके द्वारा स्थापित श्रीगोपाल-मठ आज भी पुरीमें विद्यमान है।

पुरीमें आनेके कई वर्ष बाद अपने माता-पिताके आग्रहसे इनको घर वापस जाना पड़ा। वहाँ जानेपर स्थानीय राजाने इनकी दिव्य मूर्ति देखकर अपनी भक्तिमती कन्याका पाणिग्रहण इनसे करा दिया। तबसे यह अपनी जन्मभूमिके पास ही लेम्बार्क ग्राममें रहने लगे।

इनकी भक्त-संख्या ३००० से अधिक थी, जिनमें प्रायः ५०० योग्य भगवद्भक्त थे। जातिके शूद्र होनेपर भी इनका पाण्डित्य, संस्कृत भाषापर प्रभुत्व, तपोमय जीवन और भगवद्भक्ति देखकर अनेक ब्राह्मण भी इनके शिष्य हो गये थे। इन्होंने सर्वसाधारणमें भक्तिधर्मका प्रचार करनेके लिये अनेक ग्रन्थ लिखे, जिनमेंसे थोड़े-से प्रकाशित हुए हैं और शेष अप्रकाशित हैं। संहिता ३६, श्रीगीता ७८ खण्ड, हरिवंश तथा भविष्यपुराण १०० खण्ड, ज्ञानोदय, सप्ताह भागवत तथा सैकड़ों भगवद्भजन इन्होंने लिखे हैं। इनकी भाषा सरल है। ये गीताधर्म-जैसे जटिल विषयोंको भी सरल भाषामें लिखनेमें सिद्धहस्त थे। इन्होंने वर्तमान समयमें प्रचलित कई शब्दोंका प्रयोग अपने ग्रन्थोंमें किया है।

भक्त सूरदासजी

भक्त सूरदासजीका जन्म संवत् १५४० में ब्रह्मभट्टकुलमें हुआ था। इनके पिताका नाम था रामदासजी। सूरदासजी जन्मान्ध थे। इनके पिताने ही इन्हें संगीतविद्या, फारसी और मातृभाषाकी शिक्षा दी थी। पिताकी मृत्युके बाद इनमें भजन लिखनेकी प्रवृत्ति हुई और धीरे-धीरे हृदयमें श्रीकृष्णभक्ति उत्पन्न होने लगी। अन्तमें इन्होंने श्रीवल्लभाचार्यका शिष्यत्व ग्रहणकर वैष्णवधर्मको अपनाया। इन्होंने श्रीमद्भागवत पुराणका मातृभाषामें बहुत सुन्दर पद्यानुवाद किया, जो 'सूरसागर' के नामसे प्रसिद्ध है।

'दृष्टकूट' में स्वयं सूरदासजीने अपने विषयमें लिखा है कि मुसलमानोंके साथ मेरे पिताका जो युद्ध हुआ उसमें मेरे सिवा मेरे छः भाई मार डाले गये। मैं एक कुएँमें गिरकर ६ रोज उसीमें पड़ा रहा। अन्तमें सातवें दिन स्वयं भगवान् श्रीकृष्णने आकर मुझे बाहर निकाला और दिव्य दृष्टि देकर कहा, 'वत्स! जो इच्छा हो वर माँगो।' तब मैंने उनसे निवेदन किया कि 'ऐसा वर दीजिये कि मैं अनन्य मनसे बराबर आपकी आराधना कर सकूँ और मेरे नेत्र आपके सिवा कभी किसी दूसरेको न देखें।' उसके बाद मैं ब्रजधाम चला आया।

कहते हैं, इनके साथ बराबर एक लेखक रहा करता था। इनके मुँहसे जो भजन निकलते थे, उन्हें वह लिखता जाता था। कई बार लेखक वहाँ नहीं रहता था; परन्तु सूरदासजीको यह बात मालूम न होनेके कारण कविता उनके मुँहसे निकलती रहती थी। ऐसे अवसरपर स्वयं भगवान् श्रीकृष्ण उनके लेखकका काम किया करते थे। एक दिन सूरदासजीने अनुभव किया कि जो बात मेरे मुँहसे निकलती है उसे लेखक पहले ही लिख लेता है, वह कार्य भगवान्‌के सिवा दूसरा कोई नहीं कर सकता। बस, उन्होंने लेखककी बाँह पकड़ ली। परन्तु श्रीकृष्ण भगवान्‌ने हाथ छुड़ा लिया और तुरन्त अन्तर्धान हो गये। उस समय सूरदासजीके मुँहसे यह दोहा निकल पड़ा—

बाँह छुड़ाये जात हौ, निबल जानिकै मोहि।
हिरदैतें जब जाहुगे, मरद बदौंगो तोहि॥

इस तरह ब्रजभूमिमें रहकर और श्रीकृष्णगुणगान करते हुए इन्होंने सन् १५६३ ई० में इहलीला समाप्त की। लोगोंका विश्वास है कि स्वयं उद्धवजी ही किसी शापवश सूरदासजीके रूपमें अवतरित हुए थे।

गोस्वामी तुलसीदासजी

संत-महात्माओंमें गोस्वामी तुलसीदासजीका नाम सबसे अधिक प्रसिद्ध है। इनका जन्म लगभग सं० १५८९ में राजापुर (जिला बाँदा) गाँवमें एक कान्यकुब्ज ब्राह्मणके घर हुआ था। इनका युवावस्थामें अपनी स्त्रीके प्रति अत्यन्त गाढ़ा प्रेम था। एक दिन जब इनकी स्त्री नैहर चली गयी तो ये भी उसी दिन रातको शवके सहारे नदी पारकर वहाँ पहुँचे और अजगरके सहारे पत्नीके कमरेमें पहुँचे। यह देखकर पत्नीको बड़ा संकोच और दुःख हुआ। उसने कहा—

जैसी रति मम देहमें, तैसी हरिमें होय।
चले जाव बैकुंठमें, बाँह गहै ना कोय॥

बस, उसी क्षण तुलसीदासकी आँखें खुल गयीं और स्त्रीके प्रति जो प्रेम-धारा इनके हृदयमें तीव्र गतिसे प्रवाहित हो रही थी वह मानो भगवान्‌की ओर मुड़ गयी। ये तुरन्त आकुल चित्तसे भगवान्‌की खोजमें लग गये। नरहरिदासको उन्होंने गुरु बनाया। जिसकी लगन प्रचण्ड हो और जिसे सद्गुरु प्राप्त हों उसे भला सिद्धि क्यों न मिले? तुलसीदासजी बहुत जल्द एक उच्च कोटिके महात्मा हो गये। उनकी कीर्ति दिग्दिगन्तमें फैल गयी और हजारों लोग उनके दर्शन और सत्संगके लिये उनके पास आने लगे। इनके जीवनकी कई अद्भुत कथाएँ प्रसिद्ध हैं, जिनसे इनकी सिद्धिका पता चलता है। इन्होंने कितने ही भक्तिप्रधान ग्रन्थ लिखे, जिनमें रामायण, विनयपत्रिका आदि बहुत प्रसिद्ध हैं। रामायणकी गणना तो बहुत उच्च कोटिके सद्ग्रन्थोंमें है और यह आज न केवल भारत वरं विदेशोंमें भी असंख्य प्राणियोंका जीवन उच्च बनानेमें सहायक हो रहा है। इसी रामायणके कारण इन्हें लोग वाल्मीकिजीका अवतार मानते हैं। इन्होंने काशीके अस्सीघाटपर संवत् १६८० में शरीरत्याग किया था।

तुलसीदासजीके कुछ उपदेश नीचे दिये जाते हैं—

राम नाम मनि दीप धरु, जीह देहरी द्वार।
तुलसी भीतर बाहिरहु, जौ चाहसि उजियार॥
बारि मथें बरु होय घृत, सिकतातें बरु तेल।
बिनु हरिभजन न भव तरिय, यह सिद्धांत अपेल॥

युक्रान्तके योगी

तात स्वरग अपवरग सुख, धरिय तुला इक अंग ।
तूल न ताहि सकल मिलि, जो सुख लव सतसंग ॥
तात ! तीन अति प्रबल खल, काम क्रोध अरु लोभ ।
मुनि बिग्यानिधान मन, करहिं निमिष महँ छोभ ॥
आपु आपु कहँ सब भलो, आपुन कहँ कोइ कोइ ।
तुलसी सबकहँ जो भलो, सुजन सराहिय सोइ ॥

संत रैदासजी

जिन दिनों काशीमें कबीरदास थे, उन्हीं दिनों काशीमें ही एक बहुत बड़े चमार भक्त रैदासजी भी थे । इनका नाम भी देश-विदेशमें बहुत प्रसिद्ध है । कहते हैं, पूर्वजन्ममें ये स्वामी रामानन्दजीके शिष्य और जातिके ब्राह्मण थे । गुरुने एक ऐसी दूकानसे खानेका सामान खरीद लानेके कारण, जहाँसे चमार खरीदा करते थे, इन्हें चमार होनेका शाप दे दिया । इसीसे रघू चमारके घर इनका जन्म हुआ । परन्तु पूर्वजन्मके योगबलसे इनकी स्मृति नष्ट नहीं हुई थी, इसलिये इन्होंने तबतक माताका दूध नहीं पिया जबतक स्वयं स्वामी रामानन्दजीने दूध पीनेकी आज्ञा न दी । गुरुने ही उनका नाम रविदास रक्खा जो बिगड़कर पीछे रैदास हो गया ।

रैदासजीका मन शुरूसे ही भक्तों और साधुओंकी सेवामें लगता था । इनके पास जो कुछ होता उसे साधुओंको खिलाने-पिलानेमें खर्च कर डालते । इससे इनके पिताने इन्हें घरसे निकाल दिया । उसके बाद ये स्त्रीसहित अलग रहते थे और जूते बनाकर अपना पेट पालते थे । उससे जो समय बच जाता, उसमें भजन-पूजन करते । कहते हैं, इनकी तंगी देखकर भगवान् स्वयं समय-समयपर इनकी सहायता किया करते थे । भगवान्‌के दिये हुए धनमेंसे बचाकर इन्होंने पीछे एक धर्मशाला और मन्दिर बनवाया, जिसमें पूजाके लिये ब्राह्मण पुजारी रख दिया ।

इनकी महिमा भी बहुत फैली और बहुत-से लोग इनके शिष्य हो गये । समय-समयपर कई चमत्कारोंद्वारा इन्होंने अपनी भगवद्भक्तिका परिचय भी दिया । एक बार तो पण्डितोंके तंग करनेपर इन्होंने कंधेका चमड़ा हटाकर जनेऊ दिखा दिया और कहा कि सच्चा जनेऊ यह भीतरका है ।

ये प्रायः एक सौ बीस वर्षकी उम्रतक लोगोंको भगवद्भक्तिकी शिक्षा देकर स्वर्ग सिधारे । इनके पंथवालोंका कहना है कि यह भी सशरीर गुप्त हो गये थे । इनके पंथके लाखों आदमी गुजरातमें मिलते हैं । इनके उपदेशका नमूना—

हरि-सा हीरा छाड़िकै, करै आनकी आस ।
ते नर जमपुर जाहिंगे, सत भाषै 'रैदास' ॥
'रैदास' कहै जाके हृदै, रहै रैन-दिन राम ।
सो भगता भगवंत सम, क्रोध न व्यापै काम ॥
'रैदास' राति न सोइये, दिवस न करिये स्वाद ।
अह-निसि हरिजी सुमिरिये, छाड़ि सकल प्रतिबाद ॥

योगी पलटूजी

योगिवर पलटूजीका जन्म फैजाबाद जिलेके नगपुर-जलालपुरमें हुआ था । ये जातिके काँदू बनिया थे । इनके वंशके लोग आज भी उस गाँवमें मौजूद हैं । लोगोंका अनुमान है कि ये आजसे प्रायः डेढ़ सौ वर्ष पहले हुए थे ।

पलटू साहब अपने पुरोहित गोविन्दजी महाराजके साथ अपने गाँवमें ही रहते थे । पीछे जगन्नाथपुरीके रास्तेमें गोविन्दजीने भीखा साहबसे दीक्षा ली और वापस आकर पलटू साहबको उपदेश दिया ।

पलटू साहब बराबर गृहस्थाश्रममें ही रहे और गुरूपदिष्ट सुरत-शब्द-योगका अभ्यास कर अच्छी गति प्राप्त की । आगे चलकर इनका एक पंथ ही चल गया, जिसके अनुयायी आज भी प्रायः भारतवर्षके प्रत्येक भागमें पाये जाते हैं । इन्होंने बहुत समयतक अयोध्यामें रहकर अपना सत्संग कराया । कहते हैं, इनकी महिमा और कीर्त्तिको देखकर वहाँके वैरागियोंके मनमें बड़ा द्वेष उत्पन्न हुआ और उन्होंने इन्हें जीते-जी जला डाला । परन्तु शरीर जलनेसे ही महात्मा नहीं जल जाते । उसके बाद उसी शरीरसे पलटू साहब जगन्नाथपुरीमें प्रकट हुए और फिर तुरन्त भगवत्स्वरूपमें लीन हो गये । इनके जीवनके भी बहुत-से चमत्कार प्रसिद्ध हैं ।

पलटू साहबने अपनी वाणीमें नाम-जपपर बड़ा जोर दिया है । वे नामकी महिमा बताते हुए कहते हैं—

देखौ नाम प्रतापसे सिला तिरै जल बीच ॥
सिला तिरै जल बीच, सेतमें कटक उतारी ।
नामहिके परताप बानरन लंका जारी ॥

नामहिके परताप जहर मीराने खाई।
नामहिके परताप बाल पहलाद बचाई॥
पलटू हरि-जस ना सुनै, ताको कहिये नीच।
देखो नाम-प्रतापसे सिला तिरै जल बीच॥

महात्मा जगजीवनजी

जगजीवन साहबके जीवनके विषयमें बहुत मतभेद है। इनके सत्तनामी पंथवालोंका कहना है कि इनका जन्म माघ सुदी सप्तमी, मङ्गलवार, संवत् १७२७ को हुआ था और वैशाख बदी सप्तमी, मङ्गलवार, संवत् १८१७ को इन्होंने इहलीला समाप्त की। इनका जन्म जिला बाराबंकी-के सरहदा गाँवमें चंदेल क्षत्रिय-कुलमें हुआ था और ये उसी जिलेके कोटवा गाँवमें बराबर सत्सङ्ग कराया करते थे। ये जन्मभर गृहस्थाश्रममें ही रहे। ये अच्छी गतिके महात्मा हो गये हैं। इनके पंथवाले दाहिनी कलाईपर काला और सफेद धागा बाँधते हैं। इन्होंने 'ज्ञानप्रकाश', 'महाप्रलय' और 'प्रथम ग्रन्थ' नामक ग्रन्थोंकी रचना की थी। इनके उपदेशके दो-एक नमूने यहाँ दिये जाते हैं—

सत समरथतें राखि मन, करिय जगतको काम।
जगजीवन यह मंत्र है, सदा सुक्ख बिसराम॥
सत्त नाम जपु जीयरा, और बृथा करि जान।
माया तकि नहिं भूलसी, समुझि पाछिला ग्यान॥

महात्मा भीखाजी

महात्मा भीखा साहबका जन्म संवत् १७७० के लगभग जिला आजमगढ़के खानपुर बोहना नामक गाँवमें ब्राह्मणके घरमें हुआ था। इनका पहला नाम था—भीखानन्द चौबे। बचपनमें ही परमार्थ साधने और साधुसङ्ग करनेकी लालसा इनके मनमें उत्पन्न हुई और ये प्रायः बारह वर्षकी उम्रमें घर-बार छोड़कर सच्चे गुरु और कल्याणकारी मतकी खोजमें निकल पड़े। पहले काशी गये; परन्तु वहाँ उनकी मनोकामना पूरी न हुई। फिर गुलाल साहबका नाम सुनकर उनके स्थान भुरकुड़ा गाँवमें आये। यहाँ आकर प्रायः बारह वर्षतक निरन्तर गुरुसेवामें लगे रहे। उसके बाद गुरुके स्वर्ग सिधारनेपर प्रायः पचीस वर्षतक वहीं उपदेश देते रहे और इस तरह लोक-कल्याण करते रहे। उसी स्थानपर प्रायः ५० वर्षकी उम्रमें, सं० १८२० में उन्होंने अपना चोला बदला। जहाँपर इनकी तथा इनके गुरु और दादागुरुकी समाधि है, वहाँपर विजयादशमीके दिन हर साल भारी मेला लगता है।

भीखा साहब एक पहुँचे हुए महात्मा थे। इन्होंने कई ग्रन्थ भी लिखे हैं जिनमें 'राम-जहाज' बड़ा है। इनके जीवनके बहुत-से चमत्कार प्रसिद्ध हैं। कहते हैं, एक बार एक औघड़ उनके पास आये और पीनेको शराब माँगी। भीखा साहबने उत्तर दिया कि यहाँ शराबके लिये कहाँ स्थान है। औघड़ सिद्ध थे, उन्होंने एक खेल दिखाया। भीखा साहबके स्थानमें जहाँ-जहाँ पानी था, सब मदिरा हो गया। थोड़ी देर बाद जब भीखा साहबने पानी पीनेके लिये माँगा तो एक सेवकने डरते हुए कहा कि सब मदिरा हो गया है। भीखा साहबने डाँटकर कहा कि लाओ, सब पानी है। वास्तवमें उनके पास आनेपर पानी ही रहा।

भीखा साहबके पंथके आज भी बहुत-से लोग अनुयायी हैं, जो विशेषकर गाजीपुर और बलियाके जिलोंमें पाये जाते हैं। इनकी वाणीका नमूना देखिये—

प्रभुजी करहु अपनो चेर।
मैं तो सदा जनमको रिनिया, लेहु लिखि मोहि केर॥१॥
काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह, यह करत सबहिन जेर।
सुर, नर, मुनि, सब पचि पचि हारे, परे करमके फेर॥२॥
सिव सनकादि आदि ब्रह्मादिक, ऐसे ऐसे ढेर।
खोजत सहज समाधि लगावे, प्रभुको नाम न नेर॥३॥
अपरंपार अपार है साहब, होय अधीन तन हेर।
गुरु परताप साधकी संगति, छुटे सो काल अहेर॥४॥
त्राहि-त्राहि, सरनागत आयो, प्रभु दरवो यहि बेर।
जन भीखाको उरिन कीजिये, अब कागद जिन हेर॥५॥

भीखा साहब अपने मनको समझाते हैं—

राम सों करु प्रीति रे मन, राम सों करु प्रीति॥१॥
राम बिना कोउ काम न आवे, अन्त ढहो जिमि भीति॥२॥
बुझि-बिचारि देखु जिय अपनो, हरि बिन नहिं कोउ हीति॥३॥
गुरु गुलालके चरनकमलरज, धरु भीखा उर चीति॥४॥

बुल्ला साहब

बुल्ला साहबका पहला नाम बुलाकीराम था। ये जातिके कुनबी थे और अपने शिष्य गुलाल साहबके यहाँ हल जोतने आदिके कामके लिये नौकर थे। ऐसा मालूम होता है कि ये अपने गुरु यारी साहबसे दीक्षा लेकर सुरत-शब्दका अभ्यास भी किया करते थे और जीवन-निर्वाहके लिये नौकरी भी करते रहे। यद्यपि वे एक अच्छे महात्मा हो गये थे, फिर भी दुनियाको इसका पतातक न था। एक दिन उनका चमत्कार देखकर उनके मालिक गुलाल साहबकी आँखें खुलीं और उन्होंने इनका शिष्यत्व ग्रहण किया। तबसे ये गाजीपुरके भुरकुड़ा गाँवमें रहकर सत्संग कराने लगे। इनके प्रधान दो शिष्य हुए गुलाल साहब और जगजीवन साहब। इन तीनों संतोंकी समाधियाँ भुरकुड़ा गाँवमें मौजूद हैं। वे सम्भवतः सं० १७५० और १८२५ के बीच हुए थे।

बुल्ला साहबकी दृष्टिमें 'यह जग जैसे सुपन है' और 'यह माया जम डाइनी' है, 'जो हरहि लेति है प्रान'। अतएव इनका उपदेश है—

> इतकी आसा छोड़िके भजि लीजै निजु नाम।
> उबरे कोई संत जन जिन्ह सुमिर्यो है नाम॥

फिर सावधान करते हैं—

> आठ पहर चौसठ घरी जन बुल्ला धर ध्यान।
> नहिं जानो कौनी घरी आइ मिलैं भगवान॥
> जग आये जग जागिये पगिये हरिके नाम।
> बुल्ला कहै बिचारिकै छाँड़ि देहु तन-धाम॥

महाराज गुलालजी

गुलाल साहबका जीवनकाल १७५० और १८०० संवत्के बीच माना जाता है। ये जातिके क्षत्रिय थे और जमींदार थे। इनके गुरु बुल्ला साहब इनके यहाँ नौकर थे। जब वे हल चलाने या और किसी काममें खेतमें जाते तो उनका कुछ समय भजन-ध्यानमें लग जानेसे बहुत देर हो जाती। इसके लिये गुलाल साहबने उन्हें कई बार डाँटा-फटकारा। एक दिन बुल्ला साहब हल जोतने गये, और वहाँ जाकर भगवान्के ध्यान और मानसिक साधुसेवामें लग गये। उसी समय वहाँ गुलाल साहब पहुँच गये। उन्होंने बैलोंको हलके साथ फिरते और बुल्ला साहबको आँख बन्द किये मेड़पर बैठे देखा। वे बड़े क्रोधित हुए और जाकर जोरसे बुल्ला साहबको लात मारी। बुल्ला साहब चौंक पड़े और उनके हाथसे दही छलक पड़ा। दही देखकर गुलाल साहब आश्चर्यमें पड़ गये; क्योंकि पहले उन्होंने हाथमें दही नहीं देखा था। बुल्ला साहबने बड़ी दीनताके साथ गुलाल साहबसे कहा—'मेरा अपराध क्षमा कीजिये, मैं साधु-महात्माओंकी सेवामें लग गया था। भोजन पूरा हो गया था, केवल दही परोसना बाकी था; परन्तु आपने लात मारकर दही गिरा दिया। साधुसेवामें इतनी कसर रह गयी।'

इतनी बात सुनकर गुलाल साहब अपने नौकरके चरणोंपर गिर पड़े और फिर शिष्यत्व धारण किया। ये बराबर गृहस्थाश्रममें ही रहे और गुरूपदिष्ट मार्गसे साधन-अभ्यास करते रहे। इनकी बानियोंसे ऐसा मालूम होता है कि इनमें वैराग्य और भक्ति भरपूर थी। सत्संगतिकी महिमा बतलाते हुए एक शब्दमें ये कहते हैं—

> साईं दिन लेखे, जा दिन संत मिलाप ॥ टेक ॥
> संतके चरनकमलकी महिमा, मोरे बूते बरनि न जाहिं ॥ १ ॥
> जलतरंग जलहीतें उपजे, फिर जल माहिं समाइ ॥ २ ॥
> हरिमें साध, साधमें हरि हैं, साधसे अन्तर नाहिं ॥ ३ ॥
> ब्रह्मा-बिष्नु-महेस साध सँग, पाछे लागे जाहिं ॥ ४ ॥
> दास गुलाल साधकी संगति, नीच परमपद पाहिं ॥ ५ ॥

दूलनदासजी

दूलनदासजीका जन्म लखनऊ जिलेके समेसी नामक गाँवमें एक सोमवंशी क्षत्रिय जमींदारके घरमें हुआ था। इनके जीवनका भी प्रामाणिक वृत्तान्त नहीं मिलता। ये जगजीवन साहबके चेले थे। इन्होंने अपना अधिकांश समय कोटवामें और उसके बाद रायबरेलीके धर्मे गाँवमें, जिसे इन्होंने ही बसाया था, बिताया। कहते हैं, इन्होंने एक मुसलमान फकीरकी मृत्यु टाल दी थी।

दूलनदासजी बराबर गृहस्थाश्रममें ही रहे और जमीदारीका काम कभी नहीं छोड़ा। दूलनदासजी अपनी बानियोंमें बतलाते हैं कि हमारी जीवनरूपी नौका नामका सहारा नहीं होनेसे ही डगमगा रही है। इसलिये वे उपदेश देते हैं कि—

> रहु मन नामकी डोरि सँभारे। × ×
> यहि कलिकाल उपाइ अवर नहिं, बनिहै नाम पुकारे॥

वह ऐसा क्यों कहते हैं ? क्योंकि उनकी दृष्टिमें—

दूलन एक गरीबके हरिसे हितू न और।
ज्यों जहाजके कागको सूझै और न ठौर॥

और नामकी महिमा ऐसी है कि—

दुलनदास जिनके हृदय नाम बास जो आय।
अष्ट सिद्धि नौ निद्धि बिचारी ताहि छाड़ि कहँ जाय॥
राम पुकारत रामजी लागहिं भगत गुहारि।
दूलन नाम सनेहकी गहि रहु डोरि सँभारि॥
रसना रटि जेहि लागिगे चाखि भयो मस्तान।
दूलन पायो परमपद निरखि भयो निरवान॥

महात्मा धर्मदासजी

धर्मदासजी बाँधोगढ़ नगरके एक भारी महाजन थे। इनके जन्म और मृत्युके समयका ठीक-ठीक पता नहीं। कहते हैं, कबीर साहबने इन्हें संत-मतका उपदेश किया और चमत्कार दिखाया, जिससे इनका उनपर पूरा विश्वास हो गया और ये उनके पूरे भक्त हो गये। इन्होंने अपना सारा धन लुटा दिया और काशीमें आकर गुरुचरणोंमें रहने लगे। गुरु-कृपासे ये भी अच्छी स्थितिके महात्मा हो गये। कबीरदासजीके परमधाम पधारनेपर आप ही उनकी गद्दीपर बैठे और बहुत वर्षोंतक सत्संग कराते रहे।

धर्मदासजीके शब्दका नमूना—

घड़ा एक नीरका फूटा। पत्र एक डारसे टूटा॥
ऐसहि नर जात जिंदगानी। अजहु नहिं चेत अभिमानी॥
भूलो जनि देख तन गोरा। जगतमें जीवना थोरा॥
निकसि जब प्रान जावैगा। कोई नहिं काम आवैगा॥
सजन परिवार सुत दारा। सबै एक रोज होइ न्यारा॥
तजो मद-लोभ-चतुराई। रहो निरसंक जग माहीं॥
सदा ना जान ये देही। लगावो नामसे नेही॥
कहे धर्मदास कर जोरी। चलो जहँ देस है तोरी॥

बाबा मलूकदासजी

बाबा मलूकदासजीका जन्म कड़ा (जिला इलाहाबाद) नामक गाँवमें वैशाख वदी ५, संवत् १६३१ को लाला सुन्दरदासजी खत्रीके घरमें हुआ था। इनके जीवनचरित्रसे ऐसा मालूम होता है कि ये जन्मतः योगी थे। ये आजानुबाहु थे, जिसे देखकर बचपनमें ही एक महात्माने इनके पितासे कहा था कि या तो यह बालक चक्रवर्ती राजा होगा या कोई बड़ा महात्मा होगा।

मलूकदासजीके पिताजीने दस-ग्यारह वर्षकी उम्रमें इन्हें व्यापारमें लगाना चाहा। उन्होंने कंबल खरीदकर ला दिये और कहा कि बाजारमें इन्हें ले जाकर बेंच आया करो। परन्तु मलूकदासका अधिक ध्यान साधु-गरीबोंमें कंबल बाँट देनेकी ओर ही रहता था। एक दिन बिक्री कुछ नहीं हुई और न कोई मँगता ही मिला। पूरा गट्ठर लादे बाजारसे आप वापस आ रहे थे। रास्तेमें थककर एक नीमके पेड़के नीचे बैठ गये। इसी समय एक मजदूर आया और बोला कि दो पैसेमें मैं गट्ठर तुम्हारे घर पहुँचा दूँगा। मलूकदासने गट्ठर उसे दे दिया और आरामसे भजन-ध्यान करते घरकी ओर चले। मजदूर जल्दी-जल्दी पहले घर पहुँच गया। माताजीने मजदूरको अकेले देख, इस शङ्कासे कि कहीं इसने कंबल निकाल न लिया हो, उसे भोजन देकर एक कमरेमें बन्द कर दिया। मलूकदासके आनेपर उनसे कहा कि मजदूरको अकेले नहीं छोड़ना चाहिये, कंबल गिन लो, मजदूरको उस कमरेमें बन्द कर दिया है। बाबाजीके कोमल हृदयको दुःख हुआ, वह तुरन्त कमरेकी ओर बढ़े। किन्तु कमरा खोलकर देखा तो मजदूर गायब, सिर्फ एक रोटीका टुकड़ा पड़ा था। मलूकदासने प्रसाद समझकर उसे उठा लिया और माताके चरणोंपर गिरकर कहा—'तुम बड़ी भाग्यवान् हो, भगवान्‌ने तुम्हें दर्शन दिये और मुझे बहका दिया।' इतना कहकर वह उसी कोठरीमें बैठ गये और मातासे प्रार्थना की कि 'जबतक मैं स्वयं न निकलूँ, तबतक कमरा न खोलना और न हल्ला-गुल्ला मचाना।' कहते हैं, तीन दिन लगातार ध्यान-भजन करनेके बाद भगवान्‌ने उन्हें प्रत्यक्ष दर्शन दिये।

इसके बाद धीरे-धीरे मलूकदासजीका नाम चारों ओर फैलने लगा और सत्संग तथा उपदेशकी प्राप्तिके लिये लोग हजारोंकी संख्यामें आने लगे। इस तरह भगवद्भजन करते हुए और अपने धर्मोपदेशद्वारा संसारका कल्याण करते हुए इन्होंने १०८ वर्षकी उम्रमें संवत् १७३९ में शरीर छोड़ दिया। यों तो इनके जीवनके अनेक चमत्कार मशहूर हैं, किन्तु उनके प्रयाण करनेका ढंग और भी विचित्र था। कहते हैं, मृत्युसे प्रायः छः मास पूर्व इन्होंने अपने भतीजेको अपनी गद्दीपर बिठाया और अपनी निज शक्तिसे, बिना साधनाके, उसे अच्छी स्थितिमें पहुँचा दिया। मृत्युके दिन शिष्यों तथा कुटुम्बियोंसे कहा कि

दोपहरको जब तुमलोगोंको शंख-घंटेकी आवाज सुनायी दे तब समझ लेना कि मैंने शरीर छोड़ दिया। उसके बाद मेरा शरीर गङ्गाजीमें प्रवाहित कर देना। ऐसा ही हुआ। उसके बाद, कहते हैं, इनका मृतक शरीर त्रिवेणी-घाटपर जा लगा और वहाँ उन्होंने एक घाटियेसे जल माँगकर पिया। फिर वहाँ डुबकी लगायी और जाकर काशीमें निकले। वहाँ भी पानी माँगा और कलम, दावात, कागज माँगकर यह लिख दिया कि मलूका काशी पहुँचा। वहाँसे चलकर शव जगन्नाथपुरीमें पहुँचा। जगन्नाथजीने पंडोंको स्वप्न दिया कि समुद्र-किनारे एक लाश पड़ी है, उठा लाओ। शव मन्दिरमें लाकर रक्खा गया। सब लोग बाहर हुए और फाटक अपने-आप बन्द हो गया। कहते हैं, मलूकदासजीने भगवान्से प्रार्थना की कि मुझे अपने पनालेके पास स्थान दिया जाय और भोगके चावल-दालकी कनीकी रोटी और सागके छिलकेका साग मुझे मिला करे। भगवान्ने भक्तकी बात स्वीकार कर ली और कहा कि मेरे भोगसे अधिक स्वाद तेरे भोगमें होगा। आज भी जगन्नाथपुरीमें मलूकदासका भोग उसी तरहसे लगता है और भगवान्के भोगके साथ वह यात्रियोंको प्रसादमें मिलता है।

मलूकदासजी गृहस्थाश्रममें थे और उनके एक कन्या हुई थी। परन्तु पीछे माँ-बेटी दोनों मर गयीं। इन्होंने गुरु भी किया था, जिनका नाम था विट्ठलदास, जो द्रविण देशके एक सिद्ध महात्मा थे।

मलूकदासजीकी समाधि भी कड़ा गाँवमें बनी है। इनके पंथकी बहुत-सी गद्दियाँ भारतके विभिन्न स्थानोंमें हैं।

मलूकदासजी अपनी एक साखीमें कहते हैं—

प्रभुताहीको सब मरै, प्रभुको मरै न कोय।
जो कोई प्रभुको मरै, तो प्रभुता दासी होय॥

फिर बतलाते हैं कि प्रभु कैसे रीझते हैं —

ना वह रीझै जप तप कीन्हे, ना आतमको जारे।
ना वह रीझै धोती टाँगे, ना कायाके पखारे॥ १॥
दाया करै, धरम मन राखै, घरमें रहै उदासी।
अपना सा दुख सबका जानै, ताहि मिलै अबिनासी॥ २॥
सहै कुसब्द, बाद हू त्यागै, छाँडै गरब-गुमाना।
यही रीझ मेरे निरंकारकी, कहत मलूक दिवाना॥ ३॥

श्रीपवहारीबाबा

जौनपुर जिलेके प्रेमपुर गाँवमें अयोध्यानाथ नामके एक निष्ठावान् वैष्णव रहते थे। उनके सन् १८४० में रामभजन नामका होनहार पुत्र उत्पन्न हुआ। सन् १८५६ ई० तक ये अंधे संन्यासी पितृव्यकी सेवामें रहे। उनके सहवाससे इनकी सांसारिक कार्योंसे उपरामता बढ़ने लगी। पारिवारिक बन्धन तोड़कर ये योगसाधनके लिये एकान्तमें कुटिया बनाकर रहने लगे। शनैः-शनैः अन्नाहार छोड़कर ये पत्तोंके रस और पवनपर ही सन्तोष करने लगे। लोग इसीसे उन्हें पवहारीबाबा कहने लगे। बहुत समयके बाद थोड़े क्षणोंके लिये ये कुटीका द्वार खोलकर लोगोंको दर्शन देते थे। १८९८ ई० के ज्येष्ठ मासकी सातवीं तारीखको भक्तों और दर्शकोंके देखते-देखते उनके कपालको फोड़कर प्राण देहसे निकल गये और ध्यानावस्थित शरीरको सामनेके अग्निकुण्डकी लपटोंने जलाकर खाक कर डाला। एक बार स्वामी विवेकानन्दजीने इन्हें धर्मप्रचार करनेका अनुरोध किया। इसपर उन्होंने कहा कि मैं संसारमें 'नकटे' संन्यासियोंके दलकी सृष्टि करना नहीं चाहता।

स्वामी भास्करानन्दजी सरस्वती

स्वामी भास्करानन्दजीका जन्म सं० १८९० के आश्विन मासमें कानपुरके पास एक गाँवमें एक कान्यकुब्जब्राह्मण-वंशमें हुआ था। इनका नाम पहले मतिराम था। शादीके प्रायः ५ वर्ष बाद सत्रह वर्षकी उम्रमें इनके मनमें वैराग्यका उदय हुआ और ये घर छोड़कर भाग गये। कई जगह घूम-फिरकर ये मालवा गये और प्रायः सात वर्षतक वहाँ रहकर इन्होंने वेदान्तका अध्ययन किया। वहाँसे उज्जैनमें जाकर इन्होंने परमहंस स्वामी पूर्णानन्दजी सरस्वतीसे संन्यासकी दीक्षा ली और यहींपर इनका नाम भास्करानन्द पड़ा। इसके बाद इन्होंने कुछ दिन काशीमें रहकर साधना की और फिर भारतके विभिन्न तीर्थोंमें घूमते रहे। इस बीच अनेक साधु-महात्माओंसे इनकी मुलाकात हुई और इन्होंने योगविद्या सीखकर उसका अभ्यास किया। कहते हैं, इन्हें योगकी कितनी ही सिद्धियाँ प्राप्त थीं। अन्तमें यह बिल्कुल दिगम्बर रहते थे और श्रद्धालु तथा भक्त लोगोंको उपदेश दिया करते थे। कितने ही साधकोंका इन्होंने अपने जीवनमें कल्याण किया। सं० १९५६ के आषाढ़ मासमें इन्होंने इहलीला संवरण की।

सद्गुरु परमहंस अनन्तमहाप्रभुजी महाराज

(लेखक—बाबा श्रीराघवदासजी)

श्रीसाकेतवासी योगिराज परमहंसजी महाराजने कार्तिक कृष्ण २, सं० १९७४ विक्रमीको अपने १३९ वर्षकी आयुमें इस पाञ्चभौतिक शरीरका त्याग किया। आप योगाभ्यासमें पूर्ण कुशल थे। योगकी छोटी-छोटी सिद्धियोंको प्राप्त करनेकी इच्छा करनेवाले साधकोंको योगाभ्यास करनेसे रोकते थे। शिथिलीकरण तथा ओंकारको उन्होंने सिद्ध कर लिया था। अपने शरीरको शिथिल करनेमें इनको इतनी सफलता प्राप्त थी कि ये वर्षों निद्रा लिये बिना भी पूर्ण स्वस्थ बने रहे। मृत्युके बाद भी उनके तेजस्वी शरीरको देखकर यह कोई नहीं कह सकता था कि यह मृत शरीर है। केवल उनके नखोंसे ही जो काले पड़ गये थे, जाना जा सकता था कि शरीर प्राणहीन है। इस शिथिलीकरणके प्राप्त करनेका कारण था उनका निरन्तर ओंकारका निदिध्यास। कोई भी क्षण ऐसा नहीं जिसमें मैंने उनको नामस्मरणसे रहित देखा हो। वे बात करते तब भी उनकी अँगुलियाँ स्मरणका काम एक विशिष्ट प्रकारसे करती रहती थीं। इस सदैव ईश्वर-चिन्तनका परिणाम उनके शरीरपर स्पष्ट दिखायी देता था। उनके प्रसन्नवदन तेजस्वी तथा स्वस्थ शरीरको देखकर देखनेवालोंके हृदयमें यह भाव आ जाता था कि इनका भोजन बहुत अधिक होगा, पर उनके सहवासमें रहनेवाले जानते थे कि बरहजके चौदह गंडाके सेरसे तीन पाव दूध प्रातःकाल और तीन पाव सन्ध्याको लेते थे, यही उनका भोजन था।

उनके अहिंसा व्रत-पालनका यह परिणाम था कि दो चिड़ियाँ सदा उनके भंगीका काम करती थीं। उनके पाखानेके पास एक शीशमका पेड़ था। उसपर दो चिड़ियाँ आकर बैठा करती थीं और समयपर पाखाना साफ कर देती थीं। उनकी अन्तिम अवस्थामें भी सभी ज्ञानेन्द्रियाँ शक्तिसम्पन्न थीं। इस लेखकको उन्होंने अपने हाथोंसे सीकर एक गद्दा दिया था। कान तो इतने तेज थे कि सोते हुए नाक बजानेवालोंको वे अपनी गुफाके आस-पास सोने नहीं देते थे। घ्राणशक्तिके सम्बन्धमें एक घटना इस प्रकार है कि एक सेवक पेड़ेके लिये चासनी बना रहा था, मैं भी वहीं था। श्रीपरमहंसजी महाराज गुफाके सामने दूर बैठे हुए थे। उन्होंने मुझे बुलाकर कहा कि 'देखो, चासनी तैयार हो गयी है, श्रीसाहुजीसे कह दो कि वह उतार दें।' इसके उत्तरमें साहुजीने चासनी बिना देखे ही कह दिया कि 'अभी नहीं हुई है।' उन्होंने कहा, 'मुझे कुछ सुगन्ध आ रही है और आप उसके पास बैठकर भी नहीं समझते!' तब साहुजीने चासनी निकालकर देखी। और उसको तैयार देख उनके आश्चर्यका ठिकाना नहीं रहा।

वृद्धावस्थामें भी उनकी स्मरणशक्ति इतनी तीव्र थी कि लेखकको उन्होंने श्रीभागवतका एकादश स्कन्ध कण्ठस्थ ही पढ़ाया था, जिसकी श्रीधरी टीका भी उन्हें सम्पूर्ण स्मरण थी। यह तो प्रसिद्ध ही था कि उनको भागवतके १८००० श्लोक कण्ठस्थ थे। इतना ही नहीं, शेखर, मनोरमा, महाभारत, न्याय, वेदान्त आदि अनेक शास्त्र भी उन्हें कण्ठस्थ थे। ईसाइयोंके अनेक ग्रन्थोंके सैकड़ों उद्धरण भी उनके मुखसे निकलते लेखकने सुने हैं। एक दिन एक थियॉसॉफिस्ट आये, उन्होंने मुझसे पूछा कि 'परमहंसजी वेदान्त जानते हैं?' मैंने कहा कि 'जरूर जानते होंगे।' दर्शनके बाद उन्होंने इस विषयका प्रश्न किया। तब श्रीपरमहंसजीने श्रीशङ्कराचार्यका तत्त्वबोध सम्पूर्ण सुनाकर उसकी व्याख्या कर दी। उक्त महोदय इनकी स्मरण-शक्तिको देखकर दंग रह गये। श्रीपरमहंसजी महाराजने अपनी योगसिद्धिका उपयोग सांसारिक लाभके लिये कभी नहीं किया। वे जब भगवान्का नाम लेकर किसीको भिक्षा माँगते देखते तो दुःखी होकर कहते थे—'तुम्हारा विश्वास अभी दृढ़ नहीं हुआ, नहीं तो तुम्हें चिन्ता न करनी पड़ती।'

उन्होंने अपनी सारी शक्तियोंका उपयोग भगवदाराधनामें ही किया था। वे कहा करते थे—'रातके बारह बजेके बाद बीजमन्त्रका जप खूब ठिकानेसे होता है; क्योंकि उस समय सारा संसार सोया रहता है, खूब एकान्त मिलता है।' रातके समय उनको सदैव रोते, हँसते, भजन गाते, डमरू बजाते हुए ही लोगोंने देखा। वे सदा अपनी मस्तीमें रहते थे, फिर भी समयका ध्यान सदैव रहता। उनका प्रत्येक कार्य ठीक समयपर होता था।

जिस प्रकार उनका भोजन परिमित था, उसी प्रकार उनका लोगोंसे मिलना आदि भी ठीक समयपर होता था। भगवच्चिन्तनसे उनकी वृत्तियाँ बड़ी कोमल हो गयी थीं। इतने वृद्ध शरीरको देखकर भी मनुष्योंके हृदयमें यही भावना उठती थी कि हम मानो स्वस्थ प्रसन्नमुख बालकके सामने खड़े हैं। बालकके समान उनकी हृदय-शुद्धता मुखमण्डलपर स्पष्ट झलकती थी। मुझे तो उनको देखकर बारंबार श्रीभगवान् रामकृष्ण परमहंसका स्मरण हो आया करता था। उनकी निःस्पृहता भी पराकाष्ठाकी थी। एक बार जब वे अस्वस्थ हुए, तब उन्होंने मुझे बुलाकर कहा कि 'राघवदास! यदि श्रीबेचू साहु (उस बगीचेके मालिक, जिसमें श्रीपरमहंसजी महाराज रहा करते थे और उनके लिये इन्हीं श्रीसाहुजीकी ओरसे गुफा बनवायी गयी थी और दूधका प्रबन्ध था) मेरे बाद गुफामें भूसा भी रखना चाहें तो मने न करना। गुफा तो उनकी है। मैं तो केवल बगीचेका रखवाला हूँ।' मझौलीके श्रीमान् राजा कौशलकिशोरमलजी उनके पास आये और उनके लिये गौके दूधका प्रबन्ध कर देनेका उन्होंने स्वयं बड़ा प्रयत्न किया, पर श्रीपरमहंसजीने यह कहकर कि 'मुझे तो श्रीबेचू साहु दूध देते ही हैं, और लेकर क्या करूँगा' टाल दिया।

योगाभ्यास और विद्वत्ताके साथ भक्तिका मेल बहुत कम मिलता है, पर श्रीपरमहंसजी इसके अपवादस्वरूप थे। इनमें दोनों बातें थीं। भारतवर्षके सभी प्रान्तोंसे योगाभ्यासी उनके पास आते थे। एक बार एक तेजस्वी साठ वर्षके संन्यासी आये। कहने लगे कि 'मैंने सुना है कि आप कल्प कराते हैं, कृपाकर मुझे इसका रहस्य बतावें, मैं भी इसको करूँ।' इसपर वे मुसकराये और कहने लगे कि 'साँप भी केंचुल बदल देता है, पर इससे वह भगवान्का भक्त तो नहीं कहलाता। कल्पसे काम नहीं चलेगा। भगवद्भजनमें ही मन लगाना चाहिये। यही शास्त्रोंका सार है।'

श्रीपरमहंसजी महाराजका हृदय दयासे भरा था, जब कभी वे किसीको दुखी या चिन्तित देखते थे तो उसके दुःख दूर करनेका प्रयत्न करते थे। परन्तु मुकद्दमेमें जीत चाहनेवाले तथा पुत्रप्राप्तिकी इच्छा रखनेवाले स्त्री-पुरुषोंसे वे सदैव दूर रहते थे। श्रीपरमहंसजी महाराज उच्च कोटिके योगी, विद्वान् और भगवद्भक्त थे। काशीके प्रसिद्ध विद्वान् स्वर्गीय श्रीशिवकुमारजी शास्त्री, प्रो० श्रीराममूर्ति आदि पुरुषोंने उनकी विद्वत्ता तथा शारीरिक स्वास्थ्यकी प्रशंसा की थी। अनेक संतोंने उनकी अनन्य भक्तिको देखकर अपना पूज्य भाव व्यक्त किया है।

श्रीपरमहंसजी महाराज गुदड़ीके लाल थे। श्रीरामकृष्ण परमहंसके समान ये भी पहुँचे हुए संत थे। इन्होंने भगवद्भजन और सेवामें ही अपना सारा जीवन व्यतीत किया।

गोरखपुरके ख़ाकी बाबा

(लेखक—म० श्रीबालकरामजी विनायक)

कुसुमीके जंगलमें खाकी बाबाका आसन जम गया है। वह बड़ा ही निर्जन स्थान है। उसमें भयङ्कर जन्तु भी रहते हैं। अतः मृगयाके रसिक वीर और भद्र पुरुष भी कभी-कभी आ जाते हैं। एक दिन भट्टमयूरवंशीय नृपति मध्यावली (मझौली)-नरेश आखेटके निमित्त आये। उन्होंने उस वन्य प्रदेशकी सुषमापर कहा—

> इत गो चरति अघाय, उतै मृगराज बिराजत।
> झूमत हाथी चलै, महिष बृष-शूकर छाजत॥
> बैरभाव नहिं नेकु, एक सँग जहँ तहँ डोलत।
> सुख समीर सों साँस लेत, निज बोली बोलत॥
> अवसि रहत कोउ मुनि इते, तिसु प्रभाव अति संघटन।
> अहो, हेरि दर्शन करें, संत-दरस सुख-निधि-सदन॥

राजाने मृगयासे पराङ्मुख हो संतके दर्शनके लिये घोड़ा बढ़ाया। आगे चलकर एक सुन्दर तड़ाग दीख पड़ा। वृक्षावली समाप्त होनेपर उन्होंने उस तड़ागसे सटे हुए एक वटवृक्षके नीचे बैठे हुए एक संतको देखा। घोड़ेसे उतर पड़े। एक वृक्षमें अश्वको बाँध दिया। मन्दगतिसे पाँव बढ़ाते हुए राजा महात्माके सामने गये। प्रणाम किया। संकेत पाकर दूर्वावलीपर बैठ गये। वहाँ बैठनेसे उन्हें राज्यासनसे भी अधिक सुख प्राप्त हुआ। संतने राजासे पूछा—'तुम्हारी प्रजा सुखसे है न?' राजाने उत्तरमें कहा—'आपकी दयासे प्रजाको कोई कष्ट नहीं है। हाँ, एक बातकी चिन्ता है कि राज्यका उत्तराधिकारी अभीतक पैदा नहीं हुआ। श्रीचरणकी कृपासे

मुझे बलवती आशा है कि मेरी यह चिन्ता भी दूर हो जायगी ।' संतने कहा—'तुम्हारे भालमें तो पुत्रकी रेखा नहीं मालूम होती । ईश्वरके दरबारमें तुम इस योग्य नहीं समझे गये ।' राजाने हाथ जोड़कर कहा—'कृपानिधान, जो बात ईश्वरके दरबारमें बिगड़ जाती है वह संतोंके यहाँ सुधर जाती है ।' संतने कहा—'अच्छा, जा तुझे एक पुत्र होगा, परन्तु वह गद्दीपर नहीं बैठेगा, उसका पुत्र अर्थात् तेरा पौत्र राज्य करेगा और उसीसे तेरे वंश-परम्पराकी इतिश्री हो जायगी । अब इस वनमें फिर मत आना ।'

इतना कहकर और विभूति देकर राजाको विदा किया । राजाके चले जानेपर सिंहपर सवार एक औलिया फ़क़ीर आया । ज्यों ही वह सिंहपरसे उतरा, त्यों ही ख़ाकी बाबाकी दृष्टि ऊपर उठी और उसपर पड़ी । यवन सिद्ध और सिंह दोनों देवतुल्य रूपको प्राप्त हुए । औलियाने अत्यन्त विनीतभावसे प्रणाम किया और कहा—

संतशिरोमणि ! नमवाँ सुनि प्रभु ! तोर ।
ललचैउ पद-रज-हेतु सहज मन मोर ॥
रिधि-सिधि मन बउरावल रचि रुचि साज ।
छमब-छमब यह अविनय हो महराज ॥
'सैयद रोसन अवधिया' कह सब लोग ।
हृदय निपट अँधियार कवन उतयोग ॥

ख़ाकीजीने उस फ़क़ीरको उठाकर हृदयसे लगाया, अपने पास बैठाया और कहा—

थलमें, जलमें, नभमें मन छितराय ।
पियको सुंदर नमवाँ बिसरि न जाय ॥
जनि अनुराहु सयाने रिधि-सिधि माँहि ।
जाहु जियत तुमहूँ जहँ सतजन आहि ॥

फ़क़ीरने कहा—'महाराज ! यह मायामृगराज सिराजउद्दीन नामक मेरा शिष्य है । आपकी कृपाकी यह भी अभिलाषा रखता था । इसलिये यह भी ख़िदमत-शरीफ़में हाज़िर हुआ है ।'

योगिराज ख़ाकी बाबाने उसकी तरफ़ देखा । वह तुरन्त अपने असली स्वरूपको प्राप्त हो गया और चरणोंपर गिरा । उसे भी बाबाने छातीसे लगाया; और सैयद रोशन-अली शाहके प्रति कहा—'यह तुम्हारा गुरु है, शिष्य नहीं है ।' इस वचनको सुनकर शाह साहब आश्चर्यान्वित हो अवाक् हो गये । उधर गाँजेका चिलम, जो धूनीके पास पड़ा था, आप-से-आप खड़ा हो गया । मला-मलाया तैयार गाँजा उसमें भर गया । चिमटेने धूनीसे आग उठाकर उसपर रख दी । इस प्रकार गाँजेका तैयार चिलम बाबाजीके हाथमें चला गया । उन्होंने एक दम खींचा और रख दिया । शाह साहब ध्यानपूर्वक यह लीला देख रहे थे । ज्यों ही योगिराजने चिलम पृथ्वीपर रख दिया त्यों ही उन्होंने प्रसादके लिये हाथ बढ़ाया । ख़ाकीजीने कहा—'तुम इसके पात्र नहीं । हाँ, सिराज एक दम खींच सकता है ।' और उस चिलमको उठाकर सिराजको दे दिया और उपदेशके तौरपर फ़रमाया—

नाम-गाँजा पियो, मतवारो !
जाके पियत ज्ञान दृढ उपजत, सिद्ध होत सब कारो ।
लेहु बसाहि कायागढ हटिया, दुर्मतिदल चुनि डारो ॥
दया-धरम-जल मलि मलहु भल, सुमती-सुरति सँवारो ।
सतकी चिलम चुगुल सत करनी, प्रेम जमाय सुधारो ॥
दत्तपनाह भक्ति उर धारो, गुरुको वचन अँगारो ।
दम पर दम भरि पिअहु शाहजी ! लोक लाज करि न्यारो ॥

उधर सिराज दम लगाकर मस्त हो गया । आनन्द-सिन्धुमें डूब गया । उसकी दशा देखकर सैयद रोशन-अली शाह दंग रह गये । मनमें यही इच्छा होती कि एक दम मुझे भी पीनेको मिला होता । परन्तु अपनी अपात्रताका विचार करके वह अधोमुख हो रोने लगे । वह कह उठे—

धन्य धन्य तुव भगिया धन्य सिराज ।
कपटी कुटिल अधम मोहि आवत लाज ॥

उनकी ऐसी दशा देखकर बाबाजी दयार्द्र हो बोले—'अच्छा, तो शाहजी, तुम भी पियो । अब तुम श्रीराम-कृपासे इसके पात्र हो गये ।' इस मधुर वाणीको सुनकर शाह साहब निहाल हो गये । चिलम उठाया, पीकर छक गये । ऐसा सरूर चढ़ा कि उतरनेका नाम नहीं । वे दोनों भी उसी जंगलमें रहने लगे । अहोरात्र सत्सङ्गही-में बीतता । बाबाजीने अपने इन यवन शिष्योंको विदा करते हुए कहा—'अपने धर्ममें स्थिर रहना । भिन्न-भिन्न धर्मसम्प्रदायोंके आचार्य ईश्वररूप हैं । वे श्रद्धा और भक्तिके पात्र हैं । उनकी निन्दा करना और सुनना महा-पाप है । जो कोई तुम्हारे पास परमार्थका पथिक आवे उसे उसीके धर्ममें प्रवृत्त करना । तभी उसे शान्ति

मिलेगी। नहीं तो नहीं। शान्ति-सुख प्रदान करना ही रामोपासकका कर्तव्य है।

> आचारज सब पंथके ईश स्वरूप बखान।
> ताते सब ही मानियें, करि निज पर अभिमान॥
> दृढ़ता निज धर्महिं भलो, बोले श्रीभगवान।
> शान्तिदायिनी रहनि यह, जानत संत सुजान॥

> जिहि मगुको पंथी कोउ, आवे तिहि मगु ताहि करो।
> प्रीति प्रतीत जहाँ जाकी तहँ ताको काज सरो॥

> पठइय शान्ति सुधाम महँ जहाँ संत सब जाहिं।
> राम-दासको धरम यह, चाम-दासको नाहिं॥
> सप्तद्वीप नव खंड अरु, तीन लोकके माहिं।
> 'तुलसी' शान्ति समान सुख अपर दूसरो नाहिं॥

अनन्तर रोशनअली शाहने गोरखपुरमें आकर धूनी जमायी। आप आमिषभोजनका पूर्णरूपसे त्यागकर हिन्दूके हाथका बनाया हुआ प्रसाद पाते थे। कुछ दिनोंके पीछे मुगलराज्यसे जागीर मिली, बड़ा भारी इमामबाड़ा बना। सोने-चाँदीके ताजिये रक्खे गये। मोहर्रमके उत्सवमें एक लाख दीपक भी जलने लगे। यह सब विभूति एक भजनके प्रतापसे प्राप्त हुई। यह भजन प्रभातीकी ध्वनिमें है और गोरखपुर, बनारस, पटना और मुजफ्फरपुरकी कमिश्नरियोंमें आमतौरपर गाया जाता है। सर्वसाधारणमें इसका खूब प्रचार है, इस भजनके बननेकी यह कथा है कि शाहसाहबकी कुटी जिस जमींदारकी जमींदारीमें थी उसकी बेटीको जिन्न (प्रेत) सताता था। उसने जिन्न छुड़ानेके लिये शाहसाहबसे बड़ी प्रार्थना की। परन्तु उन्होंने उसपर ध्यान नहीं दिया। तब उसने अपनी जमीनमेंसे कुटी गिरा देनेकी धमकी दी। वह स्थान आपको प्रिय था, अतः रात्रिमें आपने यह प्रसिद्ध भजन बनाया और गाया। दूसरे ही दिन मुगल बादशाह शाह-आलम आकर चरणोंमें गिरा और उसने वहाँकी सब जमीन उस जमींदारसे छीनकर मियाँ साहबको दे दी। उसका नाम मियाँबाजार पड़ा। वहाँ बहुत बड़ा इमामबाड़ा बनवा दिया और बहुत जायदाद माफी दी। वह भजन नीचे बाँचिये—

> प्रभु तुम, कहाँ न प्रभुता करी।
> अवधपुर नृपति दशरथ तासु गृह अवतरी।
> लंकपुरमें असुर मारेउ सुरनकी दुख हरी॥
> बीच बन मारीच मारेउ बालिसों छल करी।
> मध्य जल गजराज राखेउ नारि गौतम तरी॥
> कागको प्रभु भगति दीन्हीं मोह खगपति हरी।
> ताड़काको निधन कीन्हों जज्ञ मुनिवर करी॥
> जनकपुरमें जज्ञ जा दिन सोचमें सिय खड़ी।
> चाप हर रघुनाथ तोड़ेउ सकल जय जय करी॥
> हाथ हथकड़ि तोड़के प्रभु गोड़ी बेड़ी झरी।
> वासुदेव जु ऐसे स्वामी गोकुला पग धरी॥
> कुंडिनपुरमें भूप भीषम तासु गृह संचरी।
> मातु पितु परिवार पुरजन बन्धु बरबस करी॥
> साजि दल सिसुपाल आये साचके सुभ घड़ी।
> गरुड़ चढ़ि गोबिन्द धाये गौरि पूजत हरी॥
> गोकुला घन घेर आयो इन्द्र आज्ञा करी।
> बुड़त ब्रजको राखि लीन्हों नखप गिरिवर धरी॥
> भारतमें भरदूल अंडा छोहनी दल परी।
> राम रट पंछीहु टेरेउ घंट वापर धरी॥
> 'सैयद रोशन' पढ़ गाढ़े जपत हैं हरि हरी।
> हमरि बार बिलंब लायो का भयो नरहरी॥

सिराजुद्दीन शाह विहारमें चले गये और वहीं कुटी बनाकर रहने लगे। विहार-शरीफ़में वह हंसगतिको पहुँचे हुए मजजूब (तल्लीनदशामें प्राप्त) फ़क़ीर हुए हैं। केवल एक कौपीन पहनते और सागपात खाते थे। उनकी कही हुई एक उर्दूकी कविता बहुत प्रसिद्ध है। उसे पाठकोंके मनोरञ्जनार्थ नीचे देता हूँ—

> ख़बरे तहैउर[1]-इश्क़ सुन न जनूँ रहा न परी रही।
> न तो मैं रहा न तो तू रहा जो रही सो बेख़बरी रही॥
> शहे[2]-बेख़ुदीने अता[3] किया मुझे जब लिबासे[4]-बरहनगी।
> न ख़िरदकी[5] बख़ियागरी[6] रही न जनूँकी[7] परदादरी[8] रही॥
> चली सिमत[9]-ग़ैबसे इक हवा कि चमन[10] सरूरका[11] जल गया।
> सिर्फ़ एक शाख़ निहाले[12]-ग़म जिसे दिल कहें सो हरी रही॥

---

१. तहैउर-इश्क़=प्रेमकी पराकाष्ठा। २. शहे-बेख़ुदी=आत्म-विस्मरणरूपी राजा। ३. अता किया=दिया। ४. लिबासे-बरहनगी=शिशुवसनम्। ५. ख़िरद=बुद्धिमत्ता। ६ बख़ियागरी=बनाव, फटे हुए कपड़ेको ऐसी युक्तिसे सी देना कि दोनों टुकड़े सदाके लिये मिल जावें। ७. जनूँ=उन्मत्तदशा। ८. परदादरी=परदा फाड़ना। ९. सिमत-ग़ैब=अलख-दिशा। १० चमन=बाग। ११. सरूर=मस्ती। १२. निहाले-ग़म=शोक-वृक्ष

नज़रे[१३]-तग़ाफ़ुल यारका गिला[१४] किस ज़बाँसे बयाँ करूँ ।
कि शराब सदक़ए[१५]-आरज़ू ख़ुमे[१६]-दिलमें थी सो भरी रही ॥
वह अजब घड़ीथी कि जिस घड़ी लिया दर्स[१७] नुस्ख़ए[१८]-इश्क़का ।
वह किताब अक़्लकी ताकमें जो पड़ी थी यों ही पड़ी रही ॥
किया हाल आतश[१९]-इश्क़ने दिले[२०]-बेनवा य 'सिराज'को ।
न हज़र[२१] रहा न ख़तर[२२] रहा जो रही सो बेख़तरी[२३] रही ॥
तेरे जोशे[२४]-हैरत-इश्क़का असर इस क़दरसे अयाँ[२५] हुआ ।
न तो आइनेमें जिला रहा न परीमें जिल्वागरी रही ॥

उपर्युक्त युगल फ़क़ीरोंके चले जानेपर खाकी बाबा भी श्रीचित्रकूटको चले गये । वहाँ श्रीतुलसी-गुफामें एक टेकसे बारह वर्षतक रह गये । इस बीचमें आपने 'श्रीरामचरितमानस' पर छः हज़ार पद्योंका 'मानस-कल्लोलिनी' नामक टिप्पणीग्रन्थ निर्माण किया । खेद है कि अब उस ग्रन्थका कहीं भी पता नहीं । श्रीतुलसी-साहित्यका एक उज्ज्वल रत्न हमारे दुर्भाग्यवश नष्ट हो गया । उस ग्रन्थके कुछ दोहे साकेतवासी पं० शेषदत्तजी रामायणीके संग्रहमें पाये जाते हैं ।

छिति जल पावक गगन समीरा । पंचरचित यह अधम शरीरा ॥

किष्किन्धाकाण्डान्तर्गत इस चौपाईपर वह टिप्पणी है । टिप्पणीके गूढ़ार्थको शेषदत्तजीने सरल गद्यमें प्रकट कर दिया है । अतः शेषदत्तजीके किये हुए अर्थसहित उन्हीं दोहोंको उदाहरणस्वरूप 'कल्याण' के पाठकोंके सन्तोषके लिये नीचे उद्धृत करता हूँ ।

अथ पं० शेषदत्तकृत मङ्गलाचरणम्

श्रीजूके पदपंकजे बन्दि नवेन्दु मयूष ।
पंचभूत पंचीकरन कहिहौं सर्व अदूष ॥
श्रीतुलसीकृत काव्यमें काशी[२६] राजत राम ।
वाक्य पंचभौतिक कहे तारा प्रति विश्राम ॥

श्रीमानस-कल्लोलिनी विरचे अल्प-फ़कीर[१] ।
दत्त फणीन्द्र कठोर लखि टिप्पण कियो सहीर ॥

अथ मानसकल्लोलिनी

नभ जल महि हरि अग्नि ये पंचभूत विख्यात ।
नील, श्वेत अरु पीत हरि अरुण रंग दरसात ॥

आकाश, जल, पृथ्वी, वायु और अग्नि—ये पञ्च-महाभूत कहाते हैं, उनका रंग क्रमशः नील, श्वेत, पीत, हरित एवं अरुण दृष्टिगोचर है ।

उभय उभय भागे किये, अर्ध अर्ध इक जानु ।
अर्ध भागके चारि भे, चतुर चतुरई मानु ॥

एक-एक तत्त्वके दो-दो भाग श्रीरसिकशिरोमणिने किये, पुनः प्रथमार्ध मुख्य रखकर द्वितीय अर्धभागके फिर चार-चार भाग किये ।

महिको जो दुइ भाग इक अस्थि भये इक चारि ।
मांस रोम नाड़ी त्वचा प्रियतम करे सुरारि ॥

पृथ्वीतत्त्वके जो दो भाग हुए, उनमेंसे प्रथम भागसे अस्थि (हाड़) और दूसरे भागसे मांस, रोम, नाड़ी और त्वचा (चमड़ा) हुए ।

भागे नीरे अर्धके रेत भये औ आध ।
पित्त स्वेद रुधि लार लखु तेज भाग भू बाध ॥

पुनः जलतत्त्वके प्रथम भागसे वीर्य और दूसरे भागसे पित्त, पसीना, रुधिर और लार ये चार चीजें हुई । और अग्नितत्त्वके आधेसे क्षुधा हुई ।

अर्ध पिपासा आलसा, निद्रा कान्ता वेद ।
जो वायूको भाग दुइ, धावन अन्य अभेद ॥

और आधेसे प्यास, आलस, निद्रा और कान्ति, ये चार वस्तुएँ हुई । पुनः वायुतत्त्वके अर्धभागसे धावन हुआ ।

पसरन उछरन पगधरन संकोचन अधफेर ।
खं के दुइ भो अर्धके लोभ किहे हौं हेर ॥

और पवनके द्वितीयार्धसे पसरन, उछरन, चलन और सङ्कोचन ये चार उत्पन्न हुए । इसी तरह आकाशतत्त्वके अर्धभागसे लोभ हुआ ।

---

१३. नजरे-तग़ाफ़ुल=बेपरवा दृष्टि । १४. गिला=शिकायत । १५. सदक़ए-आरज़ू=मनोरथरूप पवित्र उपहार । १६. ख़ुमे-दिल=दिलका घड़ा । १७.दर्स=शिक्षा-दीक्षा । १८. नुस्ख़ए-इश्क़=प्रेम-पुस्तक । १९. आतश-इश्क़=प्रेमाग्नि । २०. दिले-बेनवा=दीन-हीन मन । २१. हज़र=परहेज़, छिपाव । २२. ख़तर=भय । २३. बेख़तरी=निर्भयता । २४. जोशे-हैरत-इश्क़=प्रेमका आश्चर्य-जनक उभाड़ । २५. अयाँ=प्रकट

२६. काशी=किष्किन्धा । इसीसे इस काण्डके आदिमें काशी और शिवजीके वर्णनसे मानसकारने मङ्गलाचरण किया है । मानसमयङ्क देखिये ।

१. अल्प-फ़कीर=अल्पदास योगीन्द्र । खाकी बाबा अपनेको अल्प कहते थे । घरका नाम अल्पदत्त था और वैष्णवी नाम अल्पदास ।

आधे ते मत्सर अवर, काम क्रोध अरु मोह।
ना पंचीकर कर मही मुख्य शुद्ध सन्दोह॥

आकाशके द्वितीयार्धसे मत्सर, काम, क्रोध और मोह ये चार उत्पन्न हुए। अपञ्चीकरण पृथ्वीका अर्ध-भाग मुख्य रहा, (और आधेसे जो चार भये),

मासे जोरी जल विषे तेजै नाडी जानु।
तुचै बात तनरुह नमसि अर्ध अर्ध जल मानु॥

मांसको जलमें, नाड़ीको तेजमें, त्वचाको वायुमें और रोमको आकाशमें मिलाया। पुनः जलका अर्धभाग मुख्य रक्खा, (और आधेसे जो चार भये),

पित्त तेज स्वेदै हरी, लार अकाश प्रकाश।
भू रुधिरै तेजै अरध मुख्य मुख्य ही मास॥

पित्तको अग्निमें, स्वेद (पसीना) को वायुमें, लारको आकाशमें और रुधिरको पृथ्वीमें मिलाया। पुनः अग्निका मुख्य भाग रखकर (दूसरे आधेसे जो चार भये),

तृषा अग्नि, निद्रा पवन, आलस आकस सान।
मुख्य वायु आधा रहे, पसरन नभ जिय जान॥

तृषाको अग्निमें, निद्राको पवनमें, आलसको आकाश-में और कान्तिको जलमें साना अर्थात् मिलाया। पुनः वायुका मुख्य भाग रखकर (दूसरे आधेसे जो चार भये रहे) सो पसरन (पसारना) आकाशमें मिलाये।

उछरन जोरो अग्निमें चंचल जोरी नीर।
संकोचन महि नभसिके आध मुख्य लखु धीर॥

उछरन अग्निमें, चञ्चलता पानीमें, संकोचन पृथ्वीमें मिलाया। पुनः आकाशका मुख्य भाग रखकर (दूसरे भागसे जो चार रहे),

मत्सर महि अरु मोह लखु, बोध अरी सुनु तात।
हरी सीत बोमै छरी, हरी जगत मह स्यात॥

मत्सरको पृथ्वीमें, मोहको जलमें, क्रोधको अग्निमें और मदको वायुमें मिलाया।

इति श्रीमानसकल्लोलिन्यां किष्किन्धाकाण्डे
पञ्चभूतपञ्चीकरणसमाप्तम्।

एक बार श्रीतुलसी-जयन्तीके दिन खाकी बाबाने बड़े समारोहके साथ उत्सव मनाया। अयोध्या, काशी, मथुरा, माया, उज्जैन, द्वारावती, जगन्नाथ आदि पुरियों और चारों धामोंके संत एकत्र हुए थे। आषाढ़की पूर्णिमासे ही संतसमाजका शुभागमन होने लगा था। और श्रावणकी अमातक सब लोगोंने श्रीरामगिरिपर आसन जमा लिया था। अपने तपके प्रभावसे योगीन्द्रने संतोंकी ऐसी अच्छी पहुनई की कि सबको महर्षि भरद्वाजद्वारा श्रीभरतकुमारके आतिथ्यकी याद आ गयी। श्रावणशुक्ला तीजको समूह-वेषका भण्डारा हुआ। चार दिनोंतक लगातार सबको भोजन-वस्त्र बँटता रहा। मालूम होता था कि साक्षात् अन्नपूर्णा बैठी हुई दानव्यवस्था कर रही हैं। श्रावणशुक्ला सप्तमीको, श्रीगोस्वामिचरणकी जयन्तीके दिन प्रातःकाल श्रीतुलसीघाटपर बड़ा भारी हवन हुआ। अभी हवन समाप्त भी नहीं हुआ था कि बड़े समारोहके साथ श्रीरामायणजीका विमान राजापुरसे आया। संतोंने स्वागतपूर्वक उस विमानको राजापुरकी मृत्तिकासे बनायी हुई वेदिकापर पधराया। वहींसे आये हुए यमुना-जलसे पूजन हुआ। इतनेमें जन्ममुहूर्त आ गया। आरती हुई। बधाईके गीत गाये गये। अस्तु, यह उत्सव आनन्दपूर्वक सम्पन्न हुआ। श्रावणीतक सब लोग विदा होकर अपने-अपने स्थानको गये। परन्तु श्रीपरमहंस रामप्रसादजी, जो राजापुरसे विमानके साथ-साथ आये थे, वहां कुछ दिनोंतक रुक गये। उनको अधिकारी जानकर खाकी बाबाने स्वरचित मानसकल्लोलिनी नामक ग्रन्थ उन्हें दिया और पढ़ाया।

कुछ दिनोंके अनन्तर सैयद रोशनअली शाहने महावीर नामक एक वैश्यको श्रीचित्रकूट भेजा। उसके साथ एक प्रार्थनापत्र भी भेजा, उसे नीचे बाँचिये—

कोटि कोटि नति विनती करि कर जोर।
चरनकमलरज जाँचत मनवाँ मोर॥
धन वैभव प्रभु दीहल जिय घबराय।
हरिचरनन तजि मनवाँ बहकि न जाय॥

इस प्रार्थनाको बाँचकर खाकी बाबाका हृदय द्रवीभूत हो गया, वे उसी वैश्यके साथ गोरखपुर आये। मियाँ-साहबने यथोचित स्वागत करके अपनी गुरु-भक्तिका अच्छा परिचय दिया। नगरके बाहर उनके लिये कुटी बनवा दी। उसमें वे रहने लगे। रात्रिमें शाह साहब पीरमुर्शिद (सतगुरु) की ज़्यारत (दर्शन) करने कुटीपर आते, सत्सङ्ग करते-करते सबेरा हो जाता।

खाकी बाबाने जीते-जी समाधि ले ली। उनकी समाधि कलक्टर साहबकी कोठीमें है। बराबर पूजा

होती है। लोग कहते हैं कि खाकी बाबा अमर हैं। इस भावकी परिचायिका एक घटना भी प्रसिद्ध है। कलक्टर साहबकी कोठीमें 'हट्टीमाईका थान' और 'खाकीजीकी समाधि' ये दोनों स्थान कोठी बननेके पहलेसे प्रतिष्ठित चले आते हैं। जनता बिना रोक-टोक चढ़ावा चढ़ाने वहाँ जाती थी। परन्तु जब डाक्टर होई साहब (जिनके नामसे 'होईपार्क' प्रसिद्ध है) कलक्टर हुए तब न केवल उन्होंने लोगोंकी यात्रा रोक दी किन्तु उन दोनों स्थानोंको खोदकर फेंक देनेकी आज्ञा भी दे दी। 'हट्टीमाईका थान' तो वहाँसे हटाकर अलग मियाँबाजारमें प्रतिष्ठित हुआ पर जिस दिन खाकी बाबाके समाधिभवनपर आघात हुआ उसी रातको चिमटा लिये हुए खाकीजी कोठीमें पहुँचे और साहबका पलंग उलट दिया। दूसरे दिन साहबने मन्दिरको ज्यों-का-त्यों बनवा दिया और सदाके लिये नियम कर दिया कि जब कोठीकी मरम्मत या सुफेदी हो तब समाधिमन्दिरकी भी हुआ करे!

स्वामीजी श्रीहीरादासजी

(लेखक—भक्त श्रीरामशरणदासजी)

स्वामीजी महाराज बड़े महात्मा थे। आपके सम्बन्धमें जो कुछ इनीगिनी बातें पूज्य० स्वामी श्रीशास्त्रानन्दजीके श्रीमुखसे सुननेको मिली हैं, उन्हींको यहाँ लिख रहा हूँ।

आप कौपीनमात्र वस्त्र रखकर अवधूतवेषमें इधर-उधर विचरते थे। बाह्य शरीरको तो आपने शरीरी रहनेपर भी ज्ञानद्वारा मानो अपनेसे पृथक् ही कर दिया था। एक बार आपके पैरमें कोई पीड़ा हो गयी। चिकित्सा करनेपर भी जब पीड़ा दूर नहीं हुई तब सेवकोंने आपसे ऑपरेशन करानेकी प्रार्थना की। आपने कहा, जैसी तुम्हारी इच्छा। ऑपरेशनके समय डाक्टरने आपको क्लोरोफार्म सुँघाना चाहा। आपने इन्कार कर दिया। डाक्टरने बिना ही क्लोरोफार्म सुँघाये ऑपरेशन किया, परन्तु आपके मुखसे उफ़तक नहीं निकली।

आप अधिकतर व्रजमें ही भ्रमण करते थे, वहाँ आपकी बड़ी प्रसिद्धि थी। महात्मा लोग आपको बड़ी सरकारके नामसे पुकारते थे। शरीरपतनके पूर्व आपको कठिन रोग हो गया था, जिससे विचरण असम्भव हो गया। तब आप भगवानपुर (जिला बुलन्दशहर) में गङ्गातटपर निवास करने लगे। कुछ दिन बाद गढ़मुक्तेश्वर तथा कलकत्तीके बीचमें श्रीगङ्गाजीमें नौकापर आपने निवास किया। अन्तसमय आपने हरद्वारमें शरीर छोड़नेका सङ्कल्प किया और राजघाटसे ब्रह्मकुण्ड (हरद्वार) पहुँचकर शरीरको त्याग दिया।

आप विद्या, तेज तथा मननशीलताकी मूर्ति थे। वैराग्य और उपरामता तो आपका स्वरूप-सा ही था। आप बड़े कुशल उपदेशक भी थे। अनेकों पण्डित तथा साधु-संन्यासी आपसे अपनी शङ्काएँ मिटाया करते थे। पूज्य श्रीउड़ियाबाबाजी तथा पूज्य श्रीहरिबाबाजी भी आपकी कई बार प्रशंसा किया करते हैं।

आप अधिकतर गोमुखासनसे बैठते थे। जो कोई जो कुछ दे देता उसीसे अपनी उदरपूर्ति कर लेते थे। जीवमात्रको अपना स्वरूप समझना तो आपका मुख्य ध्येय था।

आजकल जिस कुटियामें स्वामीजी श्रीशास्त्रानन्दजी महाराज रहते हैं, उसको बुगरासीके लाला फुन्दनलालजीने बनवाया था। इसमें स्वामी हीरादासजी महाराज भी कुछ दिनोंतक रहे थे।

श्रीदूल्हेबाबाजी

(लेखक—श्री० मुंशी ललताप्रसादजी)

श्रीदूल्हेबाबाजी एक उच्च कोटिके सिद्ध महात्मा हो गये हैं। अपनी आयुके अन्तिम भागमें आप अलीगढ़ प्रान्तके अन्तर्गत अतरौली नामक कस्बेमें रहा करते थे। आपके जन्म, जाति, शिक्षा-दीक्षा आदिके सम्बन्धमें कुछ भी पता नहीं। बड़े-बड़े महात्मा आपके दर्शनार्थ आया करते थे। डाक्टरोंका अनुमान था कि आपकी आयु डेढ़ सौ वर्षके लगभग थी। कई बार आपके मुखसे सौ-सौ वर्षकी पुरानी घटनाएँ सुनी गयी थीं। आपकी प्रकृति अत्यन्त सरल थी। आपसे कोई आदमी अपने घर या ग्राममें चलनेके लिये प्रार्थना करता तो वे बिना किसी प्रकारकी आपत्ति किये तुरन्त उसके साथ हो लेते। स्थानीय भक्तगण उन्हें अन्यत्र ले आनेसे रोका करते थे। इसलिये बाहरवाले कई बार उन्हें चुरा भी ले जाते थे। वे निःस्पृहताकी तो साक्षात् मूर्ति ही थे। अतरौलीमें पचीस

श्रीगोपालभट्ट गोस्वामीजी महाराज

गोस्वामी श्रीहितहरिवंशजी महाराज

श्रीहितसंप्रदायाचार्य श्री १०८ श्रीगोस्वामी चन्दूलालजी महाराज

भक्तवर श्रीहरिदासजी महाराज

स्वामी श्रीहीरादासजी

स्वामी श्रीउग्रानन्दजी

श्रीदूल्हेबाबाजी

स्वामी श्रीनित्यानन्दजी

वर्ष रहे, किन्तु कभी किसीसे जल भी नहीं माँगा। भक्तगण कभी-कभी आपका वेष दूल्हाके समान बना देते थे। इसीलिये आप दूल्हाबाबाके नामसे प्रसिद्ध हो गये थे।

आप सर्वदा एक अलौकिक भावमें स्थित रहते थे। व्यवहारकी ओरसे सर्वदा अन्यमनस्क दिखायी देते थे। खाने-पीने और उठने-बैठनेमें भी आपकी उदासीन वृत्ति रहती थी। आपसे किसी प्रकारका प्रश्न किया जाता, उसका उत्तर अद्वैतनिष्ठामें ही देते थे। आपके जीवनमें ऐसी कई घटनाएँ देखी गयी थीं जिनसे आपकी उदासीनता, समता, सहनशीलता, त्रिकालज्ञता और वाक्सिद्धि आदिका परिचय मिलता था। एक बार अतरौलीसे चार कोस दूर बरला नामक ग्रामके लोग आपको चारपाईसमेत चुरा ले गये। वहाँ उस चारपाईमें नीचेसे आग लग गयी और वह धीरे-धीरे गद्देमें होकर आपकी जाँघोंतक पहुँच गयी। किन्तु जाँघके झुलस जानेपर भी आप अविचलभावसे ज्यों-के-त्यों बैठे रहे।

नाथूराम नामक एक वैश्यका नियम था कि वह नित्य सायंकालको कुछ पराठे और दूध आपको दे आया करते थे। एक बार जब वह दूध और पराठे देकर घरको जाने लगे तो आपने उन्हें रोक लिया। दो-तीन बार आज्ञा माँगनेपर भी आप रोकते ही रहे। जब रात्रिके ग्यारह बजनेका समय हुआ तो स्वयं बोले, 'अरे वहाँ तो इसकी स्त्री दरवाजेपर बैठी बाट जोह रही है, तू मार्ग रोके क्यों बैठा है?' पीछे आपकी आज्ञा पाकर जब नाथूरामजी लौटे तो देखा कि सीढ़ियोंके ठीक नीचे एक भयङ्कर काला सर्प बैठा हुआ है।

इसी प्रकार आपके जीवनकी सैकड़ों विचित्र घटनाएँ लिखी जा सकती हैं, परन्तु स्थानाभावसे उन्हें देना असम्भव है। देहावसानसे आठ दिन पहले आपकी बड़ी विचित्र स्थिति हो गयी थी। निरन्तर आठ दिनतक आप निश्चेष्टभावसे पड़े रहे। शरीरसे किसी प्रकारकी चेष्टा नहीं होती थी। यहाँतक कि इन दिनोंमें आपने मल-मूत्र-त्याग भी नहीं किया। आपका शरीर सर्वथा जडवत् प्रतीत होता था, किन्तु नाडीकी गति बिल्कुल ठीक थी। इस प्रकार आठ दिनतक देहानुसन्धानरहित तुरीयावस्थामें स्थित रहकर संवत् १९६० विक्रमीकी शिवरात्रिके दिन आपने परमपद प्राप्त किया। अतरौलीमें ला० जगन्नाथदास वार्ष्णेयके बगीचेमें आपकी समाधि बनी हुई है।

आपने अतरौलीनिवासी भक्तोंको अन्तिम उपदेश इस प्रकार दिया था—'हे ब्राह्मणो! तुम निश्चय ब्रह्मस्वरूप हो। ब्रह्म सच्चिदानन्दघन है। वह व्यापक, नित्य, शुद्ध और निर्विकार है; वह सम्पूर्ण संसारमें व्याप्त है। संसारी पदार्थ उसीमें बिना हुए ही भास रहे हैं। वह सबका अपना-आप है। जीव भ्रमसे अपनेको शरीर मान रहा है। वही तुम्हारा स्वरूप है। तुम ऐसा निश्चय करके अपने स्वरूपमें स्थित हो जाओ।'

श्रीनारायण स्वामी

सन् १७८० ई० में अयोध्याके निकटवर्ती चूपिया नामक नगरमें नारायण स्वामीका जन्म हुआ। दस वर्षकी अवस्थामें इनके हृदयमें वैराग्यका उदय हुआ और ये भगवत्प्रेममें उन्मत्त होकर घरसे निकल पड़े। १९ वर्षकी अवस्थामें इन्होंने रामानन्दजीको अपना गुरु बनाया। इनका नाम अब सहजानन्द पड़ा। इनका आध्यात्मिक मुक्ति-तत्त्वका उपदेश सुनकर इनके अनेक शिष्य बन गये। इनकी अलौकिक भक्तिके प्रभावसे श्रद्धालु भक्तोंको इनके शरीरमें श्रीकृष्णकी मूर्ति आविर्भूत दीखती थी। अनेक स्थानोंमें इन्होंने लक्ष्मीनारायणजीके मन्दिर स्थापित किये। इनके शिष्योंकी संख्या लाखसे अधिक हो गयी थी। १८२९ ई० में इन्होंने देहका त्याग किया। इन्होंने 'शिक्षाक्रम' और 'सत्सङ्ग-जीवन' नामके दो ग्रन्थ बनाये। 'सत्सङ्गजीवन' २४००० श्लोकोंका एक बृहत् ग्रन्थ है।

परमहंस रामदासजी

(लेखक—श्रीकेशरीनन्दनप्रसादजी)

परमहंस रामदासजीका जन्म छपरा-जिलेमें एक ब्राह्मण-कुलमें हुआ था। इन्होंने बहुत थोड़ी उम्रमें वैराग ले लिया। श्रीरघुनाथदासजी नामक एक साधुसे दीक्षा लेकर इन्होंने चारों धामकी पैदल यात्रा प्रायः बारह वर्षमें पूरी की। उसके बाद अयोध्यामें आकर श्रीगुरुसेवामें लग गये। पुनः योगकी शिक्षा प्राप्तकर चित्रकूट चले गये और वहाँ अभ्यास करने लगे। इन्होंने परमहंस लक्ष्मणदासजी, परमहंस रामकृष्णदेवजी, स्वामी विशुद्धानन्दजी आदि अपने समयके कितने ही बड़े-बड़े योगियों और महात्माओंसे भेंट की और उनके उपदेशोंके अनुसार साधना की। इन्होंने अनसूया-आश्रममें तीन मास नीमके

पत्ते खाकर तपस्या की और बारह वर्ष फलाहार किया। फिर वृन्दावनमें यमुना-किनारे तीन वर्षतक दिगम्बर-वेशमें रहे। सरदी-गर्मी और वर्षा तीनों ऋतुओंमें आप एक स्थानपर ही रहते और जो कुछ कोई लाकर दे देता उसे खा लेते। इसके बाद इन्होंने पुनः वस्त्र और कंठी-माला धारण कर ली और बिहारके विभिन्न स्थानोंमें निवास किया। यहाँ इन्होंने अपने योगबलसे कितने ही दुखी प्राणियोंका कल्याण किया और संसारसे तप्त मुमुक्षु साधकोंको साधन-मार्गमें लगाया। बिहार और युक्त-प्रदेशमें अब भी इनके बहुत-से शिष्य पाये जाते हैं।

परमहंस रामदासजी केवल योगी ही नहीं थे, वरं एक प्रकाण्ड पण्डित तथा वैद्यकके भी जानकार थे। इन्होंने कितनी ही बार मिथिलाके प्रसिद्ध-प्रसिद्ध विद्वानोंसे शास्त्रार्थ किया था। एक विद्वान्‌ने तो इनकी महत्ता देखकर एक सौ एक श्लोकोंमें इनकी स्तुति भी की थी।

इनके जीवनके अनेक चमत्कार सुने जाते हैं। एक बार एक विषधर सर्प इनके पैरके अँगूठेमें आकर काटने लगा। ये चुप खड़े हो गये और सर्पको दूसरोंको भी मारने या भगाने न दिया। अपनी इच्छाके अनुसार सर्प अँगूठेमें काटकर चला गया; परन्तु उसका कुछ भी असर इनपर न हुआ। कहते हैं, गिद्धौरके महाराज श्रीरावणेश्वर-प्रसादसिंहको उनकी प्रार्थनापर इन्होंने श्रीशिवजीका दर्शन कराया था।

अन्तसमयमें प्रायः तीन वर्षतक लगातार ये अयोध्यामें रहे और यहां संवत् १९९२ में इन्होंने अपनी इहलीला समाप्त की।

स्वामी गोमतीदासजी

स्वामी गोमतीदासजीका जन्म पंजाब प्रान्तमें किसी सारस्वत ब्राह्मण-परिवारमें हुआ था। प्रारब्धवश बाल्या-वस्थामें ही इनको घर छोड़ना पड़ा और ये किसी साधुके साथ अमृतसरके दुर्ग्याना नामक गुरुद्वारेमें आकर सम्मिलित हो गये। यहाँपर बहुत दिनोंतक साधुओंकी सङ्गति और सेवामें रहे। जब यौवनावस्थामें इन्होंने पदार्पण किया तब लोगोंने इन्हें मठाधीश बनानेका विचार किया। परन्तु यह बात इनके वैराग्यपूर्ण मनको न भायी और ये चुपकेसे एक दिन वहाँसे चल पड़े। वहाँसे चलकर कुछ दिनोंतक ये तीर्थाटन करते रहे और इसी बीच कई सिद्ध महात्माओंसे योगविद्या सीखकर अभ्यास भी करते रहे। अन्तमें चित्रकूट आये और वहाँ १२ वर्षतक मौन रहे। वहाँसे चलकर ये अयोध्या आये और यहाँ भी मणिपर्वतपर १२ वर्षतक मौनी रहे। वहाँसे 'संतनिवास' में आये और वहाँ कुछ दिन रहकर लक्ष्मण-किलेमें आये। यहाँ जहाँपर आप रहे, उसका नाम इन्होंने 'श्रीहनुमन्निवास' रक्खा और अन्ततक यहीं रहे।

गोमतीदासजीके इष्टदेव श्रीहनूमान्‌जी थे और कहते हैं, इन्हें श्रीहनूमान्‌जीका प्रत्यक्ष दर्शन भी हुआ करता था। फिर भी इनकी प्रधान साधना 'श्रीसीताराम' का युगलनाम-कीर्तन ही थी। ये प्रायः १२ बजे रातको सोते थे और तीन बजे उठकर ६ बजेतक श्रीसीताराम-नामका जप, भजन और ध्यान करते थे। फिर स्नानादिसे छुट्टी पा श्रीरामजी और श्रीहनूमान्‌जीकी विधिवत् पूजा करते थे और हवन आदि धार्मिक कृत्य पूरा करते थे। फिर १०-११ बजे भजनमण्डलीके साथ श्रीसीतारामकी मधुर नामध्वनि करते हुए सरयू-तटपर जाते और स्नानकर पुनः एक घंटे भजन-कीर्तनमें लगे रहते थे। फिर मध्याह्न-हवन समाप्तकर अपने सामने संतोंको भोजन कराते, फिर दरिद्र-नारायणकी सेवा करते और अन्तमें आप स्वयं फलाहार करते। प्रायः रोज इनके यहाँ सौसे भी अधिक आदमियोंको भोजन दिया जाता। इसके बाद पुनः एकान्त कोठरीमें चार बजेतक ध्यानस्थ रहते। फिर स्नानादिसे निवृत्त हो सन्ध्या-पूजा और ध्यानमें रहते। फिर शामको श्रीरामचन्द्र और श्रीहनूमान्‌की पूजा-अर्चाकर रामायणकी कथा करते तथा उपदेश देते। आश्रमकी गौओंकी सेवा भी स्वयं करते और बराबर शिष्योंको गो-सेवाके लिये उत्साहित करते। इस तरह इनका यह क्रम अन्तसमयतक रहा। प्रायः सौ वर्षसे अधिककी उम्रमें इन्होंने शरीर छोड़ा, परन्तु कभी इनके इस नियममें बाधा नहीं पड़ी।

सं० १९८७ के चैत्रमासमें गोमतीदासजीने अयोध्याके अपने आश्रममें शरीर छोड़ा। प्रायः ७-८ दिन पहले आपको अतिसार हो गया था। भक्तोंने जब दवाके लिये पूछा तो इन्होंने कहा—

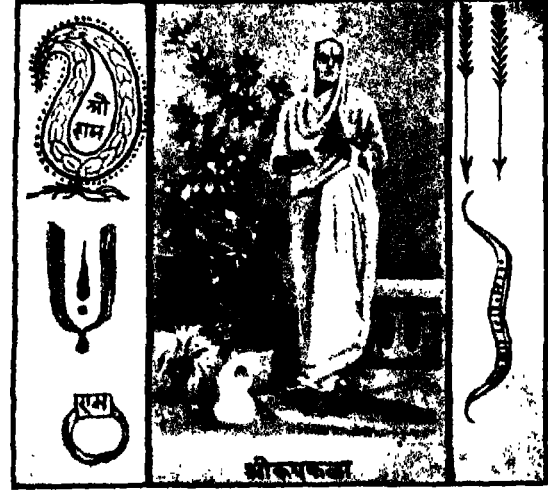
इदं शरीरं शतसन्धिजर्जरं
पतत्यवश्यं परिणामदुर्बलम्।

स्वामी श्रीयुगलानन्यशरणजी

स्वामी श्रीसीतारामशरणजी

अनन्त श्रीस्वामीजानकीवरशरणजी.

स्वामी श्रीजानकीवरशरणजी

स्वामी श्रीरामवल्लभाशरणजी

श्रीरूपकलाजी

बाबा श्रीरामतीदासजी

श्रीपरमहंस रामदासजी, प्रमोदवन- अयोध्या

श्रीअनन्त महाप्रभुजी महाराज

किमौषधं पृच्छसि मूढ दुर्मते
निरामयं रामरसामृतं पिब ॥

फिर भी आग्रह करनेपर इन्होंने आयुर्वेदिक ओषधि ली और रोग कुछ कम हुआ। परन्तु भावीको कौन टाल सकता था। स्वामीजी अन्ततक सारे कष्टोंके होते हुए भी श्रीरामचन्द्रके ध्यानमें मग्न रहे और इनका मुखमण्डल अपूर्व तेजसे भरा रहा। अन्तिम उपदेश पूछनेपर इन्होंने कहा—

यह कलिकाल न साधन दूजा। मन क्रम बचन रामपद-पूजा॥
रामहि सुमिरिय गाइय रामहि। संतत सुनिय राम-गुन-ग्रामहि॥

महात्मा श्रीरूपकलाजी

श्रीरूपकलाजी अयोध्याके एक प्रसिद्ध भक्त हो गये हैं। इनका जन्म बिहारमें एक कायस्थ-कुलमें हुआ था। बचपनमें आपका नाम भगवानप्रसाद था। ये बचपनसे ही बड़े कर्मनिष्ठ और भगवद्भक्त थे। ये प्रायः तीस वर्षतक बिहारके शिक्षाविभागमें दायित्वपूर्ण पदपर रहे। अपने कामको सुचारुरूपसे करते हुए, आश्रमके नियमोंका सम्यक्रूपसे पालन करते हुए ये निरन्तर अपनी आध्यात्मिक उन्नति भी करते रहे। वैराग्य मानो इनमें कूट-कूटकर भरा था। इनका अपना खर्च तो बहुत थोड़ा था, परन्तु धर्मार्थ अन्य कामोंमें व्यय अधिक होनेके कारण इन्हें बराबर ऋण रहा करता था। कभी-कभी इस कारण इन्हें कष्ट भी उठाना पड़ता। ऐसे कई अवसरोंपर, कहते हैं, भगवान् इनकी सहायता किया करते थे। कई बार आवश्यकतानुसार धन इनके तकियेके नीचे पड़ा मिला। एक बार ये अत्यन्त चिन्तामें थे, महाजनका कड़ा तकाजा था। उसी दिन शामको एक अपरिचित आदमीने एक लिफाफा इनके हाथोंमें रखकर कहा—'आपसे कुछ बातें करनी हैं; इसे अपने पास रखिये, मैं अभी लघुशंका करके आ रहा हूँ।' वह लघुशंका करने गया; परन्तु फिर वापस न आया। तीन दिन बाद उसके आनेकी कोई सम्भावना न देख इन्होंने जब लिफाफेको खोला तो उसमें ठीक उतना ही रुपया मिला, जितनेकी इन्हें आवश्यकता थी।

बचपनसे ही अनेक अद्भुत घटनाएँ इनके जीवनमें देखी गयीं; परन्तु अन्तमें ५४ वर्षकी उम्रमें जो घटना हुई, उसने इनका जीवन ही पलट दिया। एक दिन ये स्कूल देखने बिहिटा स्टेशनसे कई मील दूर देहातमें गये थे। उन दिनों शिक्षाविभागके डाइरेक्टर पटना आये थे। इन्स्पेक्टरने इनके पास पत्र भेजा कि डाइरेक्टर साहबके कलकत्तेके लिये रवाना होनेके पूर्व मिलिये, जरूरी सलाह लेनी है। पत्र मिलनेके बाद समय केवल १५-२० मिनट और बाकी था। इतनी देरमें पटना पहुँचना असम्भव था। इसी विचारमें पड़े थे कि आँख लग गयी। कुछ देर बाद जब आँख खुली तो अपनेको जरूरी कागजोंके साथ, कपड़े-लत्तेसे दुरुस्त पटना स्टेशनके वेटिंगरूममें देखा। इन्होंने डाइरेक्टर साहबसे बातें कीं। जब उनकी गाड़ी छूट गयी तब इन्होंने विचार किया कि मैं यहाँ कैसे आ गया। इसी सोचमें पुनः इनकी आँख लग गयी और थोड़ी देर बाद इन्होंने अपनेको उसी देहातके स्कूलमें पाया। इस बातका इनके हृदयपर बड़ा असर पड़ा। इन्होंने सोचा, मेरे कारण भगवान्‌को इतना कष्ट उठाना पड़ता है। बस, उसी समय इन्होंने इस्तीफा दे दिया और सब कुछ छोड़-छाड़कर अयोध्या आ गये।

आप प्रायः ४० वर्षतक अयोध्याजीमें रहे। इनके पास बराबर जिज्ञासु लोग आया करते थे और आप उनके भ्रमको दूर कर, उन्हें सत्-शिक्षा और उपदेश देकर सत्पथपर लगाते थे। इनके संसर्गमें आकर कितने ही कट्टर नास्तिक भगवद्भक्त बन गये। इन्होंने जन्मभर नाम-माहात्म्य तथा भक्तिकी महिमाका प्रचार किया। अयोध्यामें भी इनकी अलौकिक महिमा देखी गयी। ये किसीके भी मनकी बात जान जाते थे। दूरमें या भविष्यमें होनेवाली बातें बता देते थे। अपनी मृत्युतिथि इन्होंने बीस वर्ष पूर्व एक डायरीमें लिख रक्खी थी। मृत्युसे तीन-चार दिन पहले इन्होंने अपने प्रेमियों और भक्तोंको मिलनेके लिये बुलवा लिया था। ६ जनवरी, सन् १९३२ को इस असार संसारको छोड़कर इन्होंने साकेतवास किया। इन्होंने कई पुस्तकें भी लिखी थीं। इनके उपदेशोंको इनके शिष्योंने संकलित कर रक्खा है।

महात्मा चरनदासजी

चरनदासजीका जन्म संवत् १७६० में राजपूतानाके मेवात देशके डेहरा नामक गाँवमें दूसर-कुलमें हुआ था। इनका बचपनका नाम रनजीतसिंह था। इनके पिता मुरलीधरजीकी प्रवृत्ति सुमिरन-ध्यानकी ओर ही थी; अतएव वे एक दिन घर छोड़कर कहीं चले गये। उस समय चरनदासजी केवल सात वर्षके थे। तब इनके नाना इन्हें मातासहित अपने घर दिल्ली ले आये। तबसे जन्मभर ये दिल्लीमें ही रहे और संवत् १८३९ में अपना शरीर छोड़ा। वहाँपर अभी भी उनका स्थान मौजूद है।

चरनदासजीका बचपनसे ही परमार्थकी ओर झुकाव था। कहते हैं, करीब १९ वर्षकी उम्रमें एक दिन आप भगवान्‌के विरहमें जंगलमें रो रहे थे, उस समय प्रसिद्ध शुकदेव मुनिजी वहाँ प्रकट हुए और उन्होंने शब्दमार्गका उपदेश किया। इसके बाद चरनदासजीने १२ वर्षतक अभ्यास किया और तदनन्तर लोगोंको उपदेश देना आरम्भ किया। इनके ५२ शिष्य थे, जिनकी गद्दियाँ आज भी विभिन्न स्थानोंमें चल रही हैं। इनकी दो प्रधान शिष्याएँ सहजोबाई और दयाबाई थीं, जिनकी बानियाँ बहुत प्रसिद्ध हैं। इनके जीवनके भी बहुत-से चमत्कार प्रसिद्ध हैं। कहते हैं, इन्होंने अपनी माताको भगवान्‌के दर्शन कराये थे। एक बार ये बन्द जेलसे निकल आये थे।

चरनदासजी एक शब्दके द्वारा उपदेश देते हैं—

भक्ति-गरीबी लीजिये, तजिये अभिमाना।
दो दिन जगमें जीवना, आखिर मर जाना ॥ १ ॥
पाप-पुन्न लेखा लिखैं, जम बैठे थाना।
कहा हिसाब तुम देहुगे, जब जाहि दिवाना ॥ २ ॥
मात-पिता कोइ ह्वाँ नहीं, सबहीं बेगाना।
द्रव्य जहाँ पहुँचै नहीं, नहिं मीत-पिछाना ॥ ३ ॥
एक सों पकहिं होयगी ह्वाँ साँच-तुलाना।
काहूकी चालै नहीं, छनै दूध अरु पाना ॥ ४ ॥
साहबकी कर बंदगी, दे भूखे दाना।
समुझावैं सुकदेवजी चरनदास अयाना ॥ ५ ॥

दरिया साहब (मारवाड़वाले)

दरिया साहब मारवाड़के जैतारन गाँवमें भाद्र कृ० ८, सं० १७३३ को पैदा हुए। जब ये सात वर्षके थे, तब इनके पिताका देहान्त हो गया। उसके बाद इनका लालन-पालन रैन नामक गाँवमें इनके नानाके घर हुआ। जन्म-भर फिर आप इसी स्थानपर रहे।

दरिया साहबके गुरु प्रेमजी थे। वे एक सिद्ध महात्मा थे। कहते हैं, उन्होंने मारवाड़के महाराजा बख्तसिंहजीको एक असाध्य रोगसे मुक्त किया था। प्रायः ८२ वर्षकी उम्रमें इन्होंने चोला बदला था। इनके पंथके हजारों आदमी मारवाड़में हैं।

दरिया साहब अपनी एक बानीमें यह बतलाते हैं कि सच्चा अमृत क्या और कहाँ रहता है—

अमृत नीका कहै सब कोई।
पीये बिना अमर नहिं होई ॥ १ ॥
कोइ कहै, अमृत बसै पताल।
नरक अन्त नित ग्रासै काल ॥ २ ॥
कोइ कहै, अमृत समुंदर माँहि।
बड़वा अगिन क्यों सोखत ताहि ॥ ३ ॥
कोइ कहै, अमृत ससिमें बास।
घटै-बढ़ै क्यों होइहै नास ॥ ४ ॥
कोइ कहै, अमृत सुरगां माहिं।
देव पियें क्यों खिर खिर जाहिं ॥ ५ ॥
सब अमृत बातोंका बात।
अमृत है संतनके साथ ॥ ६ ॥
दरिया अमृत नाम अनन्त।
जाको पी-पी अमर भये संत ॥ ७ ॥

सहजोबाई और दयाबाई

सहजोबाई और दयाबाई बहिनें थीं और महात्मा चरनदासजीकी शिष्याएँ थीं। ये भी दूसर जातिकी गृहस्थ स्त्रियाँ थीं और चरनदासजीके गाँवकी ही रहनेवाली थीं। दोनों बहिनें ऊँची स्थितिकी महात्मा श्रेणीकी देवी मानी जाती हैं। इनकी बानियोंके नमूने नीचे देते हैं—

सहजोबाई

'सहजो' सतगुरुके मिले, भये और सूँ और।
काग पलट गति हंस है, पाई भूली ठौर ॥
'सहजो' भज हरि नामकूँ, तजो जगतसूँ नेह।
अपना तो कोइ है नहीं, अपनी सगी न देह ॥

राजपूतानाके योगी

दयाबाई

सतगुरु ब्रह्मसरूप हैं, मनुषभाव मत आन।
देहभाव मानैं 'दया', ते हैं पसूसमान॥
'दया' सुपन संसारमें, ना पचि मरिये बीर।
बहुतक दिन बीते बृथा, अब भजिये रघुबीर॥
जे जन हरिसुमिरन-बिमुख, तासूँ मुखहुँ न बोल।
राम रूपमें जे पगे, तासूँ अन्तर खोल॥

श्रीजाम्भोजी महाराज

(लेखक—श्रीसदासुखजी विशनोई)

श्रीजाम्भोजी महाराजका जन्म संवत् १५०८ में पीपासर (जोधपुर) में राजपूत-घरानेमें हुआ था। ये प्रायः २७ वर्षतक किसीसे कुछ बोले नहीं, बराबर गाय चरानेका काम करते रहे। लोग समझते थे कि ये गूँगे हैं; परन्तु वास्तवमें ये गूँगे नहीं थे। ये जन्मसे ही योगी थे और अपनी अलौकिक स्थितिमें मस्त रहते थे। गाय चराते समय मेवाड़के महाराणा दूदाजीको, जो राज्यसे निकाल दिये गये थे, एक लकड़ी देते हुए आशीर्वाद दिया कि तुम अपने राज्यमें वापस जाओ, तुम्हारा राज्य वापस मिल जायगा; इस लकड़ीको पवित्र स्थानमें सुरक्षित रखना। कहते हैं, इनकी वाणी सत्य हुई। सं० १५४२ में इनके पिता इसलिये नागोरकी देवीकी पूजा एक ब्राह्मणसे कराने लगे कि जाम्भोजीका गूँगापन दूर हो जाय। ब्राह्मणने १२ दीपक देवीके सामने जलाये। यहींपर जाम्भोजीने पहले-पहल ब्राह्मणको उपदेश दिया और दीपकोंको बुझाकर उनमें बिना बत्तीके जलसे दीपक जला दिया। तबसे ये बराबर लोगोंको उपदेश देते रहे। इन्होंने विशनोई (वैष्णव) सम्प्रदाय चलाया, जिसे माननेवाले आजकल पंजाब, राजपूताने और संयुक्तप्रान्तके कई स्थानोंमें पाये जाते हैं। इन्होंने तालवा (बीकानेर) में समाधि ली थी, जहाँ सालमें दो बार बड़ा भारी मेला लगता है। मेलेके दिन १०० मन घीका हवन होता है।

स्वामी श्रीहरिपुरुषजी महाराज

(लेखक—वैष्णव-साधु श्रीदेवादासजी)

स्वामी श्रीहरिपुरुषजी महाराजका जन्म सोलहवीं शताब्दीमें मारवाड़के डीडवाने परगनेके कापड़ोद गाँवमें क्षत्रिय-कुलमें हुआ था। इनका नाम पहले हरिसिंह था। ये पैंतालीस वर्षतक गृहस्थाश्रममें रहे। कहते हैं, एक बार दुर्भिक्ष पड़ जानेके कारण यह जंगलमें साथियोंके साथ जाकर एक यात्रीको लूटने लगे। उस समय स्वयं भगवान्ने प्रकट होकर इनको उपदेश दिया और तबसे इन्होंने वैराग्य ले लिया। ये एक पहाड़ीपर जाकर भजन करने लगे और भक्तिके प्रभावसे ही अन्तमें एक सिद्ध महात्मा हो गये तथा इन्हें कितनी ही सिद्धियाँ प्राप्त हुईं। इनके जीवनके भी बहुत-से चमत्कार प्रसिद्ध हैं। जब ये पहाड़ीपर भजन कर रहे थे तो भगवान्की आज्ञासे एक सेठ इनको भोजन-पानी पहुँचा आते थे। उन सेठजीको इनके आशीर्वादसे पुत्र हुआ था। शेखावाटीमें इन्होंने एक सेठके एकलौते मृत पुत्रको पुनः जीवित कर दिया था। डीडवानेके पास एक पङ्गु ब्राह्मणको चलनेकी शक्ति प्रदान कर दी। ये बराबर भ्रमण किया करते थे और इस तरह लोगोंका दुःख दूरकर तथा उपदेश देकर उनका कल्याण किया करते थे। इन्होंने डीडवानेमें संवत् १७०० में शरीर छोड़ा। तबसे वहाँ मेला लगा करता है। इनके पदका एक नमूना देखिये—

मन सज्जन ! एक बात घात या तुमसूँ कहियं।
तजि काम-क्रोध-अभिमान राम राखे तहाँ रहिये॥
राम राखे तहाँ रहिये, सिर जुरा-जम चोट न लागे।
आत्मके अस्थान जोग जरणाँ है जागै॥
जन हरिदास निरभे बस्तु अगह अभिअन्तरि लहिये।
मन सज्जन एक बात घात या तुमसूँ कहियं॥

योगी मावजी

(लेखक—श्रीभवानीशङ्करजी उपाध्याय)

राजस्थानके दक्षिणमें डूँगरपुर नामक एक छोटी-सी रियासत है, जहाँ नृपतिके बाप्पा रावलके वंशज हैं; इसी रियासतके अन्तर्गत साबला नामका एक छोटा-सा गाँव है। मावजीका जन्म इसी गाँवमें एक औदीच्य ब्राह्मणके घर संवत् १७७१, माघ शुक्ला पञ्चमीको हुआ था। इनके पिता कर्तव्यनिष्ठ एवं भगवद्भक्त ब्राह्मण थे। मावजीपर भी उनके पिताका प्रभाव पड़ा और बारह वर्षकी आयुमें घर छोड़कर सोम और माही नदीके सङ्गमपर एक गुफामें तपस्या करने लगे। तपस्याके पश्चात् इन्होंने धर्मोपदेश देना शुरू किया। मावजीने पाँच ग्रन्थ

एवं पचासों छोटी-छोटी पुस्तकें लिखी थीं, जिनमें इन्होंने भूत, वर्तमान और भविष्यसम्बन्धी बातें लिखी हैं। उनमेंसे एक ग्रन्थ पेशवाको दिया तथा शेष जीर्णावस्थामें साबलेके मन्दिरमें मौजूद हैं और थोड़ी-सी पुस्तकें इन्होंने भक्तोंको बाँट दी थीं।

मावजीके दो चमत्कार विशेष प्रसिद्ध हैं; मावजी बड़े योगी थे। इनके विषयमें कहा जाता है कि मावजी पानीके ऊपर नंगे पैर चल सकते थे। एक बार ये डूँगरपुर राजधानीमें पधारे। वहाँके तत्कालीन महारावल साहबने इन्हें तालाबपर चलनेके लिये प्रार्थना की, परन्तु मावजीने उत्तर दिया—'राजन् ! इसपर मैं क्या चलूँ, सब चलेंगे' ऐसा कहकर मावजी चले गये। थोड़े समयके बाद सचमुच वह विशाल तालाब जिसपर चलनेके लिये मावजीसे कहा गया था बिल्कुल सूख गया और इस प्रकार मावजी महाराजकी वाणी सच्ची हुई।

मावजी महाराजके पहले विवाहकी कथा बड़ी आश्चर्यजनक है। मावजीने एक राजकुमारीसे स्वप्नमें विवाह किया। जब राजकुमारी प्रातःकाल सोकर उठी तो उसने अपने हाथमें विवाहकंगन देखा और उसकी साड़ीपर लिखा था कि तुम्हारा विवाह मावजी महाराजसे हो गया है; तदनुसार राजकुमारी अपने माता-पिताकी आज्ञा ले मावजी महाराजके निवासस्थानकी ओर चली। रास्तेमें प्रतापगढ़ स्टेट पड़ता था, मावजीने राजाको स्वप्न दिया; राजाने राजकुमारीसे आतिथ्य स्वीकार करनेके लिये आग्रह किया और राजकुमारीकी डोलीमें पचास कहार लगा दिये, परन्तु डोली न उठी; राजाने उनसे क्षमा माँगी तथा उन्हें पहलेके चार कहारोंद्वारा ही डोली उठवाकर मावजीके पास भेज दिया।

मावजी महाराजमें दैवी कला विद्यमान थी। मावजी बड़े ज्ञानी और योगी थे। इन्होंने अनेकों शिष्योंको धर्मोपदेश सुनाया और दीक्षा दी। आप भगवद्भक्ति और भजनपर विशेष जोर देते थे। 'बागड़' प्रान्तके सर्वश्रेष्ठ योगी मावजी महाराज संवत् १८०१ में परमधाम सिधारे।

मावजी महाराजकी सन्तानका ठीक-ठीक पता नहीं है, परन्तु आजकल भी उनके भक्त 'मावजी' के नामसे गद्दीपर बैठते हैं। मावजी महाराजकी पुण्यमयी तपस्या-भूमिमें प्रत्येक वर्ष बड़ा भारी मेला लगता है। यह वर्णन स्व० श्रद्धेय दुबेजी कृत 'डूँगरपुर राज्यका इतिहास' के आधारपर किया गया है।

महात्मा दादूजी

महात्मा दादूदयालजीके जन्मके विषयमें बहुत मतभेद है। दादू-पन्थियोंके कथनानुसार इनका जन्म गुजरातके अहमदाबाद नगरमें फाल्गुन सुदी अष्टमी, बृहस्पतिवार, संवत् १६०१ को ब्राह्मणकुलमें हुआ था। उनके विश्वासानुसार पूर्वजन्ममें ये योगी थे और उन्होंने भगवान्की आज्ञासे लोकहितार्थ अवतार लिया था। कहते हैं, ग्यारह वर्षकी उम्रमें इन्हें परम पुरुषने बूढ़े साधुके भेषमें दर्शन दिये और उपदेश दिया। इसके बाद ये कई स्थानोंमें घूम-फिरकर लोगोंको उपदेश देते रहे और अन्तमें जैपुरसे २० कोसकी दूरीपर नराना गाँवमें आये। यहीं सं० १६६० में इन्होंने शरीर छोड़ा। यह दादू-पन्थियोंका मुख्य तीर्थ है। यहाँ दादूद्वारा नामक मन्दिर है। यहाँपर दादूजीके उठने-बैठनेके स्थान, कपड़े और पोथियाँ हैं, जिनकी पूजा होती है। यहाँ प्रतिवर्ष फाल्गुन सुदी ४ से (जिस दिन पहले-पहल यहाँ वे आये थे) द्वादशीतक ९ दिन भारी मेला लगता है।

इनके जीवनके भी बहुत-से चमत्कार प्रसिद्ध हैं। यद्यपि ये पढ़े-लिखे नहीं थे, फिर भी कई भाषाओंके ज्ञाता थे, जैसा कि इनकी बानियोंसे मालूम होता है। आप एक पहुँचे हुए बहुत उच्च कोटिके महात्मा थे। इनके सम्प्रदायके प्रायः ५२ प्रसिद्ध अखाड़े विभिन्न स्थानोंमें हैं। इनकी बानीका नमूना—

सब ही ज्ञानी पंडिता, सुर-नर रहे उरझाइ।
दादू गति गोविंदकी क्यों ही लखी न जाइ॥
जीव ब्रह्म-सेवा करै, ब्रह्म बराबरि होइ।
दादू जाणे ब्रह्मकौं, ब्रह्म सरीखा सोइ॥
(दादू) एक सगा संसारमें, जिन हम सिरजे सोइ।
मनसा बाचा कर्मणा, और न दूजा कोइ॥
साहिब मिल्या त सब मिले, मेंट मेंटा होइ।
साहिब रह्या त सब रहे, नहीं त नाहीं कोइ॥

महात्मा सुन्दरदासजी

पहले समयमें साधुलोग अपने वस्त्रके लिये गृहस्थोंके घरसे सूत माँग लाते थे और उसे बुनवा लेते थे। कहते हैं, एक बार दादूदयालजीके एक शिष्य सूत माँग रहे थे और रट लगा रहे थे—'दे माई सूत, ले माई पूत।' जब ये एक महाजनके घरके सामने पहुँचे तो इनकी आवाज सुनकर महाजनकी एक क्वारी लड़की यह कहती हुई सूत ले आयी—'लो बाबाजी सूत।' बाबाजीके मुँहसे भी उसी धुनमें निकल पड़ा—'लो माई पूत।'

जब सूत लेकर बाबाजी अपने गुरुके पास पहुँचे तो अन्तर्यामी महात्माने कहा—'आज तो तू ठगा गया। इस लड़कीके भाग्यमें पुत्र नहीं है। अपनी बात पूरी करनेके लिये तुझे उसके गर्भमें जाना पड़ेगा।' कहते हैं, उस लड़कीकी शादी जब जैपुर राज्यकी पुरानी राजधानी दौसामें हुई तो उसके गर्भसे इन्हीं बाबाजीने चैत्र सुदी ९, सं० १६५३ को जन्म लिया, और सुन्दरदास कहलाये। छः वर्षकी उम्रमें दादूदयालजीने इनके घर जाकर इनका नाम रक्खा और १६६० तक अपने साथ रक्खा। इतने ही दिनोंमें गुरुकी कृपा तथा पूर्वजन्मके संस्कारके कारण इन्होंने कामकी पूरी बात जान ली। यही कारण है कि इन्हें बालसाधु और बालकवि भी कहते हैं। आठ वर्षकी उम्रमें ही इनकी कविता, ईश्वरप्रेम, वैराग्य आदि देखकर लोग चकित हो जाते थे।

दादूदयालजीके शरीर छोड़नेके बाद ये दो-तीन वर्ष इधर-उधर अपने गुरुभाइयोंके साथ रहे और ११ वर्षकी उम्रमें काशी आये। यहाँ इन्होंने संस्कृत भाषा, वेदान्त, दर्शन, पुराण और योग-ग्रन्थोंका अध्ययन किया और साधुसंग तथा साधन किया। इसके बाद फतहपुर-शेखावाटी और डीडवानेमें रहे। यहाँ उपदेश करते रहे और कई ग्रन्थ लिखे। ये कई भाषाओंके असाधारण विद्वान् थे। ज्ञानसमुद्र, सुन्दरविलास आदि ग्रन्थ तथा बहुत-सी साखियाँ और पद इनके मिलते हैं। इनके सभी ग्रन्थ उपादेय और शिक्षाप्रद हैं।

ये बराबर देशाटन ही किया करते थे। अन्तमें साँगानेरमें कार्तिक सुदी ९, बृहस्पतिवार, सं० १७४६ को इन्होंने शरीर छोड़ा।

सुन्दरदासजी पतिव्रता स्त्रियोंके बहाने अनन्य ईश्वर-प्रेमी भक्तके लक्षण बतलाते हैं—

पति ही सूँ प्रेम होइ पति ही सूँ नेम होइ,
पति ही सूँ छेम होइ, पति ही सूँ रत है।
पति ही है जग्य-जोग, पति ही है रस-भोग,
पति ही सूँ मिटै सोग, पति हीको जत है॥
पति ही है ग्यान-ध्यान, पति ही है पुन्न-दान,
पति ही है तीर्थ-न्हान, पति ही को मत है।
पति बिनु पति नाहिं, पति बिनु गति नाहिं,
सुंदर सकल बिधि एक पतिव्रत है॥

योगप्रेमी महाराजा मानसिंहजी

(लेखक—साहित्याचार्य पं० श्रीविश्वेश्वरनाथजी रेऊ)

इनका जन्म वि० सं० १८३९ की माघ सुदी ११ को हुआ था। ये मारवाड़नरेश महाराजा विजयसिंहजीके पौत्र थे और अपने चचेरे भाई भीमसिंहजीके बाद विक्रम संवत् १८६० के मार्गशीर्ष मासमें जोधपुर आये। इसके बाद इसी वर्षकी माघ सुदी ५ को ये गद्दीपर बैठे। इनके पिता महाराजकुमार गुमानसिंहजीका स्वर्गवास अपने पिता महाराजा विजयसिंहजीकी जीवित अवस्थामें ही हो गया था।

महाराजा मानसिंहजीके गद्दी बैठनेके बाद ही जसवंतराव होल्कर अँगरेजोंसे हारकर अजमेरकी तरफ आया। इसपर महाराजने कुछ दिनके लिये उसके कुटुम्बको अपनी रक्षामें रख लिया। यद्यपि इससे मारवाड़ और गवर्नमेण्टके बीचकी ई० सन् १८०३ की सन्धि रद्द हो गयी, तथापि महाराजने शरणागतवत्सलताका त्याग नहीं किया। इसी प्रकार वि० सं० १८८४ में महाराजने नागपुरके राजा मधुराजदेव भौंसलेको भी शरण दी थी; और गवर्नमेण्टके उसे माँगनेपर भी शरणागतके देनेसे साफ इन्कार कर दिया था। हाँ, गवर्नमेण्टको सन्तुष्ट रखनेके लिये उसकी तरफसे होनेवाले उपद्रवकी ज़िम्मेदारी अपने ऊपर ले ली थी।

जिस समय आप मारवाड़ राज्यके प्रसिद्ध दुर्ग जालोरमें घिरे हुए थे, उस समय आयस देवनाथ नामक एक योगीने आपको कुछ बातें कही थीं। शीघ्र ही उन बातोंके अस्तित्वमें आ जानेके कारण आपको योगियोंके इस सम्प्रदायपर पूर्ण आस्था हो गयी; और आप नाथोंका बड़ा आदर-मान

करने लगे। जोधपुरकी गद्दीपर बैठते ही आपने आयस देवनाथको बुलाकर अपना गुरु बनाया और उसके निवासके लिये महामन्दिर नामका एक गाँव जोधपुरके पास ही बसा दिया। यहाँपर अबतक उनके उत्तराधिकारी रहते हैं और राज्यके तरफसे मिली हुई एक बड़ी जागीर-का उपभोग करते हैं।

महाराजा मानसिंहजी आयस देवनाथका बड़ा आदर करते थे। इसीसे इन्होंने उसके कहनेसे बागी सरदारों-तकको माफी दे दी थी। वि० सं० १८७२ के आश्विनमें लोगोंके भड़कानेसे अमीरखाँके आदमियोंने इसे मार डाला। इस घटनासे महाराजा मानको बड़ा क्रोध चढ़ आया। परन्तु अन्तमें आयस देवनाथके छोटे भाई आयस भीमनाथके बहुत कहने-सुननेपर आपने षड्यन्त्रकारियों और हत्यारोंको क्षमा कर दिया।

महाराजा मान विद्वानों और गुणियोंके आश्रयदाता होनेके साथ ही स्वयं भी संस्कृत और भाषाके अच्छे विद्वान् थे। इनके बनाये कहे जानेवाले ग्रन्थोंके नाम इस प्रकार हैं—

१ नाथचरित्र-संस्कृत, (गद्यात्मक काव्य) २ विद्वजनमनोरञ्जनी-संस्कृत, (मुण्डकोपनिषद्की टीका। अपूर्ण) ३ कृष्णविलास[1]-भागवतके दशम स्कन्धका भाषामें पद्यात्मक अनुवाद, अपूर्ण; ४ टीका-भागवतकी मारवाड़ी भाषाकी टीका, अपूर्ण; ५ चौरासीपदार्थनामावली-भाषा पद्यात्मक, इसमें न्याय, साहित्य, संगीत, वैद्यक आदि अनेक विषय हैं। ६ जलन्धरचरित, ७ नाथचरित, ८ जलन्धर-चन्द्रोदय, ९ नाथपुराण, १० नाथस्तोत्र, ११ सिद्धगंगा, मुक्ताफल, सम्प्रदाय आदि, १२ प्रश्नोत्तर, १३ पदसंग्रह, १४ शृंगाररसकी कविता, १५ परमार्थविषयकी कविता, १६ नाथाष्टक (भाषाकी स्फुट कविताका बड़ा संग्रह), १७ जलन्धरज्ञानसागर, १८ तेजमञ्जरी, १९ पद्मावली, २० स्वरूपोंके कवित्त, २१ स्वरूपोंके दोहे, २२ सेवासार, २३ मानविचार, २४ आरामरोशनी और २५ उद्यानवर्णन।

इन्हीं महाराजा मानसिंहजीने 'नाथचरित', 'नाथपुराण' और गोरक्षनाथकृत 'सिद्धसिद्धान्तपद्धति' की कथाओं-के सुन्दर चित्र भी बनवाये थे। इनकी लंबाई करीब चार फुट, चौड़ाई डेढ़ फुट और मुटाई १/१० इञ्च है। इनमेंके उपलब्ध चित्रोंकी संख्या ९६ है, और ये चित्र इस समय जोधपुरके राजकीय अजायबघरमें सुरक्षित हैं।

आगे महाराजा मानसिंहजीके समय बने अन्य ग्रन्थोंके नाम आदि दिये जाते हैं—

१ नाथचन्द्रोदय
२ जलन्धरस्तोत्र
३ राजकुमारप्रबोध
} कवि शम्भुदत्तकृत

४ अवधूतगीताकी संस्कृत टीका।
५ गीताकी सिद्धतोषिणी संस्कृत टीका।
६ जलन्धराष्टककी आत्मदीप्ति नामकी संस्कृत टीका।
} पण्डित सदानन्द त्रिपाठीकृत

७ गोरक्षसहस्रनामकी संस्कृत टीका —पं० विश्वरूपकृत

८ मेघमाला संस्कृत पद्यात्मक।

९ त्रिविक्रमार्तण्डकी योगितोषिणी संस्कृत-टीका —भीष्म भट्टकृत

१० मानमागरीमहिमा	—मूलचन्द्र यतिकृत
११ जलन्धरगुणरूपक	—सेवग दौलतरामकृत
१२ जलन्धरजमवर्णन	—शिवनाथकविकृत
१३ जलन्धरजसभूषण	—सेवग वागीराम गाङ्गूरामकृत
१४ मानसिंह जसरूपक	,, ,, ,,
१५ नाथस्तुति	—कवि बाँकीदासकृत
१६ जलन्धरस्तुति	—चारण चैनाकृत
१७ जलन्धरस्तुति	—मीर हैदरअलीकृत
१८ नाथ-आरती	—सुकालनाथकृत
१९ नाथ-उत्सवमाला	—सेवग पन्नाकृत
२० नाथस्तुति	—चारण सेणीदान और भण्डारी पीरचंदकृत
२१ भागवतके दशम स्कन्धके ४९ से ६१ तकके अध्यायोंका भाषा-पद्यानुवाद	—विप्र गुमानकृत
२२ नाथानन्दप्रकाशिका	—व्यास ताराचंदकृत

इनके अलावा अन्य कवियोंने भी महाराजा मानसिंहजीको प्रसन्न करनेके लिये अनेक नाथाष्टक, जलन्धराष्टक, और फुटकर गीत, कवित्त, दोहे आदि बनाये थे। इन ग्रन्थोंके नामोंसे ही यह पता लग जाता है कि महाराज श्रीमानसिंहजीको योग और योगी कितने प्रिय थे।

१. जोधपुर दरबारकी आज्ञासे इसके १२ अध्याय प्रकाशित किये जा चुके हैं।

२. इस समय इसका तीसरा और पाँचवां स्कन्ध ही उपलब्ध है।

श्रीफूलनारायण-आश्रमके स्वामीजी

(लेखक—कुँवर श्रीअमृतलालजी अवस्थी)

मारवाड़-प्रान्तके अन्तर्गत सोजत नामक एक शहर है। इसीके जोधपुरी दरवाजेके बाहर सूकड़ी नदीके किनारे यह आश्रम बना हुआ है। इसकी स्थापना सं० १८५१ में परमहंस स्वामी नारायणजी महाराजने की थी। स्वामीजी महाराजका जन्म इसी गाँवमें श्रीमाली-ब्राह्मण-कुलमें हुआ था। उनका नाम पं० श्रीनारायणलालजी द्विवेदी था। स्वामीजीने संन्यास लेनेके बाद जन्मभर मौनव्रतका पालन किया। गर्मी, जाड़ा और बरसात तीनों मौसिमोंमें वे रात-दिन आश्रमके पास नदीकी रेतमें पड़े रहते थे और आगन्तुक दीन-दुखी मनुष्योंकी सब तरहसे रक्षा किया करते थे। कहते हैं, १२ वर्षतक लोकसेवा और कठोर तपके कारण स्वामीजीका तेज इतना बढ़ गया था कि जब वे सोते थे, तब एक काला नाग उनपर छत्र किया करता था। उनके बाद आश्रमके मठाधीश उनके शिष्य परमहंस स्वामी फूलनारायणजी महाराज हुए। उनका जन्म ढूँढावस नामक गाँवमें हुआ था, वह भी श्रीमाली ब्राह्मण थे। वे बचपनसे ही श्रीनारायण स्वामीजीकी सेवामें रहने लगे थे और योगाभ्यास करते थे। अन्तमें वे भी त्यागी और सिद्ध महात्मा हुए। उनके जीवनमें योगसम्बन्धी कितने ही चमत्कार देखे गये। उन्होंने सं० १९१९ में जीवित ही समाधि ले ली थी। इनके अतिरिक्त परमहंस स्वामी मुकननारायणजी महाराज आदि कितने ही प्रसिद्ध तपस्वी योगी इस मठके अधीश्वर होते आये हैं।

योगिनी मोतीबाई

(लेखक—पुरोहित श्रीहरिनारायणजी, बी० ए०)

पुरुषोंमें तो बहुत योगी हो गये और हैं। परन्तु स्त्रियोंमें भी योगिनी पहले हुई हैं और अब भी हैं, यह विशेषता है। भारतभूमि धर्मभूमि है, इस कथनमें बहुत अर्थ भरा हुआ है। धर्ममें धर्मके साधन भी अन्तर्हित हैं। साधनोंमें योग, योगाङ्ग और योगभेद समाविष्ट हैं। पुरुष और स्त्रीकी प्रकृति और प्रवृत्ति तथा निवृत्तिमें अधिक अन्तर नहीं होता। नर और नारी ईश्वरने समान-से ही बनाये हैं। बुद्धि, आकार, स्वभाव आदि बहुत थोड़े अन्तरसे एक-से बनाये हैं। यद्यपि कई कारणोंसे भारतीय स्त्रियाँ इस समय निम्न दशाको प्राप्त हैं, फिर भी समय-समयपर नारियोंने अपनी आत्माके बलका प्रकाश दिखाया है। पञ्चकन्याएँ—अनसूया, मैत्रेयी, सीता, दमयन्ती आदि प्राचीन कालमें और वर्तमानमें अनेक विदुषी, तेजस्विनी, तपस्विनी, चतुरा माताएँ हुई और आज भी हैं। ज्ञान, भक्ति और योगपक्षमें भी नामी स्त्रियाँ हो गयी हैं। मीराबाई, सहजोबाई, कनकावती, करणीजी आदि अनेक देवीसमान नारीरत्नोंने अपनी ज्योतिसे जगत्को जगमगा और जगा दिया है।

आज हम राजस्थानके अन्तर्गत ढुंढाहड़ (जयपुर) की निवासिनी एक योगिनीका थोड़ा-सा वृत्त उपस्थित करते हैं।

जयपुरके सुप्रसिद्ध पारीक ब्राह्मणविभागमें काँथड़िया खाँपके सिरसीके पुरोहितोंमें पर्वतजी नामक एक महात्मा आँबेरके महाराजा पृथ्वीराजजीके पुरोहित थे, जो महामति रामानन्दजीके पोता-चेला विख्यात कृष्णदासजी पयहारीके प्रिय शिष्य थे। उन्हीं पर्वतजीके वंशमें मन्नालालजी पुरोहितके घर 'मोतीबाई' का जन्म संवत् १८९९ में हुआ था। ये एक होनहार चमत्कारसम्पन्ना कन्या थीं। छोटी-सी अवस्थामें ही इन्होंने अपनी प्रखरबुद्धि, शील और आत्मिकताका परिचय दिया था। कोई ११ वें वर्षमें इनका विवाह व्यास चतुर्भुजीके पुत्र कृतविद्य रामकुमारजीके छोटे पुत्र गोपीनाथजीसे हुआ। गोपीनाथ संस्कृतके अच्छे विद्वान् थे। मोतीबाईने अपने पीहरमें तो पढ़ा सो पढ़ा ही था, उनके पतिने उन्हें संस्कृत अधिक सिखाया। दोनोंका प्रेम अगाध था। दैवदुर्गतिसे संवत् २७ में गोपीनाथजीका अकालहीमें शरीरपात हो गया। पति-वियोगका दारुण दुःख कोमलाङ्गी लड़कीसे सहा नहीं गया। सती होनेकी प्रथा तो बन्द ही थी। उन्होंने दो-तीन विधिसे अपने शरीरका अन्त करना चाहा; परन्तु जीवन अभी शेष था, प्रारब्धके भोग भोगने थे। तीनों बार बच गयीं। मृत्यु समीप नहीं आयी। मोतीबाईको

एक सुमधुर सुन्दर वाणीने धीमेसे कहा कि 'आत्महत्या महापाप है, अपने शरीरसे अपना और पराया कुछ उपकार कर; अन्त जब आवेगा तब आप ही यह नश्वर काया गिर जायगी।' बुद्धिमतीको तुरन्त सावधानता प्राप्त हुई और इस देववाणीको ईश्वरकी आज्ञा मान वे भगवद्भजन-में लग गयीं। सती साध्वी स्त्रियोंके सत्संग और ग्रन्थावलोकनमें निरत हो गयीं। होते-होते एक वृद्ध योगी और फिर एक तपस्विनी योगिनीका सत्संग प्राप्त हुआ। योग-मार्गकी कुछ बातें योगिनीसे और कुछ योगीसे प्राप्त हुईं। तत्त्वज्ञानके साथ स्वरोदय, योगकी साधनाएँ, योगासन, प्राणायाम, नेति, धौति, नौलि, वज्रोली, ध्यान-धारणा करते-कराते त्राटक और समाधिका साधन विधिपूर्वक यथावत् होने लग गया। पूर्वपुण्य और सत्कृतिके सुफल प्रारब्धके बलसे शीघ्र ही अभ्यास और तल्लीनता होने लगी। माता और दादी भी तो भगवद्भक्तिपरायणा थीं। उन्होंने पुत्रीकी इस निष्ठाको देखकर कुछ मनमें समाधान और कुछ दुःख माना। जिस रूपराशि, चातुर्यशीला नव-यौवनाको अपने सुयोग्य सुन्दर पतिके साथ संसारका सुख भोगना था वही आज यह कष्ट भोग रही है। परन्तु सत्कुलकी महिलाओंने अपनी कुलपरम्पराके सद्व्यवहारोंसे सम्पन्न सुपुत्रीका इस सन्मार्गमें, सत्यनिष्ठासे, प्रवृत्त होनेका भी तो अभिनन्दन किया। सुयोग्य भागवत पिताकी भी मानसिक यही दशा थी, वह भी अपनी प्यारी पुत्रीकी इन सत्क्रियाओंको कुछ मनःक्लेशकी मात्रासे मिश्रित कुलाभिमानके साथ शान्तिसे अनुभव करते थे। कभी-कभी नेत्रोंमें प्रेमाश्रु लाकर कहते, 'मोती! इतना भारी परिश्रम करते-करते तेरा शरीर बहुत दुर्बल हो गया है!' फिर गद्गद हो जानेसे उच्चारण अवरुद्ध हो जाता था। माता और प्रमाताके कलेजोंका हाल न पूछिये। स्त्रियाँ तो वैसी ही कोमलहृदया होती हैं। फिर यह दशा देख वे मन-ही-मन सन्तप्त हो जाती थीं। पुत्रीके उग्र तप और योग-क्रियाओंको देख-देखकर वे दुःखित, चकित और सन्तापित होकर रह जाती थीं। फिर सत्परिणाम और कुलीनताका विचार आ जानेपर सद्भावका हृदयमें उदय हो जाता कि संसारमें अन्य पतिविहीना युवती स्त्रियोंमें ऐसी भगवन्मार्ग-में चलनेवाली कहाँ दिखायी देती हैं। मोतीबाईको योगसाधन और तत्त्वज्ञानके अभ्याससे बढ़कर पैतृक निधि—भक्तिमहारानीकी प्राप्ति थी। वे नित्य श्रीबालमुकुन्दजीकी षोडशोपचार पूजा करतीं, एक समय अल्प भोजन भगवान्‌को भोग लगाकर कर लेती थीं। दिनमें भजन, पठन और रात्रिको रामायण, भागवत, प्रेमसागर, व्रजविलास आदिका पाठ वा कथा करतीं। भगवान्‌ने गाना भी ऐसा सिखा दिया था कि उनके भजनों और कथाओंको श्रवण करनेको अड़ोस-पड़ोस और दूसरे स्त्रियाँ प्रायः नित्य आतीं। भजनके गायनसमय और कथाकीर्त्तन करतेमें अश्रुधारासे बाईजीके वस्त्र और पुस्तक भींग जाते थे। श्रोताओंका भी यही हाल हो जाता था। कभी-कभी माता-पिता, दादी आदि भी यह चमत्कार और भक्तितरङ्गोंके प्रवाहको देख और सुनकर सुखी और तुष्ट होते। कभी वही स्थूल सांसारिक प्रकृति उनको रुला देती। मोतीबाई सदा ब्राह्ममुहूर्तमें उठकर नित्यके दैहिक कर्मोंसे निवृत्त हो प्रथम नेति, धौति आदि कर फिर प्राणायामपरायण होती थीं। उनकी प्राणायामशक्ति इतनी बढ़ गयी थी कि घंटों समाधिस्थ रहती थीं। 'चैलाजिनकुशोत्तरम्' की विधिका उनका आसन था। प्रथम डाभकी चटाई, उसपर कस्तूरिया मृगकी लंबे बालोंकी मृगछाला, उसपर अपने हाथकी बनायी रुईसे भरी सुथरी गद्दी बिछाती थीं। सौम्य और स्नेहमूर्ति पिताने उनके इच्छानुसार सब सामग्री जुटा रक्खी थी। लाल रंगकी बनातको ऊपरसे ढाँपकर रेशमी पीली पीताम्बरी पहने दिव्यतासे सम्पन्न वह युवती योगिनी अपने सुमार्जित आसनपर आसीन होकर जब योगसाधनामें प्रवृत्त हो जाती थीं तब घरका वातावरण सुगन्धिमय और दैवी प्रभासे आच्छादित और सुदीप्त-सा प्रतिभासित हो जाता था। किसीकी मजाल नहीं थी कि देवी मोतीबाईके चौबारेकी तरफ जा सके वा आहट भी कर दे। सवा पहरके लगभग समय इन कामोंमें लग जाता था। समाधि उतर जानेपर वे भगवान्‌का पूजन गृह-मन्दिरमें आकर करतीं। फिर पाक तैयार हो जानेपर भोग धरतीं। प्रथम मोतीबाई भोजन कर लेतीं, तब अन्य लोगों-को भोजन मिलता था। वे किसीका स्पर्श नहीं करती थीं। भोजनके उपरान्त गृहस्थके वस्त्र धारण कर लेतीं, पीताम्बर परिधानको उतार देती थीं। और कभी राधाकृष्णकी मृत्तिकाकी मूर्तियाँ बनाकर उनपर रंग चढ़ातीं, कभी पुष्प-शृङ्गारके लिये पुष्पोंके गहने और माला और जालियाँ गूँथतीं, कभी भगवान्‌की पोशाकें सीतीं, कभी आभूषण बनातीं। सीने-पिरोने और गोटे-कलाबत्तूकी उनमें इतनी कारीगरी थी कि दर्जियों और कारीगरोंको इस्लाह और सलाह देती थीं। मूर्तियाँ इतनी ठीक और सुन्दर बनातीं

कि चितेरे और मूर्तिकार देखकर चकित हो जाते । उनकी बनायी हुई भगवान्‌की पोशाकें और चीजें अब भी हमारे घरमें सुरक्षित हैं । भगवान्‌के लिये कागजकी कुट्टीका सिंहासन ऐसा सुन्दर अपने हाथसे बनाया था कि देखकर खातियोंको रंगीन काठका बना हुआ होनेका भ्रम हुआ । उनके पूजनके बालमुकुन्दजी अब भी हमारे गृह-मन्दिरमें विराजमान हैं और नित्य उनकी विधिसे अर्चना की जाती है और वह मोतीबाईके ठाकुरजी कहे जाते हैं । उनके दर्शनोंसे उस योगिनीकी स्मृति जाग्रत हो जाती है । उनके सुन्दर दर्शनोंका सौभाग्यप्राप्त, एक यह मन्दभागी लेखक बच रहा है, जिसपर उनकी परमस्नेह और वात्सल्य-भरी कृपा थी और यही एक बालक ऐसा घरमें था जिसको कभी-कभी (मर्जी हुई तो) उनकी पवित्र गोदीमें बैठनेका सौभाग्य मिल जाया करता था । उनके गायनका अभ्यास मैंने पाया था । उनके बताये हुए या बनाये हुए कुछ भजन मैंने सीखे थे । उनकी चतुराईका कुछ प्रसाद भी मुझे मिला था । उनकी भक्ति, उनके ज्ञान, उनकी योगधारणाकी स्मृतिसे मेरी स्मृति सदा पवित्र रहती है । कुछ उन्हींकी दिव्य झाँकी और दैवी शक्ति तथा पावन प्रभाका प्रभाव था जिससे मेरे छोटे-से अन्तःकरणमें उस बाल्यावस्थामें ही किञ्चित् संस्कार-से जम गये थे । उनकी निष्ठा और क्रियाओं और उपदेशोंका अन्य स्त्री-पुरुषोंपर भी प्रभाव पड़ता था । वे अपने समयकी 'बाईजी' या 'मीराबाई' कहलायीं ।

स्वरोदयका अभ्यास उनका बहुत चढ़ा-बढ़ा था । मुझे अच्छी तरह याद है कि प्रारम्भिक अवस्थामें वे पाँच रंगकी पाँच गोलियाँ लाखकी बनी अपने पास रखती और पञ्चतत्त्वकी धारणा उनपर किया करती थीं । फिर उनको छायापुरुषकी सिद्धि हो गयी थी । अनामिका उनकी उठने लग गयी थी । सुषुम्ना नाड़ीकी सिद्धि भी उनको हो चली थी । वे सदा नासिकाग्रपर दृष्टि रखती थीं । केवल ३-४ घंटेके करीब ही भूमिपर बिस्तर बिछाकर सोती थीं । दिनमें कभी न सोतीं । दोनों वक्त स्नान करतीं । एक वक्त करीब १०-११ बजे भोजन करतीं । भोजन जमीनको स्वच्छ धोकर, पृथ्वीपर या पत्तलपर फुलकों या चावल आदिको रखकर केवल एक शाकसे करती थीं । लवण बहुत थोड़ा खातीं, लाल मिरच ग्रहण न करतीं । भोजनके प्रारम्भमें पञ्चग्रास मन्त्र बोलकर त्यागतीं, भगवन्नामोच्चारण कर कुछ पढ़कर भोजन करतीं । चुल्लू भर लेनेपर 'श्रीकृष्णार्पणमस्तु' ऐसा उच्चारण करतीं और नामसंकीर्तन करती हुई अपने आसनकी ओर चली जातीं । कभी-कभी लौंग या सुपारीका टुकड़ा मुखमें धर लेतीं ।

योगिनी मोतीबाई हठयोग और राजयोग तथा भक्ति-योग साधकर ब्रह्मानन्द और कृष्णानन्दमें मग्न रहा करतीं । उनका मुखमण्डल सदा प्रसन्न और प्रफुल्लित रहा करता । सांसारिक दुःख-सुख उनको बहुत कम व्यापते । भगवद्भजन और कृष्णगुणसंकीर्तनमें अवशिष्ट समय लगातीं । उनके सत्संग और उपदेशसे घरभरमें भगवद्भक्ति, वैष्णवता, सदाचार और शान्ति फैली रहा करती । अनेक नर-नारियोंको उनसे परम लाभ होता । साधु-महात्मा, पण्डित-ज्ञानियोंका भी समय-समयपर सत्सङ्ग रहा करता । पण्डित जयनारायणजी दूदूवाले, जो रिश्तेमें ननिहालके सम्बन्धसे बड़े भाई होते थे और वयोवृद्ध और योगी तथा भगवद्भक्त थे, बाईजीको उनके योग और भक्तिके आनन्दमें बहुत सहायता देते । और परस्परके संलाप और सत्संगसे बड़ा आनन्द रहता । ये महात्मा षट्शास्त्रके ज्ञाता थे । न्याय और वेदान्त तथा भक्तिदर्शनका इनको बड़ा भारी अभ्यास था । श्रीमद्भागवत इनको अच्छी तरह व्याख्या-सहित याद थी । ये परम प्रसिद्ध रामानन्दी सम्प्रदायके अग्रदासजीके उपसम्प्रदायमें थे । श्रीसीताचरण-चञ्चरीक श्रीमहात्मा 'मनभावन' जीके प्रपौत्र थे । तोताद्रीय स्वामीके शिष्य थे । इस क्षुद्र लेखकने भी उनसे विद्याका लाभ पाया था । इनको महात्माओंके पद-संग्रह और ग्रन्थोंकी अवतरणिकाओं और फक्किकाओंका बड़ा प्रेम था । इनके हाथके लिखे सैकड़ों पद और अनेक खर्रे हमारे संग्रहमें तथा दूदूग्रामके श्रीसीतारामजीके मन्दिरमें रक्षित हैं । इनको भी स्वरोदयका पूर्ण अभ्यास था । हठयोगका तो मानो इनको हस्तामलकवत् अभ्यास था । ये अपनी जिह्वाको नासिकाके अग्रभागके ऊपरतक लगा देते थे और बहुत देरतक प्राणायाम कर सकते थे । अनेक योगासन बड़ी सुन्दरतासे सरल यत्नसे कर लेते थे । सदा ब्रह्मवृत्तिमें गम्भीरतासे मस्त-से रहा करते थे । ये सिद्ध योगियोंकी खोज और प्रकाण्ड न्यायके पण्डितोंकी प्राप्तिके अर्थ विचर गये सो फिर लौटकर नहीं आये । इनकी ऐसी संलग्नता और सच्ची निष्ठा थी ! इसी प्रकार जयपुरके प्रसिद्ध शास्त्री श्रीबालमुकुन्दजीकी परम विदुषी पुत्री

जानकीबाई इन मोतीबाईकी सत्सङ्गतिके लिये आया करती थीं। ये माजी साहिबा श्री बड़े राठौड़जीके यहाँ शास्त्रोंकी कथा किया करतीं और फिर तीसरे राठौड़जीके यहाँ इन्होंने यही काम जीवनपर्यन्त किया।

योगिनी मोतीबाईकी योगशक्ति यहाँतक बढ़ गयी थी और स्वरोदयका इतना प्रभाव हो चला था कि वे दूसरोंके मनकी बातें जान लेती थीं और भावी होनहारको भी कभी-कभी कह देती थीं। कई बार देखा गया कि किसी स्त्री या पुरुषके सामने जाते ही वे उनके विचार या कामनाको प्रकट कर देती थीं और अमुक काम होगा या नहीं होगा, अमुक बात कैसे और कब हुई, यह भी कह देती थीं। परन्तु वे इन चमत्कारी बातोंमें अपने समयको अधिक नहीं खोती थीं। इनमें उनका ध्यान कम ही था। अपनी मृत्युका समय इन्होंने कोई दस महीने पहले मुझे बता दिया था और कह दिया था कि किसीसे मत कहना। मैंने आज्ञाका पालन किया और उनकी मृत्यु हो जानेके पीछे तो उसका सारा हाल मैंने घरमें कह ही दिया। परन्तु एक बार कौतूहलसे मेरे मुँहसे अपनी माताजीके सामने बात निकल गयी। इससे माताजीको बड़ा रंज हुआ और उन्होंने बाईजीको कहा, 'मोती! तू ऐसी बातें क्यों कहती है? यह तेरे मनमें क्या आयी?' इसपर उन्होंने कहा, मैंने वैसे ही हँसीमें कह दिया था। तुम इसका कुछ भी खयाल मत करो।

कुछ महीनों पीछे श्रीजगदीशयात्राकी तैयारी हुई। माताजी और मेरी दोनों बहिनें—मोतीबाई और सूजाबाई—यात्राकी तैयारीमें लग गयीं। पुरोहित शिवप्रसादजी झालाणेवालोंके संघमें कोई चालीस-पचास आदमियोंके साथ ये लोग गये थे। श्रीजगदीशके दर्शन कर लेनेके उपरान्त कलकत्तेसे श्रीगङ्गासागरके टापूमें श्रीकपिलदेवजीके दर्शन और पूजनको सब गये। वहाँ पूजन करके मोतीबाईने कपिलदेवजीसे अञ्जलिबद्ध होकर प्रार्थना की कि 'हे कपिलमुनिजी! आप सच्चे ज्ञानदाता हैं और आपने अपनी माताको जैसे मुक्ति दी वैसे ही मेरी भी सद्गति शीघ्र ही कर दीजिये।' इस बातको सुनकर माताजीने अश्रुपूर्ण होकर कहा, 'मोती! यह क्या प्रार्थना तूने की! तैंने यह क्या बात कही!' इसपर बाईजीने कुछ भी नहीं कहा। गङ्गासागरसे जहाज़में बैठकर सब चल दिये। कुछ समय बीत जानेपर अकस्मात् मोतीबाईकी तबीयत कुछ बिगड़ी और उन्होंने अपनी माताकी गोदमें सहारा लेकर कमलासन लगाकर प्राण चढ़ा लिये। थोड़ी ही देरमें स्तब्ध हो गयीं। माताजीने सिरपर हाथ धरा तो कपाल मानो उबल रहा है, ऐसा प्रतीत हुआ। थोड़े-से ही क्षणमें बाईजीके नेत्र खुले और वे खुले-के-खुले ही रह गये। उनकी पवित्र आत्माने इस नश्वर शरीरको त्याग दिया। उस समय एक शरणाटेकी आवाज हुई, जो उपस्थित सब यात्रियोंने सुनी। इससे उन लोगोंने यह अनुमान किया कि वे विमानमें चढ़कर परम धामको गयीं। कुछ भी हो, परमभागवत योगिनी श्रीमोतीबाईका देहावसान योगियोंकी तरह उस पवित्र स्थलपर मिती माघ सुदी चतुर्थी, संवत् १९३२ को समुद्रतलपर जहाज़में हो गया। उनके इस वियोगसे जो दुःख माता और बहिनको और फिर सबको हुआ वह अकथनीय है।

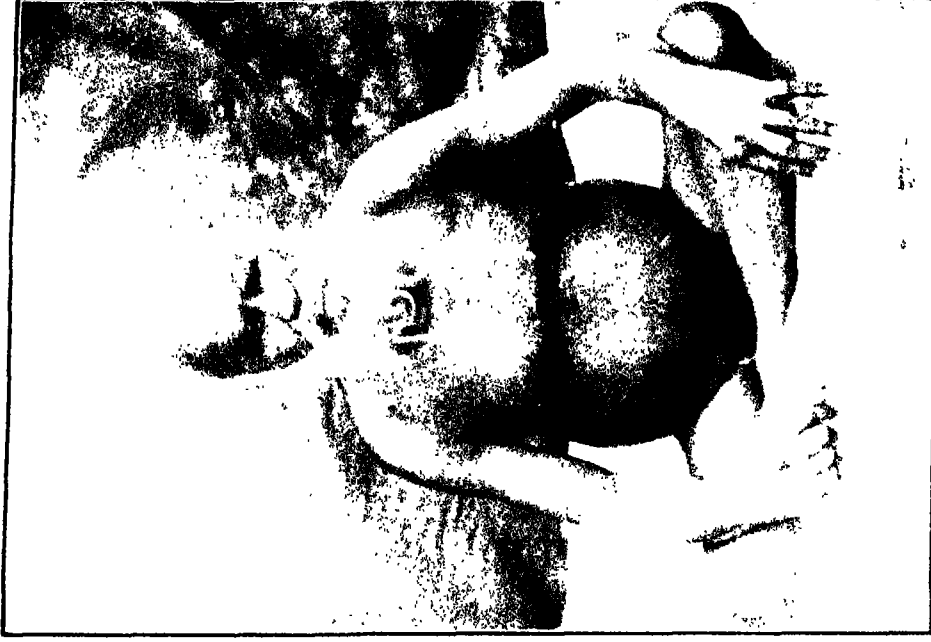
महात्मा पं० गणेशजी

सिद्ध परमहंस महात्मा गणेशजीका जन्म जयपुर राज्यके बुगाला ग्राममें खंडेलवाल ब्राह्मण-वंशमें हुआ था। इनके पिता पं० घड़सीरामजी (घनश्यामदासजी) पीछे नवलगढ़ आकर बस गये; अतएव इनकी शिक्षा वहींपर हुई। मेधावी और परिश्रमी होनेके कारण इन्होंने अल्पकालमें ही व्याकरण, ज्योतिष और वेदोंमें अच्छी योग्यता प्राप्त कर ली। अध्ययन-कालमें ही इनका विवाह हो गया था, परन्तु गृहस्थी होनेपर भी ये सदा विरक्त रहकर अवधूत परमहंसकी अवस्थामें रहते थे। कुछ दिनोंके बाद घर छोड़कर ये चिड़ावा चले आये। आप बराबर नीला वस्त्र धारण करते और एक लाठी तथा हाँडी सर्वदा साथमें रखते थे। इनकी भविष्यवाणी सदा सत्य होती थी और दूसरोंके मनकी बात आप अनायास जान लेते थे। आप सिद्ध योगी थे। 'ड' मन्त्रका जप किया करते थे, जो मन्त्रमहोदधिमें शिवजीका बीज माना गया है। प्रसिद्ध बिड़लाबन्धुओंमें श्रीयुत युगलकिशोरजी बिड़लापर इनका बड़ा स्नेह था और श्रीबिड़लाजीकी भी इनपर बड़ी श्रद्धा-भक्ति थी। श्रीबिड़लाजीने इनकी भविष्यवाणी तथा मनकी बात जाननेकी शक्तिका स्वयं कई बार अनुभव किया था। इनके विषयमें किन्हींको विशेष जानना हो वे श्रीमान् युगलकिशोरजी बिड़लासे मिलकर जान सकते हैं। इन्होंने अपने शरीर छोड़नेकी बात पहले

परमहंस बखन्नाथजी

स्वामी मंगलनाथजी

स्वामी उत्तमनाथजी

स्वामी श्रीअमृतनाथजी

निगलनेवाले महात्मा

महात्मा श्रीगणेशजी

महात्मा श्रीरामनाथजी

ही बतला दी थी। शरीरत्यागसे कुछ ही समय पूर्व इन्होंने दुर्गा ब्राह्मणसे, जो इनके समीप प्रायः रहा करता था, कुछ लड्डू मँगवाये और उनसे हवन किया। पश्चात् आसन लगाकर शिवालयमें बैठ गये, और सब लोगोंको वहाँसे हटा दिया। उस समय उनका शरीर बिल्कुल स्वस्थ था, लोगोंको जरा भी सन्देह नहीं था कि महात्माजी अभी निर्वाणको प्राप्त हो जायँगे; परन्तु कुछ ही समय उपरान्त जब लोगोंने मन्दिरमें जाकर देखा तो आप नश्वर शरीरको त्याग चुके थे और शरीर पूर्ववत् आसनयुक्त अवस्थामें अचल—स्थिर विराजमान था। आपने अपने देहावसानकी सूचना कुछ दिनों पूर्व ही अपने प्रेमियोंको दे दी थी। श्रीरामेश्वरदासजी बिड़लाको पिलानीमें ही सँदेशा मिल गया था कि 'अब महात्माजी शीघ्र ही प्रयाण करनेवाले हैं, मिलना हो तो मिल सकते हो।' परन्तु श्रीरामेश्वरदासजी यह अनुमान नहीं कर सके कि इतना शीघ्र आप शरीर छोड़ देंगे, अतएव वे नहीं मिल सके। इस तरह पौष सुदी ९ सं० १९६९ को इन्होंने योगमार्गद्वारा अपने नश्वर शरीरको त्याग दिया। इनकी समाधि चिड़ावेमें गूगाजीके टीबेपर बनी हुई है, जहाँ प्रतिवर्ष इनकी निर्वाण-तिथिपर बड़ा मेला लगता है।

बाबा श्रीरामनाथजी

(लेखक—श्रीयुगलकिशोरजी बिड़ला)

इस पवित्र भारत-भूमिमें, इस गिरी हुई दशामें भी यत्र-तत्र प्रकट या गुप्तरूपसे संत-महात्मा देखनेमें आते हैं, जिनमें त्याग और तपके कारण अलौकिक ज्ञान और शक्तियाँ पायी जाती हैं। राजस्थानके ऐसे ही एक महात्मा बाबा रामनाथजीकी संक्षिप्त जीवनी और उनके कुछ उपदेश यहाँ दिये जाते हैं।

बाबा रामनाथजीका जन्म सं० १९२० में जोधपुर रियासतके डीडवानेके पास एक छोटे-से गाँवमें राजपूत-घरानेमें हुआ था। आप छोटी उम्रमें ही साधुओंके सत्सङ्ग और सीकरके गुलाबदासजी नामक साधुके उपदेशसे संसारको असार समझकर परमार्थ-चिन्तनमें लग गये। आप बालब्रह्मचारी थे। आपने १५ वर्षकी आयुसे ही एकान्तसेवन करते हुए भगवान्का जाप प्रारम्भ कर दिया था। कहते हैं कि अनेक वर्षोंतक आप जंगलमें बैठकर रात-दिन नामके ही जापमें लगे रहते। किसीसे किसी प्रकारका वार्तालाप नहीं करते थे। वहीं जो कुछ मिल जाता था, खा लेते थे। लगभग २० वर्षतक ऐसी ही स्थिति बनी रही। पश्चात् एक स्थानसे दूसरे स्थानको आने-जाने लगे। इनकी तपस्या और भजनकी ख्याति दूर-दूरतक फैल गयी थी; इसलिये बहुत-से जिज्ञासु, आर्त्त और दुःखीजन इनके पास एकत्र होने लगे। उस समय भी बाबाजीका समय जापमें ही व्यतीत होता था; रातमें भी कभी सोते हुए नहीं देखे गये। रातमें बहुधा बैठे रहते थे, कभी-कभी उठकर टहलने लग जाते थे। इतने जोरसे जाप करते थे कि कभी-कभी तो बहुत दूरसे सुनायी पड़ता था। इतना होनेपर भी आने-जानेवालोंकी बातें थोड़ी देरके लिये सुन लेते थे। बीच-बीचमें कुछ-कुछ उपदेशपूर्ण बातें कह जाते थे। उनकी कही हुई ज्ञानकी वे बातें बड़े तत्त्वकी होती थीं। सांसारिक कामना लेकर आनेवालोंको भी वे जो कुछ कहते या आशीर्वाद देते थे, वह ठीक निकलता था। जानेवालेके मनकी बातें तो वे इस तरह जान जाते थे मानो कोई अन्तर्यामी बनकर बैठा हो। मुझे पहले-पहल उनके दर्शन सं० १९७५ में जयपुरके रामनिवासबागमें ठाकुर हरिसिंहजीके—जो उस समय वहाँ नजरकैद हो रहे थे—डेरेपर हुआ था। प्रथम बार ही, बिना कुछ पूछे मेरे मनकी बातें उन्होंने बतला दी थीं।

वे प्रायः स्पष्टरूपसे किसीसे वार्तालाप नहीं करते थे, फिर भी अपने-आप वे जो बातें करते रहते थे, जानेवालोंको उन्हींसे सब पता लग जाता था। धनी-गरीब, नीच-ऊँच और पण्डित-मूर्ख सभी उनके लिये समान थे। आप एक स्थानमें नहीं रहते थे। कभी एक गाँवमें रहते थे, कभी दूसरी जगह चले जाते थे। उनकी कई एक अलौकिक बातें देखने और सुननेमें आती थीं। रामनिवासबागमें ठा० हरिसिंहजीके डेरेके पास एक शेर पिंजड़ेमें बन्द था। रातको वह बड़ा शोर मचाता था। एक दिन बाबा रामनाथजी कितने ही मनुष्योंकी उपस्थितिमें पिंजड़ेमें बन्द शेरके मुँहपर हाथ फेरते हुए बोले, इतना शोर मत मचाया करो। कहते हैं कि सिंहने इसके बाद कभी शोर नहीं मचाया। कुछ वर्षों पहले पिलानीमें भी उनका एक बार शुभागमन हुआ था। उस समय एक सुनारका लड़का—जिसकी उम्र लगभग २० सालकी थी—सख्त बीमार बेहोशीकी दशा (सन्निपात) में पड़ा हुआ था।

डा० गुलजारीलालजी और दूसरे वैद्योंने उसके बचनेकी आशा बिल्कुल छोड़ दी थी। लड़केकी माँ बाबाजीके पास आकर रोने लगी। उसे बहुत रोते-कलपते देख बाबाजी उसके साथ हो लिये और बीमार लड़केके पास पहुँचकर थोड़ी देरतक जप करते रहे। बादमें बोले कि—'यह तो भूखों मर रहा है। इसे खानेके लिये बाजरेकी रोटी और दाल दो।' उस समय यह देखकर सबको बड़ा आश्चर्य हुआ कि लड़का होशमें आ गया और खानेके लिये शोर मचाने लगा। यद्यपि डाक्टरोंने इसके कई दिन पीछेतक उसे खानेको नहीं दिया, फिर भी लड़का भला-चंगा हो गया।

इस सुनारिनकी देखा-देखी एक बनियाइन भी—जिसका लड़का शीतलासे पीड़ित था—बाबाजीके पास पहुँची और पैर पकड़कर रोने लगी। किन्तु बाबाजीने उत्तर दिया—

हानि-लाभ जीवन-मरन, जस-अपजस बिधि हाथ ॥

तात्पर्य यह कि वह लड़का अच्छा नहीं हुआ। दिल्लीमें एक बार पूज्य पण्डित मालवीयजी और पादरी एंड्रूज भी उनके दर्शनोंके लिये गये थे। बाबाजीने पूज्य मालवीयजीके मनकी कई ऐसी बातें कहीं जिन्हें सुनकर वे दंग रह गये। पादरी एंड्रूजसे तो अद्वैतज्ञानकी उन्होंने इतनी-सी बात कही थी—

आपा खोजो, आप लखो, आप-आपमें देख।
आप महि पूरण ब्रह्म हरीजी विराजै, आपहिं रूप अलेख ॥

सन् १९३० में जिस समय कांग्रेस-आन्दोलन जोरोंपर था, तब कुछ लोगोंके बार-बार आग्रहके साथ पूछनेपर कि 'बाबाजी! क्या स्वराज्य मिलनेवाला है?' बाबाजीने उत्तर दिया था—

तप बिन मिले न राज, बाँह बिन हटै न दुर्जन।

इसी तरह उनका क्रम आखिरतक बना रहा। खेद है, ऐसे महात्माका सं० १९९० में, लगभग ७० वर्षकी अवस्थामें डीडवाना (जोधपुरराज्य) के पास देहावसान हो गया। अपने प्रयाण-कालकी सूचना उन्होंने कुछ लोगोंको पहले ही दे दी थी।

उनके कुछ उपदेश नीचे दिये जाते हैं—

हर भज रे हरदासिया, तू मनका दगा निवार।
राम बिना खरची नहीं, तू काम बिना ही सार ॥
माया बेटी रामकी माया जायो राम।
राम बिनाकी बात करै, (सो) सारी बात निकाम ॥
भोग करत भूखो मरयौ, त्याग्यां तिरपित होय।
जानै है यह तत्त्व ने, (तो) पाछे और न पूछौ कोय ॥
तुलसी या संसारमें भाँति भाँतिके लोग।
सबसे हिलमिल चालिये, नदी नाव संजोग ॥
सरवर, तरवर, संत जन, चौथो बरसत मेह।
परमारथके कारणे, इतना धारी देह ॥
नमो नमो सर्वव्यापी, सर्वजाती सर्वगामी;
सर्व नक्षत्री, नमो नमस्तं, नमस्कारम्।
सतो धर्म बिना कोई, नहीं पार उतारम् ॥
साहब थारी साहिबीने सरावाँ कि थारी सावदानी।
थारी कमलने सरावाँ कि थारी कमलदानी ॥
कुछ करनी, कुछ करमगति, कुछ पूरबला लेख।
जाग्या भाग कबीरका सतगुरु मिल्या विवेक ॥
हाथ काम, मुख राम, हिरदय साँची प्रीति।
के जोगी, के भोगी, साँची याही रीति ॥
चोरी पर चोरी हुई, ठगिया गया ठगीज।
घातीकापर घात होसी, तो छलिया जासी छलीज ॥
कंचन तजबो सहज है, और त्रियाको नेह।
(पण) मान, बड़ाई, ईरषा, तजबो दुर्लभ येह ॥

इत्यादि।

वास्तवमें आप बहुत ऊँचे दर्जेके महात्मा थे। यह ध्यान रहे कि आजकल बहुत-से मुसलमान फकीर और कुछ हिन्दू ठग भी साधुका स्वाँग बनाकर लोगोंको ठगते फिरते हैं, इन पाखण्डियोंके चंगुलमें किसीको नहीं फँसना चाहिये।

योगिवर श्रीकुशलानन्दजी उर्फ मौनीजी

(लेखक—श्रीयुगलकिशोरजी अग्रवाल)

प्रातःस्मरणीय श्रीकुशलानन्दजी मौनीका जन्म बीकानेर स्टेटके रामपुरा नामक क्षुद्र गाँवमें हुआ था। आप बचपनमें गाय-बछड़े चराने जाया करते थे। एक दिन आप रास्ता भूल गये और घूमते-घूमते रामपुरासे तीन कोस दूर एक तलैयापर पहुँचे। अकेले भूखे-प्यासे रोने लगे। रोते-रोते नींद आ गयी। आधी रातको आपकी आँखें खुलीं तो देखा कि सभी गौ-बछड़े आपको घेरे बैठे हैं और एक योगिराज आपके सामने विराजमान हैं।

योगिराजने इन्हें खानेको आधी रोटी दी और पानी पिलाकर चल दिये। इनके मनमें तभीसे ईश्वरपर विश्वास जम गया और वृत्तियाँ संसारसे हटकर भगवान्‌की ओर झुकने लगीं। बारह-तेरह वर्षकी उम्रमें आपका विवाह कर दिया गया। परन्तु वैराग्यवश आप घरमें नहीं रह सके। एक दिन खेतसे ही चल दिये। चार-पाँच वर्ष बाद पकड़े गये। और माताके बड़े आग्रहसे घरमें रह गये। माताने कहा कि एक पुत्र हो जानेपर तुम चले जाना। इन्होंने कहा, 'मेरे सन्तान या तो होगी नहीं, और होगी तो बचेगी नहीं।' यही हुआ, कुछ दिनों बाद एक पुत्र उत्पन्न हुआ और शीघ्र ही पुत्र अपनी माताको साथ लेकर चल बसा। घरपर केवल माता और बड़े भाईकी एक लड़की रह गयी। लड़कीका विवाह मोरखा नामक ग्राममें कर दिया गया और वृद्धा माताको साथ लेकर आप बदरिकाश्रम चले गये। ब्रह्मकपाली नामक स्थानमें माताजीका शरीरपात हो गया। तब आप घर लौट आये और अपनी सारी जमीन-जायदाद कुटुम्बके दूसरे भाइयोंको सौंपकर पूर्ण विरागी—त्यागी हो गये। कुछ दिनों बाद आपको एक दीर्घायु सद्गुरु योगी मिले। इनका नाम महात्मा बरखंडी था और ये सहारनपुरसे उत्तर शाकम्भरी देवीजीके स्थानमें रहा करते थे। इन्हीं सद्गुरुकी कृपा और उपदेशसे आप सफल हुए। संवत् १९७६ में गुरुजीका समाधिस्थ होना सुनकर आप वहाँ गये और कुछ दिन रहकर लौट आये। संवत् १९९१ में आपने पुनः तीर्थभ्रमण किया।

आपने ७५-७६ वर्षकी आयुमें इस नश्वर शरीरको त्याग देनेका दृढ़ निश्चय कर लिया। हमारे बड़वा गाँवमें वे सदैव आया-जाया करते थे। इस बार भी आये और छः सात दिन ठहरकर बीकानेर स्टेटके राजगढ़ नामक शहरमें चले गये। वहाँ एक दिन शहरसे बाहर छतरियोंमें बैठे हुए थे। आप उपदेश कर रहे थे। अनेकों भक्त श्रोता सुन रहे थे। इन्होंने इस दिन बातों-ही-बातोंमें लोगोंसे कह दिया और लिख भी दिया, 'आज तो रामगढ़ जाऊँगा'। राजगढ़से कुछ ही दूरपर जयपुर स्टेटमें रामगढ़ है, लोगोंने समझा कि आप सम्भवतः उसी रामगढ़ जायँगे। परन्तु इनका रामगढ़ तो दूसरा ही था। उपदेश करते-करते आप वैद्य पण्डित महादेवप्रसादजी-को किसी एक दवाका नुस्खा बताने लगे। इतनेमें ही बड़े जोरका धड़ाका हुआ। लोग सब चौंक गये और सबकी आँखें मुँद गयीं। आँखें खुलनेपर लोगोंने देखा, मौनीजी महाराजका शरीर बेसुध छतरीके चबूतरेपर पड़ा है। आपके भक्त पण्डित बद्रीप्रसादजी पास ही भजनमें मस्त बैठे थे! वे भी शब्द सुनकर दौड़े आये और उन्होंने मौनीजीको उठाया। देखा तो लगभग डेढ़ इंच गोलाकार छेद ठीक ब्रह्माण्डमें हो रहा है। पण्डितजीने समझ लिया कि मौनीजी महाराजने योगबलसे प्राणवायुको एकत्र करके ब्रह्माण्ड भेदकर ब्रह्मलोकको प्रयाण किया है। लोगोंने अब समझा कि उनका 'राम-गढ़' यह था।

मौनीजी महाराजका जीवन अत्यन्त सादा और वैराग्यपूर्ण था। आप केवल एक कौपीन रखते थे और लगभग तीस सालसे मौन रहते थे। आपकी अनेकों यौगिक विभूतियाँ भी लोगोंने प्रत्यक्ष देखी थीं।

योगी महाराज चतुरसिंहजी

(लेखक—श्रीनाथूलाल भागीरथजी व्यास, अजमेर)

ऐसा कौन व्यक्ति होगा जो सुप्रसिद्ध चित्तौरदुर्ग और वहाँके स्वामी सीसोदियावंशके नरेशोंको न जानता हो? इसी वंशमें बाप्पा रावल, खुमान, हमीर, कुम्भा, संग्रामसिंह, प्रतापसिंह, राजसिंह इत्यादि वीर नरेशोंने जन्म लेकर संसारको स्वदेश और स्वधर्मके लिये बलि होनेका पाठ पढ़ाया था। इसी वंशकी महाराणी पद्मिनी आदि वीर नारियाँ थीं, जिन्होंने स्वधर्मकी रक्षाके लिये जीते-जी जौहरकी अग्निमें प्राणाहुति देकर संसारके सामने आत्मोत्सर्गका ज्वलन्त उदाहरण उपस्थित किया था। इसी विख्यात वंशमें हमारे चरितनायक महाराज चतुरसिंहजीका जन्म हुआ था। आपका जन्म माघ बदी १४, संवत् १९३६ वि० को करजालीके महाराज सूरतसिंहजीके यहाँ उदयपुर नगरमें हुआ था। आपके मातापिताकी प्रवृत्ति धार्मिक होनेके कारण बाल्यकालमें ही भक्ति, ज्ञान और वैराग्यपर, आपकी आस्था हो गयी थी। बचपनमें आपको रामायण, महाभारत और भागवत आदिके उपाख्यान सुनाये गये और बड़े होनेपर संस्कृत, हिन्दी और अँगरेजी-की शिक्षा दी गयी। आगे चलकर आपने बँगला, गुजराती और मराठी भाषाका भी अभ्यास कर लिया था।

आप बचपनसे ही शान्त, गम्भीर और मितभाषी थे। भगवद्भक्तिका संस्कार तो आपके हृदयमें बचपनमें ही हो गया था, बड़े होनेपर आपका झुकाव योगकी ओर भी हुआ।

आपने तत्सम्बन्धी ग्रन्थोंका अध्ययन किया और उससे आपमें आत्मसाक्षात्कार करनेकी भावना जाग्रत हुई। आपकी स्थिति देखकर आपके पिताजीने आपका विवाह कर दिया और पीछे आपको बागोरके महाराज सोहनसिंहने गोद ले लिया। इस तरह आप गृहस्थीके बन्धनमें पड़ गये। परन्तु थोड़े ही दिन बाद आपकी पत्नीका देहान्त हो गया और आप सद्गुरुकी खोजमें तीर्थाटन करने लगे। नर्मदाके किनारे एक महात्माने आपसे कहा कि बाठरड़ेके अधिपति दलेलसिंहके छोटे भाई गुमानसिंह एक अच्छे योगी हैं, उन्हींसे जाकर दीक्षा लो अतएव आपने सीधे उन्हींके पास आकर दीक्षा ले ली! बहुत दिनोंतक आपने गुरूपदिष्ट मार्गसे एकान्तमें योगाभ्यास किया और अन्तमें सिद्धि प्राप्त की। कहते हैं, आपको आत्मसाक्षात्कार हुआ था और दूरकी बातें जान लेना इत्यादि योगकी कितनी ही सिद्धियाँ प्राप्त थीं। आपको अपनी मृत्युकी बात भी पहले ही मालूम हो गयी थी।

योगी होनेके साथ-ही-साथ आप बहुत बड़े विद्वान् और कवि थे। आपने श्रीमद्भगवद्गीता, योगसूत्र, सांख्यकारिका आदि कितने ही ग्रन्थोंकी मेवाड़ी तथा हिन्दी-भाषामें टीका लिखी तथा कितने ही स्वतन्त्र ग्रन्थ लिखे। कुल १७ पुस्तकें आपकी मिलती हैं, जिनमें कुछ प्रकाशित हैं और कुछ अप्रकाशित।

साधना समाप्त होनेके बादसे आपका अधिकांश समय लोकसेवामें बीतता था। आप सदा साहित्य तथा योगसम्बन्धी चर्चामें लगे रहते थे। पास आनेवाले लोगोंकी शङ्काओंका समाधान करते थे और उन्हें उचित कल्याणकारी उपदेश दिया करते थे। आपने मेवाड़में शिक्षाप्रचारके लिये भी बहुत यत्न किया। आपको अन्तमें संग्रहणीका रोग हो गया और उसीके कारण आषाढ़ बदी ९, संवत् १९८६ वि० को आप भगवत्स्वरूपको प्राप्त हो गये।

योगीन्द्र श्रीशीलनाथ महाराज

(लेखक—श्रीबालमुकुन्दजी व्यास, उज्जैन)

इस देशमें नाथ-सम्प्रदाय बहुत कालसे प्रसिद्ध है। इसके प्रवर्तक आदिनाथ श्रीशंकर महाराज कहे जाते हैं। इसी सम्प्रदायमें श्रीसद्गुरु शीलनाथ महाराज भी हुए हैं। आप जयपुर राज्यके अन्तर्गत किसी सूर्यवंशीय क्षत्रिय जागीरदारके सुपुत्र थे। आपने जन्म लेकर जबसे सुध सँभाली, तभीसे आपका चित्त जन्मसिद्ध अधिकारके कारण योगकी ओर आकर्षित होने लगा था। आप खेलते-खेलते जङ्गलमें चले जाते और वहाँ कई घंटोंतक बैठे रहते थे। ज्यों-ज्यों अवस्था प्रौढ़ होती गयी, त्यों-त्यों जङ्गलवास बढ़ता ही गया। यहाँतक कि दो-दो तीन-तीन दिन बिना खाये-पिये जङ्गलमें सुखसे रहा करते थे। इस प्रकारके रहन-सहनसे बिना किसीके बताये आपको अनहद शब्द सुनायी देने लगा। ज्यों-ज्यों शब्द बढ़ता था, त्यों-त्यों आपके शरीरकी आकृति बदलती जाती थी—प्रफुल्लित वदन रहने लगे; शान्ति, उत्साहकी वृद्धि होने लगी और आँखोंपर मस्ती छाने लगी। इस प्रकारकी स्थिति देखकर पिताने अपने बागमें एक बँगला बनवा दिया और बँगलेमें आनन्दपूर्वक रहनेको कह दिया। तबसे आप बँगलेमें रहा करते और वहाँ आये हुए साधुओंसे वार्तालाप किया करते थे। इस समय आपकी अवस्था आठ-नौ वर्षकी हो गयी थी। आपके जीमें आता था कि किसी साधुका शिष्य हो जाना चाहिये, जिससे घरके लोगोंका झगड़ा चुक जाय। इसी प्रकारकी शुभ भावनाएँ आपके हृदयाकाशमें उठा करतीं और लय हुआ करती थीं। कुछ समय बाद संयोगसे आपको एक महत्पुरुष मिल गये। उन्होंने आपको योगका मार्ग बतलाया और साधुकी रहनी सहनी सिखायी। आप उस महत्पुरुषके समीप एक मासपर्यन्त रहकर चल दिये। सत्पुरुषके सद्वचन आपने अपने हृदयपटलपर लिख लिये और सदैव उनपर वे आरूढ़ रहने लगे। फलस्वरूप आपकी योगविद्या शुक्लपक्षके चन्द्रकलाकी भाँति दिनोंदिन बढ़ती ही गयी। आपमें अनेक योगप्राप्त सिद्धियोंने वास कर लिया। इस कारण आपका उत्साह, श्रद्धा और आनन्द बढ़ने लगा। आपके चित्तमें इच्छा हुई कि देश-देशान्तरोंमें पर्यटन किये बिना भ्रम नष्ट नहीं होता। इस हेतु आपने पेशावर, काबुल, कंधार, खीवा, बुखारा, चीन, ब्रह्मा तथा सारे भारतवर्षकी प्रायः दो बार यात्रा की और सब स्थानोंका अनुभव प्राप्त किया।

श्रीशीलनाथ महाराजको अनेक योगसिद्धियाँ, जैसे गुप्त होकर प्रकट हो जाना, आकाशमें उड़ना, एकसे अनेक हो जाना, संकल्प करते ही जी चाहे जहाँ

श्रीमस्तरामदेव, उत्तराखण्डीजी

श्रीस्वामी हरिपुरुषजी महाराज

महाराजा श्रीमानसिंहजी, जोधपुर

श्रीकुशलानन्दजी

योगीन्द्र श्रीशीलनाथजी महाराज

स्वामी श्रीशिवसागरपुरीजी

श्रीमान् माधवजी महाराज, रूपाल

स्वामी श्रीमुक्तानन्दजी

विचरना, पृथ्वीके अन्दर चले जाना; जलादिके ऊपर चलना, जो कहें सो अवश्य हो जाय—इत्यादि प्राप्त थीं; परन्तु आप कभी भी सिद्धियोंका एहसान अपने ऊपर नहीं लेते थे! ज्ञानके आगे सिद्धियोंको तुच्छ तथा आवागमनका कारण बताते थे। प्रथम आप एक कौपीनमात्र धारणकर धूनी तापा करते थे। आपकी धूनी सदैव प्रज्वलित रहा करती थी और उसे तीनों ऋतुओंमें एक-सी रखते थे। नितान्त मैदानमें धूनी लगाते थे। वृक्षादिका भी सहारा नहीं लेते थे। आपकी धूनीमें सदैव बड़े-बड़े कुन्दे जला करते थे और जहाँ बैठते थे वहाँ अत्यन्त पवित्रता और सुन्दरता वास करती थी। आपके आश्रममें पाँव रखते ही चिन्ताएँ दूर हो जाती थीं। अन्तर्यामी ऐसे थे कि कोई मनुष्य अपनी कल्पनाएँ प्रकट करनेमें असमर्थ होता था—अपनी कल्पना-बाहुल्य प्रकट करनेमें यथायोग्य शब्दोंका व्यवहार नहीं कर सकता, तो आप शीघ्र उसके मनकी कह देते थे। जब कोई अपरिचित मनुष्य आता और तटस्थ लोग उससे पूछते कि तुम कहाँसे और क्यों आये हो तो आप प्रथम ही कह देते थे कि अमुक स्थानसे, अमुकके पाससे और अमुक कामके लिये अथवा अपने पास रहनेवाले अमुक मनुष्यके लिये आया है। जब कभी आप बड़े अरण्यमें धूनीपर बैठते थे तो आपकी धूनीपर सिंहादि हिंस्र पशु आ जाया करते थे और सब भक्तमण्डली भी बैठी रहती थी। लोग जब ऐसे अरण्यमें जाते तो सिंहादि फिरते मिल जाते थे; पर कभी भी किसी भक्तकी ओर आँख उठाकर नहीं देखते थे। आप स्वयं कह दिया करते थे कि यहाँ नाहर, चीते फिरते रहते हैं और तुम भी फिरते रहो; इनसे का कुछ भी कारण नहीं है, आनन्दसे चाहे जहाँ फिरो, बैठो और सोओ।

आप कभी किसीपर अप्रसन्न नहीं होते थे। कोई कितना ही बड़ा अपराध करता अथवा कोई हानि कर बैठता तो कभी नहीं झिड़कते थे, कभी अपशब्द भी मुँहसे नहीं निकालते थे, कभी भी किसीकी निन्दा नहीं करते थे। किसी भी धर्मका माननेवाला कुछ पूछता था, तो उसे उसी धर्मके अनुसार उद्बोधित कर दिया करते थे। बड़े-बड़े विद्वान् बड़े-बड़े जटिल प्रश्न किया करते थे; परन्तु आप एक-दो वचनमें ही उन्हें सन्तुष्ट कर दिया करते थे। आपकी सेवा हिन्दू तो करते ही थे; पर मुसलमान, अँगरेज, ईसाई और आर्य-समाजी लोग भी बड़े प्रेमसे आपको मानते थे। आप पढ़े-लिखे तो कुछ भी नहीं थे, परन्तु सबकी भाषा जानते थे। अँगरेज लोग अँगरेजीमें आपसे भाषण किया करते थे, परन्तु आप उन्हें हिन्दीमें यथोचित उत्तर दिया करते थे।

आपके भाषणमें बड़ा ही माधुर्य था। उसे सुनकर कभी भी जी नहीं ऊबता था। वरं यही जी चाहता था कि वे बोलते ही रहें और हम सुनते ही रहें। जो जिस योग्यताका होता था उसे उसी प्रकार सन्तुष्ट कर दिया करते थे। आपमें शरणागतपालनगुण भी अद्भुत था। कोई कैसा ही घोर और निन्दित कर्म कर शरण पुकारता था तो उसे बड़े प्रेमपूर्वक बाल-बाल बचा देते थे।

संवत् १९७७ विक्रमीमें, देवाससे, एकाएक एक मास पूर्व ऋषिकेश चले गये। वहीं संवत् १९७७ विक्रमीके चैत्रमास कृष्णपक्ष त्रयोदशी गुरुवारको आपने समाधि ले ली।

आप उज्जैनमें भी त्रिवेणीसंगमपर कई साल रहे थे, अतएव आपकी धूनी आज भी वहाँ बनी है। त्रिवेणीसे देवास जूनियर नरेश आपको देवास ले गये और आप अन्त समयतक वहीं रहे। देवासमें आज भी नरेशकी ओर-से धूनीका प्रबन्ध है। उज्जैनके प्रसिद्ध स्थान भर्तृहरि-गुहामें भी पूजामें आपका चित्र रख लिया गया है। ऋषिकेश जानेवाले आज भी स्वर्गाश्रमके रास्तेपर आपकी समाधिके दर्शन कर सकते हैं। वहाँ एक धर्मशाला तथा समाधि-मन्दिर है।

सिन्धुप्रदेशके प्रसिद्ध योगिराज

(लेखक—श्रीमान् परमहंस परिव्राजकाचार्य हिन्दूधर्मरक्षक श्रीस्वामी हरिनामदासजी उदासीन,

महन्त श्रीसाधुबेलातीर्थ, सक्खर, सिन्ध)

सिद्धेश्वर सद्गुरु बनखंडी महाराजजी उदासीन, संस्थापक श्रीसाधुबेलातीर्थ, पूर्ण योगिराज थे। आप योग-प्रक्रियामें सिद्ध और पहुँचे हुए अद्वितीय महात्मा थे। आपके पास देश-देशान्तरके अनेक साधु यौगिक क्रिया सीखनेके निमित्त आया करते थे। आपने अपने चेले श्रीहरिनारायणदासजीको कृपा करके योगकी प्रक्रिया सिखानेके निमित्त अपने पास बुलाकर साङ्गोपाङ्ग शास्त्र-विधान समझाया था।

पंजाब-सिन्धके योगी

महात्मा गरीबदासजी

महात्मा गरीबदासजीका जन्म वैशाख सुदी पूर्णिमा संवत् १७७४ को मौजा छुड़ानी (जिला रोहतक) में एक जाटपरिवारमें हुआ था। कहते हैं, कबीरदासजीने स्वप्नमें इन्हें दर्शन देकर उपदेश किया। गृहस्थाश्रममें रहकर ही इन्होंने साधना की और अन्तमें बड़े सिद्ध महात्मा हो गये। पीछे अपनी जमींदारीका काम करते हुए ये अपने गाँवमें ही सत्संग भी कराया करते थे। बाईस वर्षकी उम्रमें ही इन्होंने एक ग्रन्थ लिखा था। प्रायः ६१ वर्षकी उम्रमें इन्होंने शरीर छोड़ा। इनके पंथवालोंका एक बड़ा मेला फाल्गुन सुदी दशमीको छुड़ानीमें लगता है। इनके चमत्कार भी बहुत-से सुने जाते हैं। इनकी बानीका नमूना—

यह मन मंजन कीजिये, रे नर बारंबार।
साँईसे कर दोसती, बिसर जाय संसार ॥ १ ॥
अंत समयको, बात सुन, तेरा संगी कौन।
माटीमें माटी मिलै, पवनहिं मिलिहै पौन ॥ २ ॥
निरबानीके नामसे हिलमिल रहना हंस।
उरमें करिये आरती, कर्षा न बूड़े बंस ॥ ३ ॥
धन संचै तो सीलका, दूजा परम सँतोख।
ग्यान-रतन भाजन भरो असल खजाना रोक ॥ ४ ॥
दया-धरम दो मुकुट हैं बुद्धि बिबेक बिचार।
हरदम हाजिर हूजिये साहा त्यागम त्यार ॥ ५ ॥

यारी साहब

यारी साहबके जीवनके विषयमें कुछ विशेष पता नहीं चलता। ऐसा अनुमान किया जाता है कि वे सं० १७२५ और १७८० के बीच हुए थे। वे जातिके मुसलमान थे और दिल्लीमें गुरु बीरू साहबकी सेवामें रहते थे। गुरुके परलोक सिधारनेपर उसी जगह ये भी अपना सत्संग कराया करते थे। दिल्लीमें इनकी समाधि अबतक मौजूद है।

यारी साहबके कई शिष्य थे, जिनमें सबसे प्रसिद्ध बुल्ला साहब हुए। इनका कोई अलग पंथ नहीं। परन्तु इनकी बानियोंसे ऐसा मालूम होता है कि वे भी एक अच्छे शब्दमार्गी योगी थे। उनके पदोंमें भक्ति कूट-कूट-कर भरी है। आत्माकी एकरसता, सर्वव्यापकता और नित्यताका वर्णन करते हुए यह कहते हैं—

गहनेके गढ़ेतें कहीं सोनो भी जातु है,
सोनो बीच गहनो और सोन गहनो बीच है ॥
भीतर भी सोनो और बाहर भी सोनो दीसै,
सोनो तो अचल अंत गहनोको मीच है ॥
सोनको तो जानि लीजै, गहनौ बरबाद कीजै,
'यारी' एक सोनो तामें ऊँच कवन नीच है ॥

उस आत्माका रूप क्या है और वह कहाँ मिलता है, इस विषयमें कहते हैं—

जोति-सरूपी आतमा, घट-घट रहो समाय।
परम तत्त मनभावनो, नेक न इत उत जाय ॥
रूप-रेख बरनौं कहा, कोटि सूर परगास।
अगम-अगोचर रूप है, (कोउ) पावै हरिको दास ॥
आठ पहर निरखत रहो, सनमुख सदा हजूर।
कह 'यारी' घर हीं मिले, काहे जाते दूर ॥

महात्मा मथुरादासजी

(लेखक—श्रीहरिदत्तजी शास्त्री पञ्चतीर्थ)

बाबा मथुरादासजी पंजाबके रहनेवाले बड़े तितिक्षा-सम्पन्न, तपस्वी और वैराग्यमूर्ति साधु थे; आप प्रायः हरद्वार पञ्चपुरीमें ही अपनी धुनमें मस्त कौपीनमात्र पहनकर घूमा करते थे। श्री १०८ स्वा० शुद्धबोधतीर्थजी महाराजकी कुटियापर प्रायः आकर बैठ जाया करते और थोड़ी देर मायाकी चर्चा कर रमते-विचरते चल देते थे। जब कभी हरद्वारमें मेलेके दिन होते तो आप चंडीपहाड़के भी परली तरफ चले जाते और वहाँ पत्ते खाकर और झरनोंका पानी पीकर दिन बिता देते थे। क्योंकि यदि वे मेलेमें रह जावें तो उन्हें भक्तगण बहुत तंग करें। उनके पीछे लोग फल लिये घूमा करते और चाहते थे कि यह हमारा फल ग्रहणकर हमें कृतार्थ कर दें। साधु-संतोंके अखाड़ोंके भंडारोंमें आप प्रायः सम्मिलित नहीं होते थे, कभी किसीने पकड़ लिया और मौज आयी तो पहुँच भी जाया करते थे। आप जाड़े और गरमियोंमें नग्न ही रहा करते थे। जाड़ोंमें भी आपकी बगलसे पसीना निकला करता। श्रीपं० रविशङ्करजी शर्मा वानप्रस्थ (श्रीविदेहजी) ने अपनी आँखों देखा है। हरद्वारका जाड़ा कैसा होता है, यह भुक्तभोगी ही जान सकते हैं।

एक बार आप चंडीपहाड़पर चढ़ गये और वहाँसे ऐसा पैर रपटा कि आप नीचे आ गिरे और आपकी रानमें एक लकड़ी चुभ गयी—वह पक गयी। आप वहीं पड़े रहे, क्योंकि उठनेकी सामर्थ्य न थी। आपके भक्तगण ढूँढ़ते-ढूँढ़ते उधर पहुँचे तो आपको उठाकर ले आये। हरद्वारमें रामकृष्ण-सेवाश्रममें आपका इलाज हुआ, चीरा दिया गया। घाव इतना बड़ा हो गया था कि मवाद निकालनेके लिये डाक्टरने अपना पूरा हाथ डाल दिया। फिर भी देखनेवालोंने आपके चेहरेपर दुःखकी रेखा भी न पायी। सच है, 'सम्पत्तौ च विपत्तौ च महतामेकरूपता'। रामायणका यह पद्य उस समय रह-रहकर याद आ रहा था, जो भगवान् रामचन्द्रको वन भेजनेके प्रसङ्गपर कहा गया है—

आहूतस्याभिषेकाय विसृष्टस्य वनाय च।
न मया लक्षितस्तस्य स्वल्पोऽप्याकारविभ्रमः॥

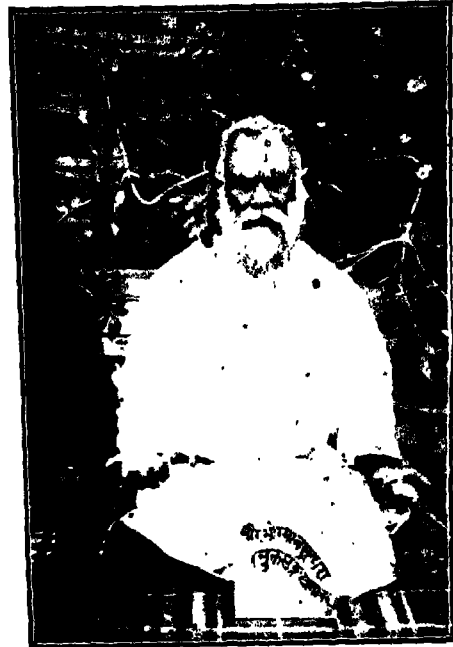
आप धीरे-धीरे अच्छे हो गये। जिस दिन आपने अपना भौतिक नश्वर देह छोड़ा उससे एक दिन पूर्व ही आपने कह दिया था। और उस दिन जगजीतपुरमें 'सती-कुण्ड' पर जो मन्दिर है उसमें जा सोये और अन्दरसे कुण्डा बन्द कर दिया और प्राणोंको देहसे निकाल दिया। आप बड़ी ही ऊँची स्थितिके महात्मा थे।

स्वामी श्रीरामदास काठियाबाबाजी

(स्वामी श्रीसंतदास बाबाजीकी पुस्तकसे)

स्वामी श्रीरामदास काठियाबाबाजी ब्रजविदेही महन्त महाराज वृन्दावनके एक परमसिद्ध महात्मा हो गये हैं। इनका जन्म अमृतसरसे २० मील दूर एक गाँवमें हुआ था। बचपनमें ही इनके मनमें साधु-जीवनकी ओर आकर्षण हो गया था। एक महात्मासे इन्होंने पूछा कि 'लोग क्यों आपको इस तरह पूजते हैं? आप कैसे इतने बड़े व्यक्ति हो गये?' बालकके प्रश्नपर हँसते हुए उन्होंने कहा—'मैं सर्वदा राम-नाम जपता रहता हूँ। राम-नामने ही मुझे इतना बड़ा बनाया है।' बस, उसी समयसे ये राम-नाम जपने लगे। ये पढ़ने-लिखनेमें बड़े तेज थे। इन्होंने सारस्वतव्याकरण, होड़ाचक्र आदि ज्योतिषके, कुछ स्मृति, विष्णुसहस्रनाम तथा गीता आदि शास्त्रोंका अध्ययन किया। गीतापर इनकी विशेष श्रद्धा उत्पन्न हुई और उसे वह निरन्तर अपने साथ रखने लगे।

विद्या पढ़ लेनेके बाद माता-पिताने इनका विवाह करना चाहा; परन्तु इन्होंने अस्वीकार कर दिया। एक बार इन्होंने गायत्री-मन्त्र सिद्ध करना चाहा। एक लाख जप हो जानेके बाद शेष २५ हजार जप पूरा करनेके लिये ये ज्वालामुखीके लिये रवाना हुए। मगर रास्तेमें एक अत्यन्त तेजस्वी साधुसे इनकी मुलाकात हो गयी और उन्हींसे इन्होंने संन्यास ले लिया। घरवालोंको जब इसकी खबर मिली तो वे बहुत दुखी हुए और इन्हें घर ले गये। परन्तु ये अपने व्रतसे न डिगे और संन्यासीकी तरह ही कुछ दिन गाँवमें रहे। उसके बाद ये पुनः उत्तराखण्डमें गुरुदेवके पास आ गये और उन्हें ही साक्षात् भगवान् मानकर बड़ी श्रद्धा-भक्तिसे उनकी सेवामें लग गये तथा उनकी आज्ञाके अनुसार साधन करने लगे। बड़ी कड़ी तपस्या गुरुने करायी और एक काठकी लँगोटी पहना दी। इसीसे ये पीछे काठियाबाबा कहलाये। अन्तमें कई तरहसे गुरुने इनकी परीक्षा ली और जब यह जान लिया कि ये सिद्ध हो गये तब एक दिन कहा—'बेटा! तुम भी अब सिद्ध हो गये, तुम भी अब शेर हो गये; परन्तु दो शेर एक ठौरपर नहीं रह सकते।' इसके कुछ दिन बाद गुरुदेवने इन्हें द्वारकाधाम यात्राके लिये भेज दिया और आप स्वयं ब्रह्ममें लीन हो गये। जब ये यात्रापरसे लौटे और श्रीगुरुदेवके विषयमें समाचार सुना तो इन्हें बड़ा दुःख हुआ। इनका विश्वास था कि गुरुदेव एक सिद्ध जीवन्मुक्त महात्मा हैं। उनकी मृत्यु नहीं हो सकती। इस कारण ये उनके वियोगमें बड़े व्याकुल हो गये और प्राणतक दे देनेपर उतारू हो गये। छः रोजतक लगातार रोते-कलपते और उपवास करते रहनेपर सातवें दिन गुरु महाराजने इन्हें दर्शन दिये और कहा—'बेटा! तुम शोक मत करो। उठो, तुम्हारा मंगल होगा। मेरी मृत्यु नहीं हुई है, यह तो एक लीलामात्र है। किसी कारणवश मुझे आत्मगोपन करना पड़ा है। समय-समयपर मैं तुम्हें दर्शन देता रहूँगा।'

श्रीरामदासजी (काठियाबाबाजी महाराज)
(काठकी कौपीन पहने)

श्रीहँड़िया बाबाजी

उदासीनाचार्य स्वामी आत्मस्वरूपजी

योगिराज श्रीवनखण्डीजी

श्रीभगवन्नारायणजी

स्वामी रामतीर्थजी

स्वामी सियारामजी

इसपर रामदासजीको सन्तोष हुआ और इन्होंने स्वतन्त्र विचरण शुरू किया। इन्होंने कई बार सारे भारतवर्षकी पैदल यात्रा की। कहते हैं, इन्हें योगसम्बन्धी कितनी ही सिद्धियाँ प्राप्त थीं, जिनके बलपर इन्होंने कितने ही चमत्कार दिखाये। अन्तमें व्रजधाममें आकर ये रहने लगे। इनके अलौकिक तपबलको देखकर, श्रीवृन्दावनमें जब एक बार कुम्भका मेला लगा तब समस्त साधु-मण्डलीने इन्हें व्रजधामका महन्त बनाया। इस पदपर रहकर कितनी ही अलौकिक लीलाएँ करते हुए और कितने ही साधु-महात्माओं और गृहस्थोंको अपने उपदेशोंसे कल्याण-मार्गपर लगाते हुए इन्होंने बँगला सन् १३१६ के माघ मासमें इहलीला समाप्त की।

स्वामी श्रीआत्मस्वरूपजी

गुरुमण्डलाश्रम, हरद्वारके उदासीनाचार्य स्वामी श्रीआत्मस्वरूपजी महाराज एक अच्छे योगी और शास्त्रवेत्ता हो गये हैं। ये प्रायः भारतभरमें भ्रमण किया करते थे और सनातनधर्मका प्रचार किया करते थे। इन्होंने सूरत आदि अनेक स्थानोंमें धर्मविरोधी दलके लोगोंसे शास्त्रार्थ किया और उन्हें कर्म, ज्ञान, उपासना, मूर्त्तिपूजा, अवतारवाद, श्राद्ध इत्यादि समस्त धार्मिक विषयोंको समझाया। इन्होंने अबोधध्वान्तमार्तण्ड नामक एक ग्रन्थकी रचना की जिसमें नास्तिकमतका खण्डन करते हुए सनातनधर्मका रहस्य समझाया गया है। यह जहाँ जाते, वहाँ धर्मका प्रचार करनेके उद्देश्यसे गीता आदिका प्रवचन भी किया करते। इन्होंने पातञ्जलयोगदर्शनप्रकाश नामक एक भाष्य भी हिन्दीमें लिखा है तथा अपने श्रीगुरु स्वामी श्रीबालारामजीके अनेक ग्रन्थोंकी टीका लिखी है। काश्मीरके स्व० महाराज सर प्रतापसिंहजी बहादुर, दरभङ्गाके स्व० महाराज सर रामेश्वरसिंहजी बहादुर तथा अनेक राजा-महाराजा और साधारण लोग इनके परमभक्त तथा शिष्य थे।

इन्हें कितनी ही यौगिक सिद्धियाँ प्राप्त थीं, जिनके द्वारा ये लोगोंका कल्याण किया करते थे। इनके आशीर्वादसे इनके कितने ही निःसन्तान भक्तोंको सन्तानकी प्राप्ति हुई, कितने ही असाध्य रोगियोंके रोग दूर हुए। कहते हैं, इनके तेजःपुञ्ज शरीरके दर्शनमात्रसे एक प्रकारकी विचित्र पवित्रता और शान्तिका अनुभव होता था।

महात्मा ब्रह्मप्रकाशजी

(एक महात्माजीसे प्राप्त)

महात्मा ब्रह्मप्रकाशजीका जन्म पंजाबके एक गाँवमें हुआ था। कहते हैं, ये एक गाँवके चौधरी थे। एक दिन ये एक कस्बेमें बाजार करने गये। वहाँ किसीने इनके साथ अनुचित व्यवहार किया, जिसपर उनके मुँहसे एकाएक निकल पड़ा—'ओफ! इतना अनर्थ!' वहीं पासमें खड़े एक डोमने कहा—'जा, साधु हो जा।' बस, उसके ये शब्द इनके हृदयमें जाकर बैठ गये और सब कुछ छोड़-छाड़कर ये साधु हो गये।

साधु होनेपर ब्रह्मप्रकाशजीने बहुत बड़ी तपस्या की। कुछ दिनोंतक ये एक दिन भोजन करते थे और एक दिन उपवास; फिर एक महीना भोजन और एक महीना उपवास और अन्तमें छः महीना भोजन और छः महीना उपवास किया। भोजन भी बहुत सादा भीख माँगकर किया करते थे। उपवासमें—जल, मट्ठा या ठंडई लेते थे। भोजन-वस्त्रके विषयमें ये बराबर ही लापरवाह रहते थे; मिला तो भोजन किया, नहीं तो उपवास; मिला तो वस्त्र धारण किया, अन्यथा दिगम्बर रहे। इन्होंने पैदल ही चारों धामकी यात्रा की थी। इस तरह बहुत दिनोंतक पूर्ण वैराग्यके साथ साधन करते-करते ये अन्तमें एक सिद्ध महात्मा हो गये। ये कुछ पढ़े-लिखे नहीं थे, परन्तु जिज्ञासुओंको अपने अनुभवके बलपर उपदेश देकर सन्तुष्ट करते थे। जीव और ब्रह्मका स्वरूप समझाते हुए ये कहा करते—'जिस प्रकार चवन्नी, अठन्नी और रुपया ये आकार, मूल्य और तौलमें तो भिन्न-भिन्न हैं, परन्तु चाँदीकी दृष्टिसे एक हैं; उसी प्रकार जीव और ईश्वर उपाधिदृष्टिसे तो भिन्न-भिन्न हैं, परन्तु चैतन्यरूपसे एक ही हैं।' ये प्रायः इधर-उधर घूमा करते थे और अपना समय ईश्वर-चर्चामें ही बिताया

करते थे। इनको योगकी खेचरी-मुद्रा सिद्ध थी। इनका स्वभाव था कि ये अपने लिये भरसक लोगोंको कष्ट नहीं देते थे। ये दौलताबाद (जिला गुरगाँव) में ब्रह्मलीन हुए थे, जहाँपर इनकी समाधि है और चरणपादुका रक्खी है।

स्वामी रामतीर्थ

(लेखक—श्री 'माधव')

स्वामी रामतीर्थका जन्म पंजाब प्रान्तके गुजराँवाला जिलेके अन्तर्गत मुरालीवाला गाँवमें, एक उत्तम गोस्वामी-कुलमें २२ अक्टूबर सन् १८७३ ई० में हुआ था। लोगोंका कथन है कि यह वही वंश है जिसमें रामचरितमानसके सुप्रसिद्ध रचयिता प्रातःस्मरणीय गोस्वामी श्रीतुलसीदासजी महाराज हुए थे। बालक तीर्थरामके जन्मके कुछ ही कालके अनन्तर इनकी माताका स्वर्गवास हो गया और इस कारण इनके पालन-पोषणका सारा भार इनकी बुआपर आ पड़ा। बुआ परम आस्तिकहृदयकी थी। कथा-सत्सङ्गमें उनकी अपार श्रद्धा थी। बालक रामको वह गोदमें लेकर कथा-कीर्तनमें तथा मन्दिरोंमें जाया करती। बचपनमें जो संस्कार दृढ़रूपसे पड़ जाते हैं वे कभी नहीं मिटते!

गाँवकी शिक्षा समाप्तकर तीर्थराम गुजराँवाला गये। वहाँ भगत धन्नारामजीकी देख-रेखमें उनकी शिक्षाके साथ-साथ उनके आध्यात्मिक विकासका क्रम भी चला—और सुन्दरतापूर्वक चला। विद्यार्थी-अवस्थामें महीनों केवल तीन पैसे रोजकी रोटी खाकर और बड़ी मस्ती और प्रसन्नताके साथ अध्ययन करते थे। दरिद्रता तो बहुधा महापुरुषोंके जीवनको चमकानेके लिये ही आती है! तीर्थराम इतने परिश्रमी, मेधावी तथा प्रतिभासम्पन्न थे कि विद्यार्थी-अवस्थामें ही एक बार जिस कालेजमें पढ़ते थे वहीं प्रोफेसरी करने लगे। अभावपूर्ण विद्यार्थी-अवस्थामें तीर्थरामकी सहायता करनेवालोंमें इनके कालेजके प्रिंसिपल तथा झंडू हलवाई मुख्य हैं। बी० ए० की परीक्षामें ये यूनिवर्सिटीमें प्रथम आये, इस कारण ६०) मासिक छात्रवृत्ति मिलने लगी! प्रारम्भसे ही इनका व्रत था कि अपने जीवनका एक-एक श्वास परमात्माकी सेवामें अर्पण करूँ। वे बराबर कहा करते थे—'I wish to be either teacher or preacher.' मैं या तो शिक्षक होना चाहता हूँ अथवा उपदेशक। वास्तवमें ये शिक्षक और उपदेशक दोनों हुए—प्रभुने इनकी दोनों ही इच्छाएँ पूरी कीं। एम० ए० पासकर ये गणितके अध्यापक उसी कालेजमें हुए जहाँ इन्होंने शिक्षा प्राप्त की थी।

प्रेमका नशा अपना रंग जमाने लगा। श्रीकृष्णप्रेमका मतवाला हृदय रावीके किनारे प्रातः-सन्ध्या घंटों बंशीकी मोहक ध्वनिपर नाचा करता था। बीच-बीचमें कृष्ण-विरहकी तीव्रतामें इन्हें मूर्च्छा आने लगी—जब ये होशमें आते तो हा कृष्ण! हा कृष्ण! कहकर रोने-तड़पने लगते! छुट्टियोंमें मथुरा-वृन्दावन जाते और श्रीकृष्णभक्तिमें डूबे रहते। इन्हीं दिनों इन्हें जगद्गुरु श्रीशङ्कराचार्यजी महाराजके दर्शन हुए और प्रेमका पारावार उमड़ा—ऐसा उमड़ा कि संसारमें उस 'एक' के सिवा कुछ रहा ही नहीं। उपनिषदों, ब्रह्मसूत्रों और वेदान्तके अन्यान्य ग्रन्थोंके अनुशीलनके साथ-साथ उत्तराखण्डमें जाकर एकान्त-सेवनका चसका लग गया।

दृढ़ वैराग्य और अपार प्रेम! संसारसे आँखें फेरकर आत्मामें डूबना—आत्माके आनन्दमें डूबकर आनन्द-स्वरूप हो जाना—यही तीर्थरामकी लालसा थी! यही तो सच्ची मस्ती है। इसी मस्तीमें वे बोल उठते—मैं स्वतन्त्र हूँ, मैं स्वतन्त्र हूँ। संसाररूपी बुढ़ियाके नखरे-टखरे और हावभावसे मैं नितान्त मुक्त हूँ, परे हूँ! मैं सूर्य हूँ! मैं सूर्य हूँ! और सब पदार्थ मुझहीसे चमक-दमक पाते हैं!

जिधर देखता हूँ, जहाँ देखता हूँ!
मैं अपनी ही ताब और शाँ देखता हूँ!!

उत्तराखण्डकी मस्तीने 'राम' के जीवनकी धारा ही पलट दी! उमड़ते हुए इस दिव्य प्रेमको संसार कैसे बाँध रखता! सन् १९०० में वे नौकरी आदि छोड़कर वनको पधारे और तीर्थराम अब 'स्वामी रामतीर्थ' हो गये! यहींसे 'राम' राममें एक होकर 'राम बादशाह' बन गये! उत्तराखण्डके पर्वत, निर्झर तथा वनमें राम उन्मुक्त होकर ॐ! ॐ! गाते फिरते और अपनेको 'आप' में खोये रहते!!

लोगोंके विशेष आग्रह और प्रार्थनापर स्वामी राम विश्वधर्मपरिषद्में सम्मिलित होनेके लिये जापान गये और वहाँ टोकियोंमें सरदार पूर्णसिंह इनसे मिले, जो बादमें इनके शिष्य बन गये। इसके पश्चात् स्वामी राम अमेरिका गये। जो भी स्वामी रामकी मस्ती देखता वही इनका

गुलाम बन जाता। अमेरिकाके समाचारपत्रोंने इनका चित्र छापकर उसके नीचे इनका परिचय—'living Christ' (जीवित ईसामसीह) कहकर दिया! इनके व्याख्यानोंको सुननेके लिये लोग हजारोंकी संख्यामें आते और इनकी बातोंका उनपर इतना प्रभाव पड़ता कि वे लोग इन्हें अपना आध्यात्मिक गुरु मानने लगते थे। अमेरिकाके कितने पुरुषों और स्त्रियोंने स्वामी रामसे प्रभावित होकर संन्यासधर्म ग्रहण किया। इस प्रकार ढाई वर्ष विदेशोंमें व्यतीतकर स्वामी राम स्वदेश लौटे और पुनः उत्तराखण्डके वसिष्ठ-आश्रममें आत्मानुभूतिमें ग़र्क रहने लगे!

१९०६ की दिवालीका दिन था। आज स्वामी रामके महाप्रयाणका मङ्गल मुहूर्त था। वे बहुत ही प्रसन्न और अलमस्त हो रहे थे। प्रातःकाल ही उठकर वे कुछ गाने लगे—मस्ती उमड़ आयी। मस्तीमें उन्होंने मृत्युको चुनौती देते हुए अपनी अमर सनातन दिव्य सत्ताकी सर्वव्यापकताका तराना छेड़ा! आज महामिलनकी परमपावन बेला है! आजकी खुशीका क्या कहना! नववधू आज अपने 'सर्वस्व' में मिलकर एक हो जायगी!!

गङ्गा-स्नानके लिये स्वामी राम धारामें उतरे! लहरोंने बलैया ली! आज तो भीतर-बाहर ॐ! ॐ! की अजस्र वर्षा हो रही है! ॐ ॐ की इस दिव्य ध्वनिमें रामने डुबकी लगायी—'राम' राममें मिलकर एक हो गया—गङ्गाकी पवित्र धारामें अपने अलौकिक जीवनकी धारा एक कर दी! रामका शरीर गङ्गाकी प्रखर धारामें बहा जा रहा है और राम अपनी मस्तीमें डूबा हुआ—शरीरसे बेसुध हुआ—ॐ! ॐ! की ध्वनि कर रहा है!!!

'महामिलन' की खुशी मनानेके लिये प्रकाशसे जगमगाती हुई दीपावली आयी और सर्वत्र उस परम तेजःपुञ्जकी प्रभा बिखेर गयी!! 'राम' का पार्थिव शरीर हमारी स्थूल आँखोंसे ओझल हो गया—परन्तु 'स्वामी रामतीर्थ' तो अब भी मस्तीमें ॐ! ॐ!! ॐ!!! कूज रहा है। मृत्यु उसे स्पर्श नहीं कर सकती!

श्रीहँड़िया बाबा

(लेखक—'श्रीमातृशरणजी')

श्रीहँड़िया बाबाका जन्म पंजाब-प्रदेशमें वीर क्षत्रिय-कुलमें हुआ था। बचपनमें इन्हें उर्दू, फारसी पढ़नेके लिये मदरसेमें भेजा गया; लेकिन जब उस्तादने अलिफ, बे, पे,···पढ़ाना आरम्भ किया तो इन्होंने इसके बदले अ, ब, प इत्यादि उच्चारण किया और मास्टरके रंज होनेपर कहा कि मुझे इसी तरह बोलना अच्छा मालूम होता है। निदान माँ-बापने इन्हें संस्कृत पढ़नेके लिये बिठा दिया। बुद्धि तीक्ष्ण होनेके कारण थोड़े ही दिनोंमें ये संस्कृतके अच्छे विद्वान् हो गये। इसी बीच इनके विवाहकी चर्चा शुरू हुई और ये घर छोड़कर भाग निकले। अन्तमें ये नर्मदा-तटपर पहुँचे और एक महा-योगीसे इनकी भेंट हुई। इन्हीं महायोगीसे दीक्षा लेकर ये साधनामें रत हो गये। यहाँ प्रायः १५ वर्षतक घोर तपस्या की। यहाँ ये नित्य भिक्षा माँगकर हाँड़ीमें पकाया करते और उसीमें खाया करते। इसीसे इनका नाम हँड़िया बाबा पड़ गया। यहाँसे चलकर ये कुछ दिन हँड़िया (जिला प्रयाग) में भी रहे थे। कहते हैं, अभीतक इनमें क्षात्रभाव बहुत प्रबल था और एक दिन सरकारी कर्मचारियोंसे इन्होंने मारपीट कर दी। तुरन्त वहाँ इनके गुरु प्रकट हुए और हिमालयमें जाकर तपस्या करनेकी आज्ञा दी। तदनुसार कठोर साधना करनेके बाद ये एक परम क्षमाशील, अत्यन्त शान्त प्रकृतिके सिद्ध महात्मा हो गये। इनका स्वभाव सरल-सुकुमार नन्हे-से शिशुके समान हो गया था। बराबर आनन्दमें मस्त रहते थे और कभी-कभी मस्तीमें भजन गाया करते थे। ये योगकी बहुत-सी क्रियाओंमें सिद्ध थे और इन्हें अनेक विभूतियाँ प्राप्त थीं। परन्तु शीघ्र किसीको कोई क्रिया ये बताया नहीं करते थे; इसीसे लोग इन्हें 'कंजूसिया बाबा' भी कहते थे। ये ख्यातिसे बहुत दूर रहते थे; बड़ी मुश्किलसे हमने उनका एक फोटो हरद्वारमें लिया था। इन्हें दो वाक्योंसे बड़ा प्रेम था, जिनकी व्याख्या ये अक्सर अपने भक्तोंके आगे किया करते थे। वे वाक्य हैं—'वीरभोग्या वसुन्धरा' और 'मुक्तसङ्गः समाचर'। ये दोनों सूत्र फोटोमें आगे रक्खी हुई पुस्तकपर अङ्कित हैं। इन्होंने प्रयागमें सन् १९३३ ई० में इहलीला संवरण की।

संत सियारामजी महाराज

संत सियारामजी महाराजका जन्म बाँदा जिलेके 'साथी' गाँवमें हुआ था। जन्मसे ही इनके संस्कार अच्छे मालूम होते थे। संसारके दुःखोंको देखकर इनका हृदय द्रवीभूत हो जाता था और ये बराबर इसी चिन्तामें रहते थे कि इससे मुक्ति कैसे हो। एक बार तो ये एक साधुके साथ घरसे भाग गये; मगर फिर इस शर्तपर वापस आये कि इन्हें विज्ञानकी उच्च शिक्षा दी जायगी। फलतः इन्होंने एम० ए० तककी पढ़ाई समाप्त की और कुछ दिनोंतक कपूरथला-कालेजमें प्रोफेसर रहे। यहाँपर इनकी स्त्रीका देहान्त हुआ। स्त्रीके देहान्तपर जब मित्रमण्डली शोक प्रकाश करने आयी तो इन्होंने कहा-'यहाँ दुःख तो हुआ ही नहीं, आपलोग क्यों व्यर्थ अपना समय नष्ट करते हैं?'

इसके बाद कपूरथलासे काम छोड़कर दो वर्ष ये गुरुकुल काँगड़ीमें रहे। इसी बीच माताका देहान्त हो गया अतएव सांसारिक बन्धनोंसे मुक्त होकर ये परमहंस-वृत्तिसे रहने लगे और अपना समय लोकोपकारमें बिताने लगे। इनकी जो कुछ साधना थी वह गृहस्थाश्रममें ही पूरी हो चुकी थी। अब इनके पास जिज्ञासुओंका ताँता बँधा रहता था और इन्होंने बहुतोंको अपने सत्परामर्श-द्वारा कल्याणमार्गपर लगाया। संवत् १९८६ वि० में कैलास-यात्राके लिये निकले और रास्तेमें ही इनका देहावसान हो गया।

इन्होंने अपने एक पत्रमें लिखा था—'मेरा यह लक्ष्य था कि मैं स्त्री-पुरुषोंके अन्दर यह बात मजबूतीसे बैठा दूँ कि यदि वे अपने व्यवहारको शुद्ध कर लें, सात्त्विक आहार ग्रहण कर शरीरको ठीक रक्खें और मनको विषयोंसे हटाकर अन्तर्मुखी कर लें तो उन्हें अपने भीतरके खजानेका पता लग सकता है।' ये एक दूसरे पत्रमें लिखते हैं कि विषय-भोग कभी समाप्त नहीं होते, बल्कि भोगनेसे उनकी वासना अधिकाधिक बढ़ती ही जाती है। यदि वासनाओंके रहते प्राण छूट जायँ तो ये अगले जन्ममें भी चक्करमें डालती हैं और बहुत नाच नचाती हैं। अतएव मुमुक्षुको इनकी ओरसे एकदम मुँह मोड़ लेना चाहिये। मेरी समझमें वैराग्यके बिना कभी शान्ति नहीं मिल सकती।

बाबा भगवान् नारायणजी

(लेखक—श्रीजिज्ञासानन्दजी शर्मा)

बाबा भगवान् नारायणजीका जन्म पंजाब प्रान्तमें गुरुदासपुरसे १२ मील दूर कानुवान गाँवमें हुआ था। कहते हैं, इनके पिताजी एक महात्माकी सेवा बहुत दिनों-तक बड़ी श्रद्धा-भक्तिके साथ करते रहे, जिसके फलस्वरूप महात्माजीने उन्हें पुत्रप्राप्तिका आशीर्वाद दिया और पुत्रका नाम भगवान् रखनेकी आज्ञा दी। बालक भगवान्में जन्मसे ही अलौकिकता देखी जाती थी। आठ वर्षकी उम्रमें इनका यज्ञोपवीत-संस्कार हुआ और तभीसे ये योगसाधनामें लीन हो गये। इन्होंने कई स्थानोंमें रहकर विभिन्न गुरुओंसे दीक्षा लेकर ईश्वरोपासना तथा योगसाधना की और अन्तमें एक सिद्ध महात्मा हुए। इनके जीवनकी भी कई विचित्र घटनाएँ प्रसिद्ध हैं। १६ वर्षकी उम्रमें इन्होंने एक मृत नवयुवकको जिला दिया और उसे अपना शिष्य बनाया। इन्हीं शिष्यको जहाँगीर बादशाहने नाराज होकर सात प्याले जहर पिलाया। गुरुकी कृपासे शिष्यका तो कुछ भी नहीं बिगड़ा; परन्तु बादशाहकी बड़ी हानि हुई और अन्तमें उन्हें महात्माकी शरणमें आना पड़ा। कहते हैं, बादशाहने उस आश्रमके नाम जागीर लिख दी, जो आज भी आश्रमके पास है। आजकल इस आश्रमका नाम पिंडोरी-धाम है, जो गुरु-दासपुरसे ६-७ मीलकी दूरीपर है। यहाँपर वैशाख और भादोंमें सालमें दो बार मेला लगता है।

गुजरातके योगी

भक्त नरसी मेहता

नरसी मेहता गुजरातके एक बहुत बड़े श्रीकृष्ण-भक्त हो गये हैं। उनके भजन आज दिन भी न केवल गुजरात बल्कि सारे भारतमें बड़ी श्रद्धा और आदरके साथ गाये जाते हैं। उनका जन्म काठियावाड़ प्रान्तके जूनागढ़ शहरमें बड़नगरा जातिके नागर-ब्राह्मण-कुलमें हुआ था। बचपनमें ही उन्हें कुछ साधुओंका सत्सङ्ग प्राप्त हुआ, जिसके फलस्वरूप उनके हृदयमें श्रीकृष्ण-भक्तिका उदय हुआ। वे बराबर साधुओंके साथ रहकर श्रीकृष्ण और गोपियोंकी लीलाके गीत गाने लगे। धीरे-धीरे भजन-कीर्तनमें ही उनका अधिकांश समय बीतने लगा। यह बात उनके परिवारवालोंको पसन्द नहीं थी। उन्होंने बहुत समझाया, पर कोई लाभ न हुआ। एक दिन उनकी भौजाईने ताना मारकर कहा कि 'ऐसी भक्ति उमड़ी है तो भगवान्से मिलकर क्यों नहीं आते?' इस तानेने नरसीपर जादूका काम किया, वे घरसे उसी क्षण निकल पड़े और समुद्रतटपर एक एकान्तस्थानमें जाकर तपस्या करने लगे। उनके कुलमें श्रीमहादेवजीकी पूजा परम्परासे प्रचलित थी। उन्होंने उसी विधिसे श्रीमहादेवजीकी श्रद्धा-भक्तिपूर्वक उपासना की। कहते हैं, उनकी तपस्यासे प्रसन्न होकर भगवान् शङ्कर उनके सामने प्रकट हुए और उन्हें भगवान् श्रीकृष्णके गोलोकमें ले जाकर गोपियोंकी रासलीलाका अद्भुत दृश्य दिखलाया।

तपस्या पूरी कर वे घर आये और अपने बाल-बच्चोंके साथ अलग रहने लगे। परन्तु केवल भजन-कीर्तनमें लगे रहनेके कारण बड़े कष्टके साथ गृहस्थीका काम चलता। स्त्रीने कोई काम करनेके लिये बहुत कहा, परन्तु नरसीजीने कोई दूसरा काम करना पसन्द नहीं किया। उनका दृढ़ विश्वास था कि श्रीकृष्ण मेरे सारे दुःखों और अभावोंको अपने-आप दूर करेंगे। हुआ भी ऐसा ही। कहते हैं, उनकी पुत्रीकी शादीमें जितने रुपये और अन्य सामग्रियों-की जरूरत पड़ी, सब भगवान्ने उनके यहाँ पहुँचाया और स्वयं मण्डपमें उपस्थित होकर सारे कार्य सम्पन्न किये। इसी तरह पुत्रका विवाह भी भगवत्-कृपासे सम्पन्न हो गया।

कहते हैं, नरसी मेहताकी जातिके लोग उन्हें बहुत तंग किया करते थे। एक बार उन्होंने कहा कि अपने पिताका श्राद्ध करके सारी जातिको भोजन कराओ। नरसीजीने अपने भगवान्को स्मरण किया और उसके लिये सारा सामान जुट गया। श्राद्धके दिन अन्तमें नरसीजीको मालूम हुआ कि कुछ घी घट गया है। वे एक बर्तन लेकर बाजार घी लानेके लिये गये। रास्तेमें उन्होंने एक साधुमण्डलीको बड़े प्रेमसे हरिकीर्तन करते देखा। बस, नरसीजी उसमें शामिल हो गये और अपना काम भूल गये। घरमें ब्राह्मणभोजन हो रहा था, उनकी पत्नी बड़ी उत्सुकतासे उनका बाट जोह रही थीं। कहते हैं, उस समय सूर्यकी गति रुक गयी, जिससे मालूम ही नहीं हुआ कि नरसीजीको कितनी देर हुई। और उधर भक्त-वत्सल भगवान् नरसीका रूप धारणकर घी लेकर घर पहुँचे। ब्राह्मणभोजनका कार्य सुचारुरूपसे पूरा हुआ। बहुत देर बाद कीर्तन बन्द होनेपर नरसीजी घी लेकर वापस आये और अपनी स्त्रीसे देरके लिये क्षमा माँगने लगे। स्त्री आश्चर्यसागरमें निमग्न हो गयी।

पुत्र-पुत्रीका विवाह हो जानेपर नरसीजी बहुत कुछ निश्चिन्त हो गये और अधिक उत्साहसे भजन-कीर्तन करने लगे। कुछ वर्षों बाद एक-एक करके स्त्री और पुत्रका देहान्त हो गया। इससे नरसीजी बड़े प्रसन्न हुए और उनके मुँहसे ये उद्गार निकल पड़े—

'भलुं थयुं भांगी जंजाळ, सुखे भजीशुं श्रीगोपाळ'

—अच्छा हुआ, जंजाल छूट गया; अब सुखसे श्रीगोपाल-को भजूँगा। तबसे वे एकदम विरक्त-से हो गये और साधुओं-की तरह घूम-घूमकर कीर्तन करने लगे और लोगोंको भगवद्-भक्तिका उपदेश देने लगे। वे कहा करते—'भक्ति तथा प्राणिमात्रके साथ विशुद्ध प्रेम करनेसे सबको मुक्ति मिल सकती है।' ऊँच-नीच सब जातिके लोगोंके घर जाकर वे भक्तिका उपदेश देते। इससे उनके जातिके लोगोंने उनके साथ बैठकर खानेसे इन्कार कर दिया। जब वह पंक्तिसे उठा दिये गये तब सब ब्राह्मणोंने अपने साथ एक-एक डोमको बैठा पाया। इससे ब्राह्मणोंको बड़ा आश्चर्य हुआ और उन्होंने फिर नरसीजीका आदर करना शुरू कर दिया।

कहते हैं, एक बार जूनागढ़के रावने उन्हें बुलाकर कहा कि 'यदि तुम सच्चे भक्त हो तो मन्दिरमें जाकर मूर्तिके

गलेमें फूलोंका हार पहनाओ और फिर भगवान्‌की मूर्तिसे प्रार्थना करो कि वे स्वयं तुम्हारे पास आकर वह माला तुम्हारे गलेमें डाल दें, अन्यथा तुम्हें प्राणदण्ड मिलेगा।' नरसीजीने रातभर मन्दिरमें बैठकर भगवान्‌का गुणगान किया। दूसरे दिन सवेरे सबके सामने मूर्तिने अपने स्थानसे उठकर नरसीजीको माला पहना दी। इस तरह उनके जीवनके अनेक चमत्कार सुने जाते हैं।

श्रीमनमनबाईजी

ई० आई० आर० के काशी-स्टेशनके पास एक प्राचीन किलेका भग्नावशेष अबतक मौजूद है। इसी किलेके ठीक उत्तर वरुणा नदीके उस पार 'आनन्दगुहा' नामक एक प्राचीन स्थान है। सन् १७५० में परमहंस परिव्राजक स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती इस गुहामें आकर रहने लगे और एक कुटिया बनाकर उसमें योगाभ्यास करने लगे। इन्हीं स्वामीजीकी श्रीमनमनबाई उपनाम माजी महाराज शिष्या थीं, ये बनारसके तपोनिष्ठ वेदान्ती श्रीरामेश्वर-देवकी कन्या थीं। माजी अच्छी गतिकी योगिनी थीं। आर्यसमाजके प्रवर्तक दयानन्द सरस्वती इनसे कई बार मिले थे और इन्हें गार्गी कहा करते थे। स्वामीजी इनके तप, विद्वत्ता और त्यागके कायल थे। स्वामीजीके मुँहसे इनकी प्रशंसा सुनकर उदयपुरके महाराणाने इन्हें अपने यहाँ बुलवाकर बीस दिनोंतक वेदान्तपर प्रवचन कराया था। थियॉसाफिकल सोसाइटीकी संस्थापिका मैडम ब्लेवेट्स्की, कर्नल आल्कट, श्रीमती एनी बेसेंट आदि भी अक्सर माजी महाराजसे मिलकर वेदान्तके तत्त्वोंकी चर्चा किया करती थीं। माजीके कितने ही योग्य शिष्य थे। त्रिलखा आश्रमके स्थापनकर्ता गुजरातके प्रसिद्ध योगी श्रीनत्थूरामजी कुछ महीने इनके पास रहे थे और तीर्थयात्रामें इनके साथ गये थे।

काठियावाड़के तीन योगी

(लेखक—साधु श्रीशोभनीदासजी)

१ योगिराज श्रीनत्थूरामजी

योगिराज श्रीमन्नत्थूरामजीका प्रादुर्भाव लिम्बड़ीके मोजदड़ नामक ग्राममें शुक्ल-यजुर्वेदीय माध्यन्दिनीशाखास्थ औदीच्य ब्राह्मण-दम्पतिसे संवत् १९१४, आश्विन शुक्ला ४, रविवारको हुआ था। आप हठयोग, लययोग, मन्त्रयोग और राजयोग चारोंके नियमानुकूल अभ्यासी और सिद्ध पुरुष थे। आपका प्रगाढ़ ज्ञान और चमत्कारपूर्ण जीवन सर्वथा आदर्श था। आपकी नियमित दीनचर्या मुमुक्षु पुरुषोंके लिये पथप्रदर्शक थी। आपने अनेकों ग्रन्थ भी लिखे हैं, जो आनन्दाश्रम, पो० विलखासे प्राप्त हो सकते हैं। वि० सं० १९८७, आश्विन शुक्ल ११, शुक्रवारको प्रातःकाल आप नश्वर शरीर छोड़कर परमधाम पधार गये।

२ योगीन्द्र श्रीत्रिकमाचार्यजी

आप विक्रम संवत् १९२० के पौष मासमें पोरबंदरके कुणवदर राणासाहेबके पुरोहित श्रीहरिदास शर्माजीकी धर्मपत्नी लाछबाईकी गोदमें खेलनेको प्रादुर्भूत हुए थे। आपने कभी स्कूलमें जाकर विद्याध्ययन नहीं किया था तथापि आप सत्संगमें बहुत बड़े-बड़े शास्त्री और पौराणिकोंको भी चकित कर देते थे। आपका योगाभ्यास भी स्वयं स्फुरित था। आपने 'ज्ञानप्रकाश' नामक एक ग्रन्थ भी अपनी भाषामें लिखवाया है, जिससे मुमुक्षुओंको अनायास ही सहज मार्ग मिल सकता है।

३ जैनयोगीन्द्र श्रीराजचन्द्रजी

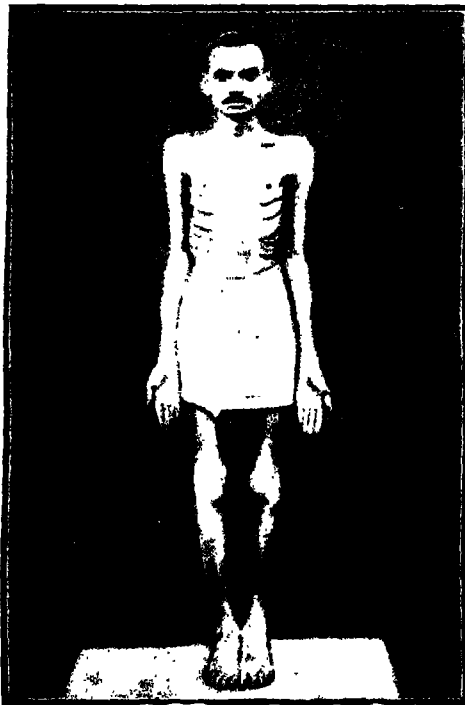
विक्रम संवत् १९२३ में मोरबी स्टेटके ववाणिया नामक ग्राममें आपका जन्म हुआ था। चौदह वर्षकी आयुमें ही आप अष्टावधानी थे और उन्नीसवें वर्षमें तो भारतके शतावधानी कवि प्रसिद्ध हो गये थे। बीस वर्षकी अवस्थामें उस मोहदायिनी स्थितिमें परिवर्तन हो गया। तत्पश्चात् दस वर्षतक आपने अपना जवाहिरातका व्यापार किया और साथ ही आप अध्यात्मज्ञानोदयमें भी लगे रहे। प्रत्येक चातुर्मासमें आप काम छोड़कर गुजरात-काठियावाड़के जंगलोंमें जाकर एकान्तवास करते। जाते समय दूकानके कर्मचारियोंको कह जाते कि जबतक मेरा पत्र न मिले, तबतक मेरी खोज न करना। मोक्षमाला, आत्मसिद्धि-शास्त्र तथा पञ्चास्तिकाय नामक आपके तीन गुजराती काव्यग्रन्थ हैं। आपकी कविताओं और पत्रोंका संग्रह श्रीमद्राजचन्द्र नामक गुजराती ग्रन्थमें मुद्रित है।

श्रीमाधवजी महाराज

(लेखक—श्रीरामचन्द्रजी रघुवंशी 'अखण्डानन्द')

श्रीमाधवजी महाराज गुजरातके रूपाल ग्राम (बड़ोदा-राज्य) के रहनेवाले थे। वे एक उच्च कोटिके योगी थे।

महात्मा श्रीनत्थूरामजी शर्मा

महाराज श्रीनृसिंहस्वामीजी
(महात्मा नत्थूरामजी तथा माताजीके शिष्य)

योगी श्रीराजचन्द्रजी

महाराज श्रीत्रिकमाचार्यजी

काशीमें एक बार इन्होंने सात दिनकी समाधि ली थी, उसी समय इनके एक शिष्यने इनका फोटो उतरवा लिया था, जो अन्यत्र छपा है। ये केवल योगी ही नहीं, बल्कि बहुत बड़े विद्वान् और वेदान्ती भी थे। योगवाशिष्ठ, विचारसागर, वृत्तिप्रभाकर, योगदर्शन प्रभृति वेदान्त और योगके कई मुख्य-मुख्य ग्रन्थ इन्हें कण्ठस्थ थे। ये कथा भी बाँचा करते थे, इनकी कथा इतनी मधुर और रोचक होती थी कि श्रोता मुग्ध हो जाते थे। इन्होंने भारतके विभिन्न स्थानोंमें भ्रमण करके योगका प्रचार किया था। आज भी सारे भारतमें इनके अनुमानतः छः हजार शिष्य हैं। इन्होंने अपना मृत्युकाल पहले ही बता दिया था। मृत्यु-कालके पूर्व इन्होंने ब्रह्मजित्-यज्ञ किया और इसके बाद यह नश्वर शरीर त्याग दिया। ये राष्ट्रभाषा हिन्दीके भी अच्छे जानकार थे।

स्वामी श्रीनित्यानन्दजी महाराज

(लेखक—श्रीमोतीलाल जे. मेहता)

महात्मा स्वामी श्रीनित्यानन्दजीके शरीरका जन्म संवत् १९२३, ज्येष्ठ कृष्ण १ को मेरठके पास परीक्षितगढ़में एक महाराष्ट्र ब्राह्मणके घर हुआ था। इनका पूर्वाश्रमका नाम रामप्रसाद था। दस वर्षकी उम्रमें इनका देहान्त हो गया था, परन्तु शीघ्र ही प्राण पुनः लौट आये थे। तब इन्होंने बतलाया था कि मुझे चार दूत एक दिव्य तेजोमय मूर्तिके सामने ले गये। उस दिव्य पुरुषने दूतोंसे कहा—इसे क्यों लाये? तुरन्त वापस पहुँचाओ। इसके घरके समीप ही रामप्रसाद नामक दूसरा बालक है, उसे लाओ। कहते हैं, इधर ये जीवित हुए और उधर वह दूसरा बालक मर गया था।

अठारह वर्षकी उम्रमें आपको वैराग्य हुआ और आप घरसे निकल पड़े। जगन्नाथजी और द्वारकाजी होते हुए अन्तमें काठियावाड़में आकर रहे। ये संकल्पसिद्ध महात्मा पुरुष थे; इनकी सेवा और चरणामृतसे लोगोंको भाँति-भाँतिके लाभ हुए थे, परन्तु ये अपनेको उसमें कभी कारण नहीं मानते थे। इनका यही कहना था कि जो कुछ होता है, सब अपने-अपने भाग्य और पुरुषार्थसे होता है। इन्होंने स्वयं किसीको शिष्य नहीं बनाया, परन्तु अनेकों लोग इन्हें अपना गुरु मानते हैं। काठियावाड़में लगभग ४२ वर्षतक निवासकर, अनेकों जिज्ञासुओंको आपने परमार्थके मार्गपर चढ़ाया। लगभग ६८ वर्षकी उम्रमें भादरनदीके तीरपर पीठड़िया गाँवमें फाल्गुन शुक्ल १५ ता० १९-३-३५ को आपने समाधि ली। अन्तकालमें देखा गया था मानो स्वामीजीके प्राण उपनिषदोंके कथनानुसार धीरे-धीरे ब्रह्ममें समा रहे थे। स्वामीजीके कुछ उपदेशवाक्य ये हैं—

१—आत्मसाक्षात्कारमें नित्यप्राप्तिकी प्राप्ति है, और नित्यनिवृत्तिकी निवृत्ति है।

२—अज्ञानियोंको जो वस्तु जगद्रूप दीखती है, वही ज्ञानीको भगवद्रूप दिखायी देती है।

३—पूर्ण वैराग्यवान् पुरुष ही ब्रह्मानन्दको प्राप्त होता है।

४—जो वृत्ति आत्मस्वरूपमें लय होती हो, उसे सत्संग, स्वाध्याय या अन्य किसी भी कामके लिये बाहर नहीं निकालनी चाहिये।

श्रीनर्मदातटके कुछ महात्मा

श्रीरामजी बाबा

करीब ३०० वर्ष पूर्व महात्मा श्रीरामजी बाबाका जन्म एक गूजरवंशमें हुआ था। आपके पिता होशंगाबाद जिलेके धानाबाड़ गाँवमें रहते थे और खेती करते थे। श्रीरामजी लड़कपनसे ही भगवान्‌के भक्त थे और संत-महात्माओंके सत्संगमें अपना अधिक समय बिताते थे। एक समय जब आप खेतमें हल चला रहे थे तब अकस्मात् चरचराहटका शब्द हुआ। इन्होंने पीछे फिरकर देखा तो जमीनको खूनसे तर पाया। इस प्रकार खेतीद्वारा जीवहिंसा होती देखकर आपने खेती करना छोड़ दिया। फिर ये तंबाकू बेचकर अपना जीवननिर्वाह करने लगे। ये अपना सारा समय भगवान्‌के भजन और नामसंकीर्तनमें ही व्यतीत करते। दूकानपर तंबाकू और तराजू रख देते और आप अलग बैठकर भजन किया करते। ग्राहक दूकानपर आकर अपने हाथों तंबाकू तोलकर ले जाते और उसकी कीमतके पैसे वहीं रख जाते। एक बार कुछ चालाक लोगोंने बाबाजीकी असावधानीसे अनुचित लाभ उठाना चाहा। उन्होंने अपनी इच्छानुसार तंबाकू तोल ली और उसकी कीमत आधेसे भी कम रखकर अपने घरको चले गये। घर जाकर उन्होंने तंबाकूको तोला तो उसका वजन भी आधेसे कम हो गया। इस चालाकीसे उनको कोई लाभ नहीं हुआ और वे बहुत लज्जित हुए। उन्होंने आकर बाबाजीसे क्षमा माँगी और उनके शिष्य हो गये। ऐसी घटनाओंका लोगोंपर बड़ा प्रभाव पड़ा और धीरे-धीरे बाबाजीके भक्तोंकी संख्या बढ़ गयी और उन्हें भजन तथा नामसंकीर्तनका लाभ मिलने लगा।

एक समय नर्मदाजीमें बाढ़ आयी। गाँवके लोग अपनी जान बचानेके लिये दूसरी जगह भाग गये। श्रीरामजी बाबा अपनी झोंपड़ीमें ही भजन करते रहे। होशंगाबादमें इस समाचारसे बाबाजीके शिष्योंको बड़ी चिन्ता हुई और वे धानाबाड़ आये। उन्होंने देखा, बाबाजी ध्यानमें मग्न हैं। उनकी झोंपड़ीके चारों ओर श्रीनर्मदाजीका जल भर गया है, परन्तु उनकी झोंपड़ी सुरक्षित है।

बाबाजीको कई सिद्धियाँ प्राप्त थीं और इन्होंने उनके द्वारा असंख्य दीन-दुखियोंके दुःख दूर किये। इस प्रकार लोगोंका कल्याण करते हुए अनेकों वर्ष बीत जानेपर बाबाजीने जीवनसमाधि लेनेका निश्चय किया। हजारों भक्तोंके सामने आपने भजन करते हुए समाधिमें प्रवेश किया और उसे बन्द कर देनेकी आज्ञा दी। आप ध्यानस्थ होकर बैठ गये। इस समय भी धानाबाड़में बाबाजीकी समाधि मौजूद है। भक्तोंने होशंगाबाद नगरमें दो स्थानोंपर तथा सुहागपुर तहसीलके इतवाँस और लापरखेड़ा गाँवोंमें भी समाधिकी स्थापना कर दी। आज लगभग ३५० वर्ष बाद भी इन समाधियोंके पास प्रतिदिन एकत्रित होनेवाले सैकड़ों दुखियोंके दुःख दूर होते हैं और उनके मनोरथकी सिद्धि होती है।

श्रीकमलभारतीजी

आप नर्मदाजीके तीरपर रहते थे और हठयोगकी सारी क्रियाएँ भलीभाँति जानते थे। आपको अन्नपूर्णासिद्धि प्राप्त थी। आपने १०० वर्षसे बहुत अधिक आयुमें सन् १९१२ में शरीरको छोड़ दिया।

श्रीगौरीशंकरजी महाराज

आप श्रीकमलभारतीजीके शिष्य थे। आपने गायत्रीके कई अनुष्ठान किये। कहते हैं कि एक समय आपको शूलपाणिकी झाड़ीमें चिरञ्जीवी अश्वत्थामाके दर्शन हुए थे। आपकी बड़ी जमात थी। विश्वासपात्र लोगोंके द्वारा यह सुना गया है कि जिस समय इस जमातके लिये किसी वस्तुकी कमी पड़ जाती थी तो श्रीनर्मदाजीका जल घीका काम देता था। आपने संवत् १९४४ में नर्मदाजीके किनारे सचेत समाधि ली।

श्रीनर्मदानन्दजी

श्रीगौरीशंकरजी महाराजके समाधि लेनेके बाद आप समाजके महंत हुए। आप शिवजीके बड़े भक्त और महात्मा पुरुष थे।

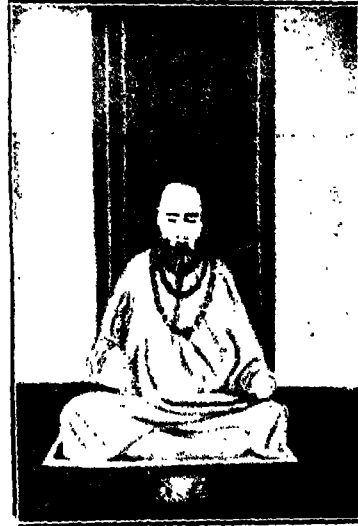
श्रीकृष्णानन्दजी

बड़वाहसे करीब पाँच मील श्रीनर्मदाजीके उत्तरतटपर श्रीविमलेश्वर महादेवका प्राचीन मन्दिर है। इस मन्दिरके पास एक टीलेपर आपकी कुटिया थी, आप बड़े भजनानन्दी महात्मा थे।

नर्मदातटके योगी

स्वामी कमलभारतीजी

श्रीमौनी स्वामीजी

स्वामी गौरीशंकरजी

स्वामी नर्मदानन्दजी

स्वामी चन्द्रशेखरानन्दजी

स्वामी ब्रह्मानन्दजी

स्वामी कृष्णानन्दजी, विमलेश्वर

भजनानन्दी रामबाईजी

श्रीमौनी महाराज

जबलपुरमंडला-सड़कपर चिरई डोंगरी नामक श्रीनर्मदाजीका एक तट है। इस स्थानपर मौनी महाराजने कई वर्षोंतक निवास किया था। दीर्घकाल मौनव्रत रहनेके कारण लोग आपको मौनीबाबा कहने लगे। आप सदाचारी, सत्यनिष्ठ, परोपकारी, सहनशील और निरभिमानी विद्वान् पुरुष थे; आपको कागकी भाषाका भी ज्ञान था। एक समय स्वच्छ और निर्मल आकाशमें एक कौएके बोलनेपर आपने शीघ्र ही वृष्टि होनेकी बात कही और एक घंटेके अन्दर ही मूसलधार वृष्टि होने लगी थी। आपने सन् १९१२ में शरीर छोड़ा।

श्रीमती रमाबाई

आप मोरटक्का स्टेशनके पास श्रीनर्मदाजीके दक्षिण-तट खेड़ीघाटपर करीब २० वर्षोंतक रहीं। आप दिन-रात भजन-कीर्तनमें तल्लीन रहती थीं। सन् १९३० में आप परलोक सिधारीं।

चन्द्रशेखरानन्दजी महाराज

मोरटक्का स्टेशनके पास श्रीनर्मदाजीके किनारे खेड़ीघाटपर आप निवास करते थे। आप संस्कृतके अच्छे विद्वान् थे। हमेशा आनन्दमें रहते थे। योगकी क्रियाएँ आप अच्छी तरहसे जानते थे। सन् १९२८ में आपने शरीर छोड़कर परमधाममें प्रयाण किया।

श्रीब्रह्मानन्दजी महाराज

आप यजुर्वेदी ब्राह्मण थे। आपका जन्मस्थान कुरुक्षेत्रके पास बालगाँव नामक स्थान था। पहले आप पंजाबकेसरी महाराज रणजीतसिंहजीकी फौजमें काम करते थे। युद्ध समाप्त होनेपर आपने संन्यास ले लिया। फिर आपने चारों धाम तथा प्रधान तीर्थोंकी यात्रा और नर्मदाजीकी परिक्रमा की। फिर आप श्रीनर्मदाजीके तटपर २५ वर्ष करनालीमें और ६० वर्ष नदरिया गाँवके पास गंगनाथ स्थानमें रहे। आपको अन्नपूर्णाकी सिद्धि प्राप्त थी। संवत् १९६२ में आप परमधामको सिधारे। उस समय आपकी आयु करीब १२५ वर्षकी थी।*

---

* श्रीरमाशङ्करजी दुबे एम० ए०, एल-एल० बी० लिखित 'नर्मदारहस्य' नामक पुस्तकसे यह विवरण उनकी आज्ञासे लिया गया है। पुस्तक 'धर्मग्रन्थावली' दारागंज, प्रयागके पतेपर मिल सकती है। धर्मग्रन्थावलीकी सभी पुस्तकें उत्तम हैं।

बरारके कुछ योगी

(लेखक—श्री ए० गो० सप्रे)

'कल्याण' का 'योगाङ्क' निकालना अपने देशका प्राचीन इतिहास अर्वाचीन जनताके सामने आदर्शरूपसे रखना है। देशकी इस महत्सेवाके लिये सम्पादकजीको अनेकानेक धन्यवाद हैं। आपके इस महत्कार्यमें अपने अल्प-से अंशके तौरपर, मैं जिस प्रान्तमें रहता हूँ उस प्रान्तके ऐसे योगियों और संतोंका परिचय यहाँ लिखता हूँ, जिनका वर्णन 'भक्तविजय' और 'संतलीलामृत' ग्रन्थोंमें नहीं है।

उमरदेव

यह स्थान जलगाँवसे पाँच कोसपर है। रास्ता कुछ कठिन है, पहाड़ चढ़ना पड़ता है और फिर वहाँसे उतरकर एक चक्करदार रास्तेसे इनके स्थानमें पहुँचना होता है। यहाँ एक महान् योगी हो गये हैं। वे शिवभक्त थे। एक बड़ी विकट कन्दरामें बैठकर ये त्रिकाल शिवलिङ्गपूजन किया करते थे। इनकी विभूतिमात्रसे सब रोग अच्छे हो जाते थे। लोग इनके गुण गाया करते हैं। इनके स्थानमें पहुँचना अकेले-दुकेलेका काम नहीं, क्योंकि रास्तेमें बड़ा डर लगता है। इन्होंने जहाँ बैठकर तप किया था वहाँ अब शिवलिङ्ग स्थापित है। उसके चारों ओर पचीस-तीस मनुष्योंके बैठने योग्य स्थान है। यहाँकी वायु बड़ी पवित्र है।

सुपेनाथ बुवा

सुपे पळशी स्थान जलगाँवसे छः मीलपर है, यहीं ये महात्मा हुए। इनकी विशेषता यह है कि विषैले प्राणियों-का विष यहाँ आनेसे उतरता है। साँप, शृगाल, कुत्ते आदि-का विष तो उतरता ही है; पर, कहते हैं, गरमी-सुजाकके रोग भी यहाँ एक सप्ताह रहनेसे अच्छे हो जाते हैं। सर्पदंश जिसे हुआ हो उसपरसे इनका नाम लेकर एक पत्थर उतारा जाता है। इससे विष उतरता है, तब तुरंत इनके दर्शनार्थ उसे ले जाते हैं और उतारे हुए पत्थरके बराबर सिरनी बाँटी जाती है। इन महात्माको हुए दो पुस्त बीत गये हैं।

फतेपुरी बुवा

कोई ७५ वर्ष पूर्व ये महात्मा हुए। इनका स्थान यहाँसे छः मील दूर पहाड़के नीचे है। पशुओंके सब रोग इनके नामकी विभूति लगानेसे अच्छे होते हैं। रोग अच्छा होनेपर इनके स्थानमें दर्शनार्थ जाना होता है। वहाँका प्रसाद और विभूति सीमापर नदीके समीप पौंछनी होती है। स्त्रियोंके लिये यह स्थान वर्ज्य है। इससे ये स्वामिकार्तिकेयके अंशावतार-से लगते हैं। एक बार एक लड़कीको यहाँ ले जा रहे थे; पर इस स्थानकी सीमापर पहुँचते ही लड़की खो गयी, लौटनेपर फिर सीमापर मिल गयी।

महासिद्ध बुवा

धानोग गाँवमें इन महात्माकी समाधि है। इनके माता-पिता बड़े पुण्यात्मा थे जो उनके महासिद्ध बुवा आदि पाँचों पुत्र योगी हुए। इनमें सबसे बड़े महासिद्ध बुवा थे। इनका बचपन मौनव्रतमें बीता, पीछे कुछ काल अज्ञातवासमें रहे और फिर अपने स्थानमें आकर बोलने लगे। इनके दर्शनमात्रसे रोगियोंके रोग अच्छे होते थे। माघ शुक्ल १५ को यहाँ बड़ा मेला लगता है। इनके अन्य भाइयोंमेंसे प्रत्येकका यथाप्राप्त परिचय नीचे दिया जाता है।

लोकेबा

यहाँसे चार मील दूर एक पहाड़ीपर एक पत्थर है, जिसका व्यास दो फीट और ऊँचाई पाँच फीट है। इसे घेरे हुए एक फुट चौड़ी पगडंडी है, इसीसे परिक्रमा की जाती है। पत्थर पकड़े ही परिक्रमा करनी होती है, किसीकी हिम्मत नहीं जो बिना पत्थरके सहारे परिक्रमा करे। वह पत्थर यों तो हिलता है। पर आँधी-पानीसे उसकी स्थिरतामें कोई अन्तर नहीं पड़ता। भील और कोरकू आदि वनवासी लोग यहाँ परिक्रमा करके अपने सब रोग अच्छे करते हैं।

आवंजी बुवा

महासिद्ध बुवाके ये द्वितीय बन्धु सुनगाँवमें रहते थे। यह स्थान यहाँसे तीन मीलपर है। वैश्योंमें इनकी बड़ी मान्यता है। इनकी मानता माननेसे कामना पूरी होती है। प्रति सोमवारको यहाँ मेला लगता है।

बराड़, महाराष्ट्र और दक्षिणके योगी

बालगोविन्द बुवा

यहाँसे छः मीलपर एक बड़े घने जंगलमें इनकी समाधि है। यह समाधि ऐसे स्थानमें है जहाँसे एक झरना निकला है। जंगली लोग इन्हें बहुत मानते हैं। इस झरनेपर काले कपड़ेकी छाया पड़नेसे वहाँका जल सूख जाता है; चन्दन, फूल चढ़ानेसे जल फिर आ जाता है।

सावंजी बुवा

बस्ती खेड़ाके ये महात्मा महासिद्ध बुवाके तीसरे भाई थे। यह स्थान यहाँसे चार मीलपर है। इनकी मानता मानी जाती है। सोमवारको दर्शनोंकी भीड़ रहती है। स्थान रमणीक है।

छोटे महासिद्ध बुवा

ये जलगाँवके महात्मा महासिद्ध बुवाके चौथे भाई थे। प्रति रविवारको लोग इनके स्थानमें जाते हैं, जो बस्तीसे आध मील दूर जंगलमें है। यहाँ भी मानता मानी जाती है और वह पूरी होती है।

वीरोबा

जलगाँवके इन महात्माकी गणना भी महासिद्ध बुवाके पाँचवें भाईके तौरपर की जाती है। इन्होंने बहुतोंका उद्धार किया और गरीबोंके लिये बड़ा कष्ट उठाया। चैत्रमासमें यहाँकी यात्रा होती है।

सोनाजी बुवा

ये योगी यहाँसे १८ मीलपर सोनाला स्थानके रहनेवाले थे। एक बड़े दुर्भिक्षके समयमें इन्होंने एक अन्नागार खोला था और रोज एक रोटी जो आता था उसे देते थे। जबतक दुर्भिक्ष था तबतक इनका यही नियम था। वह रोटी बड़ी स्वादिष्ट होती थी। उस रोटीको खाये हुए आज भी बहुत लोग हैं। उनके समाधिस्थ हुए पचीस वर्षसे अधिक काल बीता है। कार्तिकी पूर्णिमाके दिन यहाँ मेला लगता है।

नरसिंगदास बाबा

आकोटके ये महात्मा आजसे ५० वर्ष पहले थे। बड़े प्रेमी थे और सदा ध्यानमें मग्न रहते थे। एक बार इन्होंने निजाम सरकारके एक ऑफिसरके सामने पत्थरके नन्दीसे तृण भक्षण कराया था। उसी स्थानमें उनका समाधि-मन्दिर बना है।

देवनाथ (१७५४—१८२१)

ये सुरजी अञ्जनगाँवमें रहनेवाले नाथसम्प्रदायी महात्मा थे। इनका बचपन कुश्ती, पटेबाजी आदिमें बीता। यौवनमें किसी प्रसंगसे इन्हें वैराग्य हो गया और ये तप करने लगे। इन्हें प्रसाद प्राप्त हुआ। कवित्व-स्फूर्ति हुई। हिन्दी और मराठीमें इनके अनेक पद हैं, जो भक्तिरससे भरे हुए हैं, पढ़नेसे हृदय गद्गद हो जाता है। इनकी बहुत-सी कविता अप्रकाशित है। प्रपञ्चमें रहते हुए इन्होंने परमार्थसाधन किया। बरहाणपुरमें इनकी समाधि है।

दयालनाथ (१७८८—१८३६)

ये महात्मा देवनाथके शिष्य थे, ये भी गुरुसदृश भक्त कवि थे। इन गुरु-शिष्यने मिलकर उस समयमें भक्तिका बड़ा प्रचार किया। इनका चरित्र प्रकाशित हो चुका है। अञ्जनगाँवमें इनकी समाधि है।

झिंगरा

ये कुनबी थे, इलिचपुर–कुन्हाके रहनेवाले। बचपनसे ही विरक्त थे। कुछ काल पिशाचवृत्तिसे रहे। अपने ध्यानमें मग्न रहते थे। पूर्णानदीके तटपर इन्होंने समाधि ली। आजकल भी अनेकोंसे इनकी भेंट हुई है।

खटिया बुवा

अमरावती जिलेके एक जंगलमें ये महात्मा थे। ये 'खटिया' बैलोंको दुरुस्त करते थे, जहाँ कहीं ऐसे बैल देखते वहींसे माँगकर या कहकर ले जाते। इनकी दृष्टिसे बैल अच्छे हो जाते थे। और किसी मतलबसे इनसे कोई मिल नहीं सकता था, मिलने कोई आता तो यह उसे पत्थर फेंककर मारते थे। पर इस मारसे न डरकर कोई उनकी शरणमें जाता तो उसका कल्याण होता था। पूर्णानदीके तटपर इनकी समाधि है।

गुलाबराव महाराज

ये जन्मसे अन्धे थे, पर अपने गुणोंसे सबके प्रिय थे। पहले अमरावतीमें एक चबूतरेपर रहते थे। पीछे नागपुर गये। ये कात्यायनव्रतधारी थे। नागपुरमें अनेक विद्वान् इनके भक्त बने। इनके उपदेश बड़े मार्मिक होते थे। एक बार एक प्रसिद्ध डाक्टरने इनसे कई प्रश्न किये, उन प्रश्नोंके उत्तर इन्होंने उनकी आलमारियोंमें रक्खे हुए उन खास ग्रन्थोंके नाम और उत्तर जिन पृष्ठोंपर मिलते थे

उन पृष्ठोंके अङ्क बताकर दिये । तबसे इनकी बड़ी प्रसिद्धि हो गयी । इनके भक्तोंमें उपाधिधारी लोग बहुत हैं । अब ये समाधिस्थ हो चुके हैं, भक्तलोग इनके गुण गाया करते हैं ।

आप्पाजी महाराज (स्थान वणी)

इनका पहला नाम श्रीनिवासराव सरमुकद्दम इजारदार था । ऐन जवानीमें इनको भगवद्भक्तिकी धुन सवार हुई, विवाह होनेपर भी इनका वैराग्य बढ़ता ही गया । वणी-ग्राममें श्रावण मासमें होनेवाले नामसंकीर्तनके स्थानकी धूल प्रतिदिन झाड़कर इकट्ठी करते हैं । महीनेभरकी धूल कार्तिक शुक्ल १५ के दिन रथमें रखकर वर्धानदीके किनारे ले जाकर वहाँ बालूमें उसका बड़े समारम्भके साथ काँदो होता है । यह इन्हींकी चलायी प्रथा है । वृद्धावस्था-में भी आप्पाजी महाराज केवल एक रामनामी ओढ़कर ६ मील पैदल चलकर वहाँ जाते थे । ये बड़े संत थे । आसपासके लोग इनके दर्शन करने आते थे । अनेकोंपर इन्होंने कृपा की है ।

रामकृष्ण बुवा (स्थान वाशिन)

ये बड़े कर्मनिष्ठ ब्राह्मण थे । जगदम्बाके बड़े भक्त थे । पर इनके कोई सन्तान नहीं थी । इसलिये इन्होंने तप किया । जगदम्बाने प्रसन्न होकर कहा कि सखारामको पुत्र मानो । सखाराम इनके पास पढ़ने आया करते थे । भगवतीकी आज्ञासे इनका मोह दूर हुआ । पीछे ये महायोगी हुए । इनकी विभूतिसे अनेकोंकी आधि-व्याधियाँ दूर हुई हैं । वाशिनके समीप ही इनकी समाधि है ।

विष्णुदास (स्थान माहुरगड)

नाथसम्प्रदायकी दूसरी शाखामें ये महात्मा हुए । गृहस्थीमें रहते हुए इन्होंने परमात्माको अपनाया । बड़े समदर्शी और परोपकारी थे । बहुतोंपर इन्होंने अनुग्रह किया ।

सखाराम महाराज (लोणी)

बचपनमें इन्हें पढ़ानेका बहुत यत्न किया गया, पर ये पढ़े नहीं । घरकी दूकान थी, दूकानपर इन्हें बैठाया गया । जो ग्राहक आता उसे वह जो माँगता, बिना मूल्य दे डालते । इससे इनके पिता बड़े हैरान हुए । वाशिनमें कोई रामकृष्ण बुवा थे, उनके पास रहनेके लिये यह भेजे गये । वहाँ एक ठाठ गाय थी, ये उसके पास गये और बड़े प्रेमसे उसका स्तनपान करने लगे । लोगोंको बड़ा आश्चर्य हुआ और इनकी बड़ी प्रसिद्धि हुई । लोणी ग्रामके पटेलका एक आमका पेड़ था, वह कभी फलता नहीं था । वह इन्हें अपने यहाँ ले आया । इन्होंने उससे कहा कि आमके पत्तोंका एक पत्तल ले आओ । पत्तल आया । इसपर पाँच आमोंका रस छोड़ो । रस छोड़ा गया । वह रस उन्होंने भगवतीको चढ़ाया और आप चले गये । उस वर्ष उस वृक्षमें दस हजार आम फले । इन्होंने बहुत लोगोंपर अनुग्रह किया और आज भी भक्ति-पूर्वक इनका स्मरण करनेसे उनकी इच्छा पूर्ण होती है । इन्हें समाधिस्थ हुए २० वर्ष हो गये । कार्तिक कृष्ण (अगहन बदी) ३० को यहाँ बड़ा मेला लगता है, मेलेमें सदावर्त रहता है । यात्री प्रसाद लिये बिना नहीं लौटते ।

गोसावीनन्दन (सिंदखेड)

ये नाथसम्प्रदायकी दूसरी शाखाके संत थे । मित-भाषी और बड़े विरक्त थे । स्थान-स्थानमें इनकी मठियाँ हैं । इसी गाँवमें इनकी समाधि है ।

रंगनाथ महाराज (सिंदखेड)

बचपनसे ही ये पूर्ण ज्ञानी थे । इन्हें रंगनाथ स्वामी-का अंशावतार कहते हैं । राजयोगीकी-सी इनकी जीवनचर्या थी । उसमें कोई असम्बद्धता नहीं थी । इन्होंने भक्तिका बड़ा प्रचार किया । ऐसे-ऐसे महात्माओंके कारणसे ही निजामराज्यके हिन्दुओंका हिन्दुत्व बना हुआ है । कितनोंके रोग इन्होंने हाथ फेरकर अच्छे किये । ऋतुस्नात हुए १५ वर्ष बीत चुकनेके बाद एक स्त्रीको इन्होंने प्रसादमें नारियल दिया । उस प्रसादका सेवन करनेसे उसको ठीक समयमें पुत्रलाभ हुआ । बहुतोंको इन्होंने उपकृत किया, बहुतोंपर अनुग्रह किया, अनेक चमत्कार किये । सिंदखेडमें ही इनकी समाधि है ।

स्वामी अवधूतानन्द (चांगेफल)

ये ब्राह्मण थे । यौवनके उत्तरार्धमें इन्हें वैराग्य हुआ । परोपकार करने लगे । सब तीर्थोंकी यात्रा की और लौटे । फिर बदरी-केदार जाकर वहाँ तप किया, अनन्तर संन्यास-दीक्षा ली । ये कभी एक जगह नहीं रहे, तीन घरोंसे अधिक भिक्षा नहीं ली । कभी भिक्षाके लिये भी न जाकर हरि-इच्छामें रह जाते । इन्हें ब्रह्मीभूत हुए ६-७ वर्ष हो गये । समाधिका दिन उन्होंने पहलेसे बता रक्खा था ।

बाळामाऊ महाराज (मेहेकर)

इनके कुलपर श्रीनरहरिकी कृपा है। वैशाखमासमें होनेवाली नृसिंहजयन्तीके अवसरपर इनके शरीरमें नृसिंह भगवान्का आवेश होता था। इन्होंने परोपकारके बहुत काम किये। पीछे संन्यास लेकर काशीमें रहने लगे। काशीमें ही समाधिस्थ हुए।

शिवचरणगीर महाराज (अकोला)

लड़के खेल रहे थे, एकको साँपने काटा। सब लड़के इनके पास आ गये। इन्होंने जल इधर-उधर फेंक-कर साँपको बुलाया और उससे विष खिंचवाकर उसे विदा किया। इससे इनकी प्रसिद्धि हुई। दूर-दूरसे लोग दर्शनके लिये आने लगे। भक्तोंके मनोरथ पूर्ण होने लगे। इनके एक भक्त थे, उनकी स्त्रीसे किसी ज्योतिषीने कहा कि आज रातको तुम्हारे पतिकी मृत्यु होगी। स्त्री घबरा गयी, अपने आपको सम्हाल महाराजके पास गयी। कुछ काल बैठनेके बाद महाराजने उसका मनोगत जानकर उससे कहा, तुम जाओ और अपने पतिको भेज दो, आज रातको वह यहीं रहे। महाराज रातको अपने पलंगपर लेट गये और इनसे बोले कि तुम हमारे पैर दबाओ और यहाँसे कहीं भी मत जाओ। रातभर भक्त पैर दबाता रहा। उषःकालमें आरती लिये उसकी स्त्री आयी। पलंगके नीचे एक भयानक चीजपर उसकी नजर पड़ी। 'साँप! साँप!' करके वह चिल्लायी। महाराजने उस साँपसे कहा—'चले जाओ।' साँप चला गया! भक्तका काल टल गया! महाराजने उस स्त्रीको सौभाग्य-दान दिया। ऐसी अनेक बातें इनके जीवनमें हुईं। इन्होंने जहाँ समाधि ली वह स्थान बस्तीके बाहर है।

नर्मदागीर बुवा

ब्राह्मणकुलमें इनका जन्म हुआ था। बचपनसे ही इन्हें ईशसेवाका मार्ग मिला। यौवनकालमें इन्होंने विन्ध्य-पर्वतपर एक गुहामें बैठकर तप किया। तप पूरा होनेपर पैदल ही सब तीर्थोंकी यात्रा की। सदा भिक्षावृत्तिसे रहते थे। एक घर भिक्षा माँगते तो दूसरे घरसे पानी। यही इनका क्रम था। तीन घर भिक्षा माँगकर लाते और उसके चार भाग करते, जो कोई और वहाँ होता उसे तीन भाग दे देते और एक भाग आप पा लेते थे। एक स्थानमें नहीं रहते थे। आज एक गाँवमें हैं तो कल दूसरे गाँवमें। समग्र बरार प्रदेश इस तरह इन्होंने छान डाला। हर जगह कोई-न-कोई चमत्कार दिखाकर जाते। एक सरकारी नौकर इनके भक्त थे। उन्होंने महाराजको एक बार २-३ दिन अपने यहाँ ठहरा लिया। इन्हें दफ्तरसे २-३ दिन गैरहाजिर होनेकी बातसे यह भय था कि हाकिमोंकी अब, न जाने, क्या मर्जी होगी। महाराजने इनके मनकी चञ्चलता जानकर इन्हें विदा किया; पर वहाँ दफ्तरमें कागज-पत्र देखते हुए यह किसी दिन भी गैरहाजिर नहीं थे, हाजिरी-बुकमें इनकी-सी सही बराबर होती चली आयी थी। यह महाराजका ही काम है, यह जानकर भक्तका हृदय कृतज्ञतासे भर गया। पीछे जल्दी ही यह नौकरी छोड़कर महाराजके दास बन-कर रहने लगे। महाराजकी समाधि पूर्णानदीके तटपर है।

गोविन्द बुवा (बार्शी टाकली)

ये ब्राह्मण थे। बचपनमें पूजा-अर्चामें ही इनका समय बीतता था। इन्होंने अपना कोई नित्य-नैमित्तिक कर्म कभी नहीं छोड़ा। उन दिनों यह प्रान्त निजाम राज्यमें था। इनके जिम्मे पटवारीका काम था। एक बार एक मुसल्मान अधिकारी इनके दफ्तरकी जाँच करने आये। उस समय गोविन्द बुवा पूजामें थे। अधिकारीने 'बुलाओ पटवारीको' कहकर गोविन्द बुवाके पास चपरासी दौड़ाया। चपरासी यह सँदेसा लेकर लौटा कि, 'आते हैं'! कब आते हैं? हाकिम गुस्सा होकर पैर पटकने लगे और फिर उठे, 'कहाँ है गोविन्दराव?' कहकर उनके डेरेकी ओर चले। एक कदम न चले होंगे कि सामने देखा, गोविन्दराव खड़े हैं और खड़े हैं ऐसी दिव्य तेजस्वी और शान्त स्थिर गम्भीर मुद्राके साथ कि हाकिम उनके पैरोंकी ओर देखने लगे और पैरोंपर लोट गये। गोविन्दरावने बड़े विनयके साथ उन्हें उठाया। अधिकारीने कहा, मैं आपकी या आपके दफ्तरकी क्या जाँच करूँ; आप मेरी और मेरी हालतकी जाँच कीजिये और उबार लीजिये। वह अधिकारी तबसे उनका भक्त ही बना रहा। ऐसे कितने ही भक्त गोविन्द बुवाके थे। इनको समाधिस्थ हुए बहुत काल बीत चुका है, तथापि भक्तोंको इनके अब भी दर्शन मिलते हैं। एक भक्तको उपदेशका पात्र जानकर ये स्वयं ही उपदेश देने उसके पास चले आये थे।

गजानन महाराज (शेगाँव)

ये शूद्रवर्णके थे। एक जगह भंडारा था। बहुत लोग इकट्ठे हो गये, इस कारण जलकी कमी हो गयी।

बड़ी चिन्ता हुई—जलके बिना कैसे काम चले ? गजानन महाराज एक कुएँके जगतपर बैठे थे। उन्हें बड़ी दया आयी। उन्होंने एक कपड़ा जगतपर बिछा दिया और कहा कि देखो, पानी तो भरपूर है। लोगोंने देखा कि कुएँमें पानी भरा हुआ है। इस चमत्कारको देख लोग उन्हें मानने लगे। गजानन महाराज अवधूतवृत्तिसे रहते थे। अकोलामें शहरके बीच एक चबूतरेपर बैठा करते थे। पीछे श्रीबच्चूलालजी इन्हें अपने घर ले गये। इनके आनेसे बच्चूलालजीके कुटुम्ब-परिवारमें सबको आनन्द हो गया। ये बीच-बीचमें मौनव्रत धारण कर लेते थे। तब कभी-कभी रामनाम इनके मुखसे सुन पड़ता था, और कुछ नहीं। देहधर्मके विषयमें वे निश्चिन्त थे—चाहे जहाँ चाहे जो काम हो जाता था। इनके दर्शनोंके लिये सदा भीड़ लगी रहती थी। कोई कुछ इनसे प्रश्न करता तो उसका उत्तर सदा चुने हुए गूढार्थव्यञ्जक शब्दोंमें मिलता था। अकोलासे वह शेगाँव चले गये और वहीं उन्होंने समाधि ली। वहाँ एक बड़ा-सा मन्दिर बना और वहाँ यात्रियोंके ठहरनेके लिये भी प्रशस्त स्थान है।

गोमाजी महाराज (नागझरी)

नागझरी स्टेशनसे इनका स्थान एक मीलपर है। मन्दिरके महाद्वारके समीप ही एक कुण्ड है, उसमें गोमुख-से जल गिरा करता है। कहते हैं, इनकी समाधिके नीचे-से ही यह जल आता है। इनका वेष खेतिहरका-सा और भाषा भी देहाती थी। दूर-दूर देहातोंसे रोगी इनके पास आकर अच्छे होकर लौटते थे। इन्होंने कभी किसी-को दुःखी नहीं होने दिया। सबको धर्ममार्ग बताते थे। एक किसानके मृत बालकको इन्होंने जिलाया था। इनको समाधिस्थ हुए ४० वर्षसे अधिक समय बीता है।

सैयद अम्मा साहिबा (अकोला)

यह योगिनी थीं। इन्होंने विवाह नहीं किया। ब्रह्मचारिणी थीं। यौवन-काल इन्होंने हिमालयमें व्यतीत किया। पीछे अकोलामें आयीं। अकोला नगरमें दो-तीन घरोंमें ही यह रहती थीं। जिस घरमें रहतीं उसके दरवाजे बन्द करनेपर भी यह वहाँसे अदृश्य हो जाती थीं। श्रीगोविन्दराव सप्रे महाशयपर इनकी कृपादृष्टि थी। कभी महीनों स्नान न करतीं, पर उनके शरीरसे कपूरकी-सी गन्ध निकलकर घरभरमें भर जाती थी। थीं मुसल-मीन, पर सात्त्विक अन्नके सिवा और कुछ ग्रहण न करती थीं। भक्तोंसे कभी कुछ द्रव्य माँग लेती थीं, पर वह गरीबोंको बाँट देती थीं। जिस घरमें ये ६-७ महीने रहीं उस घरकी छतें वर्षामें चूआ करती थीं। पर जब ये उस घरमें आयीं तबसे मूसलाधार वृष्टिमें भी कहींसे एक बूँद नहीं टपका। बहुत-से हिन्दू और मुसलमान इनकी सेवा करते थे। इन्होंने आजसे १०-१२ वर्ष पूर्व जब शरीर छोड़ा तब हिन्दू और मुसलमान दोनोंने मिलकर उस शरीरको मिट्टी दी। इनकी कब्र रेलवे पुलके पास है, जो एक हिन्दूकी ही बनायी हुई है।

सादवल वली (सादवल)

ये मुसलमान थे, पर कन्दमूल ही इनका आहार था। ये समदर्शी थे। सदा मौन रहते थे। जिसपर प्रसन्न होते उसे स्वप्न देते थे। इनका स्थान सादवलकी पहाड़ी-पर है। समाधिके समीप एक चमेलीका वृक्ष है, जिसके फूल ठीक समाधिपर ही गिरा करते हैं।

अमृतराय (१६९८–१७५६)

फतेखेर्डामें इनका जन्म हुआ, औरंगाबादमें शिक्षा हुई। इनका भक्तिज्ञानपरक काव्य सुप्रसिद्ध है। इन्होंने हिन्दुओंको ज्ञानामृत पिलाकर हिन्दुत्वकी रक्षा की और मुसलमानोंको चमत्कार दिखाकर चुप किया। इनकी समाधि औरंगाबादमें है।

श्रीचांगदेव महाराज

(लेखक—पं० श्रीनरहरजी शास्त्री खरशीकर)

तापी और पयोष्णिके संगमके समीप किसी स्थानमें एक पवित्र ब्राह्मण-कुलमें श्रीचांगदेवका जन्म हुआ। बचपनसे ही ये बड़े कुशाग्रबुद्धि थे। उपनयन-संस्कार होनेपर थोड़े ही कालमें इन्होंने वेद, न्याय, व्याकरण, मीमांसा, ज्योतिष, वैद्यक, धनुर्विद्या, गायनशास्त्र इत्यादि नानाविध शास्त्र सम्यक् अधीत कर लिये और फिर गुरुसे पूछा कि अब मुझे क्या पढ़ना चाहिये। गुरु चांगदेवसे बड़े प्रसन्न रहते थे। उन्होंने उत्तर दिया कि, अब तुम्हारे लिये दो ही विद्याएँ सीखनी बाकी हैं—एक योगविद्या और दूसरी वह अध्यात्मविद्या जिससे श्रीसद्गुरु-नाथकी कृपासे आनन्दघन परमात्माका साक्षात्कार होता है। तब श्रीगुरुसे चांगदेवने यह प्रार्थना की कि ये दोनों

विद्याएँ हमें बताइये। पर श्रीगुरुने कहा कि योगविद्या सीखनेके लिये तुम्हें काशी जाना होगा। और अध्यात्म-विद्या कब प्राप्त होगी, यह जाननेके लिये चांगदेवजीने ज्योतिषशास्त्रके अनुसार गणना करके देखा तो यह मालूम हुआ कि श्रीसद्गुरुदर्शन और अद्वयानन्दलाभका योग तो अबसे चौदह सौ वर्ष बाद आता है। इसका मतलब तो यह हुआ कि चौदह जन्मके बाद श्रीसद्गुरु मिलेंगे; पर यह तो ठीक नहीं, इसी शरीरसे चौदह सौ वर्ष बने रहनेका कोई उपाय करना होगा। ऐसा उपाय तो योगशास्त्रसे ही मिल सकता है। इसलिये चांगदेव योग सीखनेके लिये काशी गये। काशीमें एक सिद्ध योगी एक गुहाके अन्दर रहते थे, वह निविड़ अरण्यमें थी और रास्ता व्याघ्र-सर्पादिके कारण मनुष्यके आने-जाने योग्य नहीं था। काशीके पण्डितसमाजने, जिन्होंने चांगदेवका बड़ा सत्कार किया था, ऐसे स्थानमें जानेसे रोका। पर मनस्वी चांगदेव कब माननेवाले थे। वे एक दिन उस गुहामें पहुँच ही तो गये—दिग्बन्धनादि मान्त्रिक प्रयोग करके श्रीगुरुके समीप पहुँचे। शिष्यका साहस और निष्ठा देखकर गुरु परम प्रसन्न हुए। चांगदेवने उस गुहामें सात वर्ष रहकर भिन्न-भिन्न आसन, भूचरी-खेचरी आदि मुद्रा, हठयोग, छाया-पुरुष साधन, लययोग, राजयोग, मन्त्रयोग इत्यादि सांगोपांग सम्पूर्ण योगशास्त्र सप्रयोग प्राप्त कर लिया। इस प्रकार समस्त योगसिद्धियोंको प्राप्त करके सात वर्ष बाद उस गुहासे निकले। और गुप्त मार्गसे ही काशीके मणिकर्णिका-घाटपर आकर प्रकट हुए। काशीके पण्डितसमाज और सर्वसाधारणने उनका बड़ा आदर किया। उनके अङ्ग-अङ्गपर योगका दिव्य तेज चमक रहा था, सब सिद्धियाँ भी उन्हें प्राप्त थीं, इससे उनका कीर्ति-परिमल सर्वत्र फैल गया था। बड़े-बड़े राजा-रईस, साहूकार उनके अनुग्रहकी प्रतीक्षामें हाथ जोड़े उनकी सेवामें उपस्थित रहते थे। उनके दरबारमें बड़े-बड़े विद्वान् भी विद्यार्थी होकर आते थे और जो जिस विषयमें प्रश्न करता था उसी विषयका वे अध्यापन करते थे, सब शास्त्रों और कलाओंका वहाँ अध्यापन होता था। कुछ काल इस रूपमें काशीमें रहकर चांगदेव महाराज तीर्थाटन करते हुए, विद्याओंका प्रचार करते हुए बड़े ठाटसे तापी-नदीके तटपर आये और वहाँ मठ स्थापन कर रहने लगे। वे कभी समाधि लगाते, कभी अदृश्य हो जाते, कभी हवाके साथ दौड़ते, इस प्रकार चाहे जिस स्थितिमें रहते थे और अपनी सिद्धियोंके द्वारा दूसरोंकी भी कामनाएँ पूरी करते थे। जो लोग योगविद्या सीखने आते उन्हें योगविद्या भी सिखाते थे। ऐसे उनके सैकड़ों शिष्य उनके साथ ही रहा करते थे।

इस प्रकार कई वर्ष बीतनेके पश्चात् वह समय आया जब योगके द्वारा उन्हें यह मालूम हुआ कि अब मेरा मरणकाल समीप है। तब उन्होंने एकान्तमें बैठकर समाधि लगायी और ब्रह्मरन्ध्रमें स्थिर होकर बैठ गये। इस अवस्थाका वर्णन हठयोगप्रदीपिकामें इस श्लोकसे हुआ है—

सूर्याचन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिं दिवात्मकम्।
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम्॥

अर्थात् रात और दिन जिसका स्वरूप है वह काल सूर्यनाडी और चन्द्रनाडी है; सूर्य और चन्द्रमाके द्वारा होनेवाले इस रात्रि-दिनरूप कालको सुषुम्ना भक्षण करती है; यह गुह्य रहस्य है जो यहाँ प्रकट किया गया।

इसका अभिप्राय यह है कि जब सूर्यनाडी चलती है तब वह दिन है और जब चन्द्रनाडी चलती है तब वह रात है। ढाई-ढाई घड़ी एक-एक नाडी चला करती है अर्थात् पाँच घड़ीका रात्रि-दिनरूप एक काल होता है। पर जब सुषुम्नाके मार्गसे वायु ब्रह्मरन्ध्रमें लीन होता है तब रात्रि-दिनरूप काल वहाँ नहीं रहता। जितने कालतक योगी वायुको ब्रह्मरन्ध्रमें लीन रखता है उतने कालतक वह कालके अधिकारके परे रहता है। मरणकाल निकट जान जब योगी इस प्रकार अपने प्राणको ब्रह्मरन्ध्रमें स्थिर करता है तब नियत समयपर काल आकर भी खाली हाथ लौट जाता है। चांगदेवजी महाराज इस दिनतक लगातार ऐसी समाधि लगाये बैठे रहे। इस बीच स्थूल शरीरपर कालकी जो सत्ता थी वह समाप्त हो गयी और साँपके केंचुली त्यागनेके समान नवीन आयु, नयी शक्ति और नयी कान्ति लेकर चांगदेवजी बाहर निकले। कालको चांगदेवजीने परास्त किया। इससे उनकी कीर्ति दिग्दिगन्तमें फैल गयी। इस प्रकार कालको लौटाने और नया जीवन लेकर प्रकट होनेका अद्भुत चमत्कार उन्हें चौदह बार करना पड़ा।

जब चौदह सौ वर्ष पूरे हुए, तब एक दिन उन्होंने सुना कि आलंदीमें श्रीनिवृत्तिनाथ, श्रीज्ञानेश्वर, श्रीसोपानदेव और श्रीमुक्ताबाई नामके कोई भाई-बहिन प्रकट हुए हैं, जिन्होंने भैंसेसे वेदमन्त्र कहलवाये, पितृश्राद्धमें श्राद्धकर्ताके

पितरोंको ही अपने योगबलसे बुला लिया इत्यादि और जो बड़े ज्ञानी और भक्त हैं, और अभी बच्चे ही हैं सुनकर चांगदेवजीकी इच्छा हुई कि ऐसे सत्पुरुषोंके दर्शन करने चाहिये, पर इतने बड़े सिद्धि गुरु इतने बड़े शिष्यसमुदायके रहते हुए इन छोटे बालकोंके पास, श्रद्धा होनेपर भी, सहसा कैसे जा सकते थे ? उन्होंने एक कोरा कागज ही श्रीज्ञानेश्वरादिके पास, अपने शिष्योंके हाथ भेजा, यह तजवीजनेके लिये कि देखें कि ये बालक कितने गहरे पानीमें हैं। उस कोरे कागजपर श्रीज्ञानेश्वर महाराजने पैंसठ ओवियाँ लिखकर चांगदेवजीको ब्रह्मज्ञानका उपदेश भेजा। वह चांगदेवजीने पढ़ा, बार-बार पढ़ा, श्रीज्ञानेश्वरादिकी ओर उनका ध्यान बँधा; पर प्रत्यक्ष श्रीमुखसे सुने बिना बोध नहीं होगा, यह जान श्रीज्ञानेश्वरादिके पास चले। उनके साथ उनके चौदह सौ शिष्य थे। चांगदेवजी अपनी योगसिद्धियोंके पूरे वैभवके साथ चल रहे थे। व्याघ्रपर सवार थे, हाथमें साँपकी चाबुक थी और पीछेसे उनका जय-निनाद होता जा रहा था। जब चांगदेवजी स्थानके समीप पहुँचे तब श्रीनिवृत्तिनाथ, ज्ञानेश्वर, सोपानदेव और मुक्ताबाई अपने स्थानकी एक भीतपर बैठे बातचीत कर रहे थे। श्रीचांगदेवजीके इस ठाटको देखकर श्रीज्ञानेश्वर महाराजने ऐसे योगीका स्वागत वैसी ही सिद्धिसे करना उचित जानकर वहीं बैठे-बैठे भीतसे ही कहा, 'चल री दीवाल! चांगदेवकी अगवानीमें जरा आगे चल।' भीत चली। चांगदेवने देखा, मैं सिंहपर सवार हूँ, पर इसमें कुछ भी करतब नहीं। सिंह है तो सचेतन प्राणी ही। ये बच्चे जड भीतपर सवार चले आ रहे हैं। जड़को चलाना तो मेरा पुरुषार्थ नहीं! इनके सामने मैं कुछ भी नहीं हूँ। ये बच्चे हैं, पर मेरे गुरु हैं। चांगदेवजीका सम्पूर्ण अभिमान विगलित हो गया। वे सिंहपरसे नीचे उतरे और सीधे श्रीज्ञानेश्वर महाराजके चरणोंमें गिर पड़े और फूट-फूटकर रोने लगे। श्रीज्ञानेश्वर महाराजने उन्हें आलिङ्गन किया। इस प्रकार चौदह सौ वर्ष बाद श्रीसद्गुरुके दर्शन हुए।

पीछे श्रीज्ञानेश्वर महाराजने अपनी बहिन श्रीमुक्ताबाई (जो उस समय तेरह वर्षकी थीं) से श्रीचांगदेवको गुरुमन्त्र दिलाया। श्रीचांगदेवके चौदह सौ वर्षका तप और सम्पूर्ण योगबल श्रीमुक्तामैयाके चरणोंमें अर्पित हुआ और श्रीचांगदेव शिशु बनकर मातृकृपाकटाक्षमात्रसे कृतार्थ हुए*।

श्रीज्ञानेश्वर महाराज

श्रीज्ञानेश्वर महाराजका जन्म संवत् १३८५ में दक्षिणके आलन्दी नामक गाँवमें एक महाराष्ट्र ब्राह्मण-परिवारमें हुआ था। इनके पिताका नाम विट्ठल पन्त और माताका रुक्माबाई था। ये चार भाई-बहिन थे, जिनका नाम क्रमशः इस प्रकार है—निवृत्तिनाथ, ज्ञानदेव, सोपानदेव और मुक्ताबाई। काल पाकर ये चारों भाई-बहिन बड़े उच्च कोटिके संत हुए थे।

इनके पिता पुत्रोंके जन्मके पूर्व कुछ दिन संन्यासी रहे थे, इस कारण ब्राह्मणोंने उन्हें जातिच्युत कर दिया था। जब पुत्र उपनयन-संस्कारके योग्य हुए और उन्होंने ब्राह्मणोंसे प्रार्थना की कि प्रायश्चित्त कराकर जातिमें ले लो तो ब्राह्मणोंने इसका प्रायश्चित्त प्राणत्याग बताया। निदान विट्ठलपन्तने प्रयाग जाकर त्रिवेणीमें अपना शरीर विसर्जित कर दिया और सती-साध्वी रुक्माबाईने भी पतिका अनुसरण किया। माता-पिताको इस प्रकार खोकर चारों भाई-बहिन अकेले घरकी ओर वापस चले। रास्तेमें निवृत्तिनाथ कहीं भूल गये और वे भटकते-भटकते अञ्जनी नामक पहाड़की एक गुफामें जा पहुँचे। वहाँ सौभाग्यसे उनकी मुलाकात प्रसिद्ध योगी श्रीगोरखनाथजीके शिष्य मुनि श्रीगैनीनाथजीसे हो गयी। निवृत्तिनाथ संतके चरणोंपर गिर पड़े। गुरुदेवने योग्य पात्र समझकर निवृत्तिनाथको ब्रह्मोपदेश और योगसाधनकी शिक्षा देकर बिदा किया। निवृत्तिनाथने घर आकर वही उपदेश अपने शेष तीन भाई-बहिनको भी दिया।

भगवद्भक्ति और योगसाधनबलसे वे लोग बड़ी ऊँची स्थितिको प्राप्त हुए। उन लोगोंने भी पुनः ब्राह्मणोंसे जातिमें ले लेनेका अनुरोध किया। ब्राह्मणोंने कहा, यदि तुम परमात्माकी अनन्य भक्ति करो और अपनी भक्तिका प्रमाण

* पं० श्रीनरहर शास्त्रीजीका यह लेख बहुत विस्तृत विवेचनपूर्ण है। स्थानाभावसे सम्पूर्ण लेख नहीं छप सका। यहाँ केवल सारांशमात्र दिया है। श्रीज्ञानेश्वर महाराजका सम्पूर्ण चरित्र तथा श्रीचांगदेव महाराजका इतिवृत्त जाननेके लिये गीताप्रेससे प्रकाशित 'श्रीज्ञानेश्वर-चरित्र' देखना चाहिये।

दो तो जातिमें लिये जा सकते हो। चारों भाई-बहिन बड़े प्रसन्न हुए और श्रीज्ञानदेवजीने चमत्कार भी दिखाये। इससे वे लोग जातिमें ले लिये गये। श्रीज्ञानेश्वरजीने अपने जीवनमें और भी कई चमत्कार दिखाये। गीतापर इन्होंने 'ज्ञानेश्वरी' नामक एक टीका लिखी, जिसका महाराष्ट्र तथा अन्य स्थानोंमें भी बड़ा आदर है। इनका 'अमृतानुभव' नामक एक वेदान्तका भी ग्रन्थ है। श्रीज्ञानेश्वरजी महाराजने सं० १४०७ में प्रायः २२ वर्षकी आयुमें जीवित समाधि ले ली। लोगोंका विश्वास है कि वे एक जीवन्मुक्त सिद्ध योगी थे और आज भी जीवित ही हैं।*

श्रीएकनाथ महाराज

श्रीएकनाथजी महाराजका जन्म लगभग संवत् १५९०में महाराष्ट्र-प्रान्तके पैठण नगरमें हुआ था। अत्यन्त छोटी अवस्थामें ही इनके माँ-बाप मर गये। इनका लालन-पालन दादा-दादीने किया। बचपनसे ही इनकी वृत्ति भगवद्भजनकी ओर थी। आठ वर्षकी उम्रमें ही सद्गुरुकी प्राप्तिके लिये इनका मन बेचैन हो उठा। एक दिन एक शिवालयमें ये अकेले हरिगुणगान कर रहे थे। उस समय अपने हृदयमें इन्होंने यह आकाशवाणी सुनी कि 'देवगढ़पर जनार्दनपन्त नामक एक सत्पुरुष रहते हैं, उनके पास जाओ; वे तुम्हें कल्याणपथ दिखावेंगे।' बस, बिना किसीसे कहे-सुने भगवान्‌का नाम लेकर आप देवगढ़की ओर चल पड़े और गुरुकी शरण ली। उस समय इनकी अवस्था करीब बारह वर्षकी थी। इन्होंने प्रायः छः वर्षतक गुरुकी अपूर्व सेवा की। दिन-रात अथक परिश्रम करके ये गुरुकी सेवामें आनन्दके साथ लगे रहते थे। सेवासे इनका मन कभी अघाता नहीं था। इनका विश्वास था कि 'गुरुः साक्षात्परब्रह्म'। फलस्वरूप गुरुने भी उन्हें बड़े प्रेमसे कल्याणकारी उत्तम शिक्षा दी और अन्तमें प्रसन्न होकर अपने गुरुदेव भगवान् दत्तात्रेयके प्रत्यक्ष दर्शन करा दिये। जब इन्हें दत्तभगवान्‌का आशीर्वाद प्राप्त हो गया तब जनार्दन स्वामीने इन्हें श्रीकृष्णकी उपासनाकी दीक्षा देकर एकान्तमें साधना करनेकी आज्ञा दी। श्रीएकनाथजीने गुरूपदिष्ट मार्गसे अनन्यमन होकर साधना की और अन्तमें सिद्धि प्राप्त की। कहते हैं, भगवान् श्रीकृष्णके दर्शन भी साधनकालमें इन्हें हुए। उसके बाद इन्होंने गुरुकी आज्ञासे भारतवर्षभरके प्रायः सब तीर्थोंमें भ्रमण किया।

साधना और तीर्थयात्रा पूरी हो जानेपर गुरुकी आज्ञासे एकनाथजीने गृहस्थाश्रममें प्रवेश किया। ऐसे सिद्ध महात्माका गृहस्थाश्रम कैसा होगा, यह सहज ही अनुमान किया जा सकता है। इन्होंने अपने आचरणद्वारा संसारके सामने उच्च आदर्श रखकर लोगोंका बड़ा उपकार किया। इनके जीवनकी ऐसी अनेक घटनाएँ हैं जो हमें बड़ी अमूल्य शिक्षाएँ देती हैं। कितने ही चमत्कार भी इनके जीवनमें देखे गये। इनके अतिरिक्त अपने प्रवचन, कीर्तन और उपदेशके द्वारा भी इन्होंने लोगोंका बड़ा कल्याण किया। चतुःश्लोकी भागवत, रुक्मिणी-स्वयंवर, चिरञ्जीव-पद, भावार्थरामायण और एकनाथी भागवत नामक इनके कई ग्रन्थ मिलते हैं। इस प्रकार नाना प्रकारसे संसारका कल्याण कर ये सं० १६५६ में भगवच्चरणोंमें लीन हो गये। इनका विस्तृत जीवनचरित 'श्रीएकनाथचरित्र'* नामक पुस्तकमें देखा जा सकता है।

समर्थ गुरु रामदास

हिन्दूधर्मरक्षक, गो-ब्राह्मणपालक छत्रपति श्रीशिवाजी महाराजके गुरु समर्थ स्वामी श्रीरामदासजीका नाम कौन नहीं जानता ! महाराष्ट्रमें इनके नामकी बहुत बड़ी धाक है और आज भी वहाँ इनकी गैरिक पताका बड़े सम्मानकी दृष्टिसे देखी जाती है। इनका जन्म सन् १६०८ ई० में रामनवमीके दिन गोदावरी-तीरस्थ जम्बूक्षेत्रमें एक ब्राह्मणकुलमें हुआ था। बचपनमें इनका नाम नारायण था। कहते हैं, आठ वर्षकी उम्रमें भगवान् श्रीरामचन्द्रने मनोहर वेशमें इन्हें दर्शन देकर कहा, 'धर्मकी दुर्दशा हो गयी है और शास्त्र लोप होता जा रहा है; अतएव तुम कृष्णानदीके किनारे जाकर धर्मका पुनः स्थापन करो और यवनोंका दमन करनेमें शिवाको मदद दो।' तभीसे ये परम रामभक्त हुए और 'रामदास' नामसे विख्यात हुए।

* श्रीज्ञानेश्वरजी महाराजका विस्तृत जीवनचरित गीताप्रेस, गोरखपुरसे 'श्रीज्ञानेश्वर-चरित्र' के नामसे प्रकाशित हुआ है। मूल्य ।।।-) मात्र है।

* यह पुस्तक 'गीताप्रेस, गोरखपुर' से ।।) में मिलती है।

बचपनसे ही इनमें वैराग्यके लक्षण दिखायी दे रहे थे। अतएव माताने इनके विवाहका प्रबन्ध किया, जिससे वे संसारमें फँस जायँ। परन्तु विवाहमण्डपमें जब ब्राह्मणोंने मङ्गलाष्टक पढ़ते समय 'सावधान' शब्दका उच्चारण किया तो उन शब्दोंने सीधे रामदासके हृदयमें पैठकर सचमुच उन्हें सावधान कर दिया। ये विवाह-मण्डपसे किसी बहाने उठे और एकदम लापता हो गये। इस तरह संसारको त्यागकर वे एकान्त साधनामें लग गये। कहते हैं, इनकी भक्तिसे प्रसन्न होकर पुनः श्रीरामचन्द्रजीने इन्हें दर्शन दिये और वही पुराना आदेश दुहराया। निदान, कई तीर्थस्थानोंमें भ्रमण करते हुए, स्थान-स्थानमें श्रीराममन्दिर बनवाते और श्रीरामभक्तिका प्रचार करते हुए अन्तमें कृष्णानदीके किनारे आकर रहने लगे।

भगवान् श्रीरामचन्द्रजीकी आज्ञाके अनुसार श्रीशिवाजी महाराजसे उनकी मुलाकात सर्वप्रथम सन् १६४९ ई० में हुई। कहते हैं, शिवाजीको बड़े कष्ट और परेशानीके बाद श्रीगुरुके दर्शन हुए। गुरुदेवने कृपाकर श्रीशिवाजीको दीक्षा दी और उपदेश किया। श्रीशिवाजीने दृढ़ श्रद्धा-विश्वासके साथ गुरु-आज्ञाका ठीक-ठीक पालन किया और इनकी कृपासे वे एक बार पुनः हिन्दूराज्य स्थापित करने और गौ, ब्राह्मण तथा धर्मकी रक्षा करनेमें समर्थ हुए। गुरु रामदासजी बराबर ही शिवाजीके पास घूमते-फिरते आ जाया करते थे और उचित उपदेश देकर चले जाया करते थे। शिवाजी भी उनके वैसे ही अनन्य भक्त थे। एक दिन तो भिक्षामें उन्होंने सारा राज्य ही गुरुदेवको दान कर दिया। दानपत्र देखकर स्वामी रामदासने शिवाजीको बुलाया और कहा, 'तपस्या करना ब्राह्मणका तथा राज्यभारग्रहण और प्रजापालन करना क्षत्रियका धर्म है। अतएव क्षत्रियको भिक्षावृत्ति अवलम्बन करना उचित नहीं। परन्तु जब तुमने मुझे राज्य दान कर दिया तब मेरे प्रतिनिधिरूपमें रहकर ही तुम राज्यशासन करो।' शिवाजीने गुरुकी आज्ञा शिरोधार्यकर वैसा ही किया। तभीसे महाराष्ट्रमें गुरु रामदासका गेरुआ झंडा फहराया!

एक तरहसे स्वामी रामदास राजा ही थे; परन्तु इन्होंने राज्यसे अपने लिये कभी कुछ नहीं लिया। ये स्वयं भिक्षाटन करते थे और देशभरमें घूम-घूमकर धर्मका प्रचार किया करते थे। एक बार तीर्थयात्रामें श्रीशिवाजीने बड़े आग्रहके साथ अपना एक आदमी इनके साथ कर दिया और खर्चके लिये एक लाख रुपये दिये। परन्तु उस धनको इन्होंने कुम्भातक नहीं और सब दान-धर्ममें गरीबोंको लुटा दिया।

कहते हैं, श्रीशिवाजीके मार्ग दिखानेके लिये इन्होंने 'दासबोध' नामक ग्रन्थ लिखा था। इसके अतिरिक्त 'मनाचे श्लोक', 'श्लोकबद्ध रामायण', 'गुरुगीता', 'आत्माराम' और 'पञ्चीकरण' आदि ग्रन्थ भी इनके मिलते हैं। इस प्रकार जीवनपर्यन्त भगवान्की आज्ञाके अनुसार ये धर्मसंस्थापन, शास्त्रमर्यादारक्षण तथा हिन्दू-धर्मसंस्थापनमें शिवाजी महाराजको सहायता देनेमें ही लगे रहे। अन्तमें सन् १६८२ ई० में एक दिन 'जय जय रघुवीर समर्थ' शब्दका उच्चारण करते हुए रघुवीरस्वरूपको प्राप्त हो गये। इनके महाप्रस्थान करनेके बाद श्रीशिवाजीके पुत्र श्रीशंभाजीने, जो उस समय राजा थे, परेलीमें इनकी खड़ाऊँ नीचे रखकर उसपर श्रीरामचन्द्रजीका एक मन्दिर बनवा दिया, जहाँ प्रतिवर्ष श्रीस्वामीजीके स्मरणार्थ मेला लगता है। महाराष्ट्रमें समर्थ रामदासजी श्रीहनुमान्जीके अवतार माने जाते हैं।

श्रीतुकाराम महाराज

श्रीतुकारामजी महाराज महाराष्ट्रके एक बहुत बड़े संत हो गये हैं। इनके अभंग महाराष्ट्र-प्रान्तमें बड़ी श्रद्धा और प्रेमके साथ गाये जाते हैं। इनका जन्म संवत् १६६५ में इन्द्रायणी नदीके तटपर स्थित देहू ग्राममें हुआ था। प्रायः तेरह वर्षकी आयुतक इन्होंने अपने माता-पिताकी सुखद छत्रछायामें अपना जीवन बिताया। बारह वर्षकी उम्रमें माता-पिताने इनकी शादी कर दी; परन्तु इनकी स्त्रीको दमेकी शिकायत थी और रोग असाध्य हो गया था; अतएव माता-पिताने इनकी दूसरी शादी की। तेरह वर्षकी उम्रमें माता-पिताने गृहस्थीका भार इनपर डाल दिया और स्वयं शान्तिपूर्वक भजनमें समय बिताने लगे। चार वर्षोंतक इन्होंने गृहस्थीका कार्य सुचारुरूपसे चलाया और माता-पिताकी खूब सेवा की। इनके व्यवहारसे केवल माता-पिता ही नहीं, वरं पास-पड़ोस और गाँवके लोग भी इनकी खूब प्रशंसा करने लगे। परन्तु उसके बाद ही इनके माता-पिताका देहान्त हो गया और एक-एक करके अनेक विपत्तियाँ इनपर टूट पड़ीं।

भक्ति तो इनकी पैतृक सम्पत्ति ही थी; विपत्तिके कारण इनके मनमें संसारके प्रति प्रबल वैराग्य उत्पन्न हुआ और इस वैराग्यरूपी जलसे इनके हृदयका भक्तिरूपी पौधा पनप उठा। तुकारामजीने स्वयं अपने अभङ्गोंमें अपना संक्षिप्त चरित्र लिखा है, जिसका सारांश इस प्रकार है—

'मैं जातिका शूद्र हूँ, पर व्यवसाय मैंने वैश्यका किया। मेरे कुल-स्वामी पाण्डुरंग हैं, उन्हींकी उपासना हमारे कुलमें परम्परासे चली आती है। पिता-माताका स्वर्गवास होनेके बाद संसारके दुःख मैंने बहुत उठाये। अकाल पड़ा, उसमें घरमें जो था वह सब स्वाहा हो गया और साथ ही प्रतिष्ठा भी धूलमें मिल गयी। एक स्त्री 'अन्न-अन्न' पुकारती हुई मरी, व्यवसायमें नुकसान उठाया, इससे बड़ा कष्ट हुआ, मुझे आप ही अपनी लज्जा आने लगी। इस प्रकार संसारसे मुझे असह्य ताप हुआ। ऐसी हालतमें मन बहलानेकी एक बात सूझी, श्रीविश्वम्भरबाबाका बनवाया श्रीविट्ठल-मन्दिर टूटा पड़ा था; उसका जीर्णोद्धार करनेका विचार मनमें उठा। दिन-रात परिश्रम करके यह कार्य पूरा किया। साधन-पथमें पहले एकादशी-व्रत रहने लगा और नाम-संकीर्तन करने लगा। आरम्भमें अभ्यास न होनेके कारण उसमें मन नहीं रमता था। तब संतोंके ग्रन्थ देखे, उनके कुछ बोधवचन कण्ठस्थ किये। संत-वचनोंपर पूर्ण विश्वास रक्खा और आदरसे उन्हें हृदयमें धारण किया, अर्थका मनन करते हुए अभ्यासमें मन रमाया। कोई भगवद्भक्त हरिकीर्तन करते तो मैं उनके पीछे खड़ा होकर भजनका स्थायी पद गाया करता था और भक्तिभावसे मनको शुद्ध करके मनको मनमें लगा श्री-हरिप्रेमको मनमें भरने लगा। कीर्तन-भजन करनेवाले कोई भी संत मिल जाते तो उनके चरणोंमें गिरकर उनका चरणामृत ले पान करता था। ऐसा करनेमें मुझे कभी लज्जा नहीं मालूम हुई। शरीरसे कष्ट करके जो भी परोपकार बन पड़ता, उसे करता था। इस प्रकार परमार्थ-की साधना मैंने आरम्भ की। कथा-कीर्तन, संतसमागममें बड़ा आनन्द आने लगा। परहितसाधनमें शरीरको घिस डालनेमें बड़ा मजा आने लगा। परन्तु मेरी यह अवस्था मेरे स्वजनोंसे न देखी गयी। वे लोग मुझे प्रपञ्चमें खींचने-की चेष्टा करने लगे। परन्तु मैंने अपने कलेजेको कठोर बना लिया। उनकी एक न सुनी। मैंने सत्यस्वरूप भगवान् श्रीहरिका ही पथ अनुसरण किया और प्रपञ्चको तिलाञ्जलि दे दी। इस प्रकार जब मैं श्रीहरिचरणप्राप्तिके लिये कृतसङ्कल्प हुआ तब सद्गुरु श्रीबाबाजी चैतन्यने स्वप्नमें दर्शन दे 'श्रीराम कृष्ण हरि' मन्त्रका उपदेश किया। मैंने दृढ़ विश्वासके साथ श्रीहरिनामका ही सहारा पकड़ लिया। अखण्ड श्रीहरिनामस्मरणमें जब चित्त लीन होने लगा तब कविता करनेकी स्फूर्ति हुई। श्रीहरिकीर्तन करते हुए श्रीहरिप्रसादरूपसे अभंगवाणी निकलने लगी। मैंने जाना, यह मेरी बुद्धिका प्रकाश नहीं, यह भगवान्का ही प्रसाद है। उन्हींकी बात उन्हींसे मेरे द्वारा निकलती है, यह जानकर कृतज्ञतासे गद्गद हो श्रीविट्ठलनाथके चरण मैंने हृदयमें धारण कर लिये। परन्तु इसी बीच श्रीरामेश्वर-भट्टके द्वारा 'निषेध' का 'आघात' हुआ। इससे मेरे चित्तको दुःख हुआ और मैंने अभंगोंकी बहियाँ इन्द्रायणी-में डुबा दीं। उसके बाद भगवान्के द्वारपर धरना दिया और उन्हींके ध्यानमें डूब गया। तब उन्होंने स्वयं दर्शन देकर मेरा समाधान किया और बहियोंको भी जलसे निकाल लिया।'

तुकारामजी प्रायः जीवनभर महाराष्ट्रमें निरन्तर भक्ति-गङ्गाको बहाते हुए लोगोंका कल्याण करते रहे। इनके जीवनमें कई चमत्कार भी देखे गये। अन्तमें संवत् १७०६ की चैत्र कृष्णा द्वितीयाको कीर्तन करते-करते ये अदृश्य हो गये। मानो ये इस स्थूल शरीरके साथ ही भगवान्में लीन हो गये। तीन दिनतक लोग इनकी प्रतीक्षा करते रहे; परन्तु तीसरे दिन उनका केवल करताल, तंबूरा और कम्बल ही मिला। इन तीन दिनोंको प्रति-वर्ष देहूमें तुकारामजी महाराजका प्रयाणमहोत्सव मनाया जाता है। *

भक्त नामदेवजी

भक्त नामदेवजी महाराष्ट्रके ही एक संत थे। इनका जन्म १४ वीं शताब्दीमें हुआ था। इनके माता-पिता बड़े भक्त थे। इनके घरमें नित्य भगवान्की पूजा-अर्चा होती थी और हरिकीर्तन होता था। इस कारण बचपनसे ही ये भी नामसङ्कीर्तन किया करते थे। एक दिन इनके पिता कहीं बाहर गये और जाते समय बालक नामदेवको

* श्रीतुकारामजी महाराजका ६६६ पृष्ठोंका विस्तृत जीवन-चरित्र उनके उपदेशोंसहित 'श्रीतुकाराम-चरित्र' नामसे गीताप्रेस, गोरखपुरसे प्रकाशित हुआ है। मूल्य अजिल्द १=) और सजिल्द १॥) मात्र है।

सावधान करते गये कि 'जबतक मैं वापस न आ जाऊँ तबतक तुम नित्य भगवान्की पूजा-अर्चा करना और भोग लगाये बिना भोजन न करना।' अपनी बुद्धिके अनुसार सरल बालकने भगवान्की पूजा बड़ी भक्तिके साथ की और बालभोग तैयार होनेपर उसे भगवान्के सामने रख दिया। वह समझता था कि भगवान् नित्य आकर कुछ खाते होंगे; अतएव वह इसके लिये बहुत देरतक प्रतीक्षा करता रहा। परन्तु भगवान् नहीं आये। इसपर उसे बड़ा दुःख हुआ; समझा, पूजामें कोई भूल हो जानेके कारण भगवान् रूठ गये हैं, इसीसे आज भोजन नहीं कर रहे हैं। मूर्तिके सामने जाकर बड़े विनीतभावसे उनसे प्रार्थना की, 'प्रभो ! मैं बालक नादान हूँ; अज्ञानवश आपकी पूजा और भोगमें जो त्रुटि रह गयी हो, उसे क्षमा कीजिये और भोग स्वीकार कीजिये। जबतक आप भोजन न कर लेंगे तबतक मैं भी भोजन नहीं कर सकता।' इतनी प्रार्थना करके नामदेव चुपचाप भगवान्की प्रतीक्षामें बैठ गया। कई घंटों बाद आखिर भगवान्ने बालक भक्तके प्रेमवश प्रकट होकर भोग स्वीकार किया। माताने जब भोगकी सामग्री थोड़ी देखकर कारण पूछा तो नामदेवने कहा कि भगवान् आकर खा गये हैं। माताकी समझमें कुछ न आया। आखिर भोग इसी तरह नित्य लगता रहा। कई दिन बाद जब नामदेवके पिता आये तो सब हाल सुना। उन्होंने अपने सामने भोग लगानेके लिये नामदेवसे कहा। भगवान् आकर भोजन करने लगे; परन्तु नामदेवके माता-पिताको नहीं दीखते थे। अन्तमें नामदेवने बड़ी प्रार्थना करके उन्हें भी दर्शन दिलाया।

नामदेवजी आगे चलकर भगवान्के बहुत बड़े भक्त हुए। अपने भक्ति-बलसे इन्होंने जीवनमें अनेक चमत्कार-पूर्ण कार्य किये। एक बार तो स्वयं भगवान्ने आकर इनके घरका छप्पर छा दिया। इनका सारा जीवन भगवद्भक्ति करने और उसका प्रचार करनेमें बीता। इन्होंने प्रायः पचहत्तर वर्षकी उम्रमें इहलीला संवरण की। उनका मठ श्रीक्षेत्र पंढरपुरमें है।

योगी सोहिरोबानाथ आंबिये

सोहिरोबानाथ आंबियेका जन्म शाके १६३६ में बांदें गाँवमें एक सारस्वत ब्राह्मण-परिवारमें हुआ था। इनके पूर्वज गोआ प्रान्तसे काम-काजकी खोजमें सावन्तवाडीराज्य-में आये और इस स्थानमें रह गये। सोहिरोबानाथ भी प्रायः बीस वर्षतक उस गाँवके पटवारी रहे। कहते हैं, एक दिन ये घने जंगलमें अकेले बैठे थे कि एकाएक इनके कानोंमें यह ध्वनि पड़ी—'बाबू ! हमको कुछ देता है ?' इन्होंने पीछे मुड़कर देखा कि एक तेजस्वी सिद्ध महात्मा खड़े हैं। सोहिरोबा उस समय एक कटहल फोड़कर कोआ खाने जा रहे थे। इन्होंने तुरन्त सारा कटहल महात्माके चरणोंमें रख दिया। महात्माने उसमेंसे चार कोआ निकालकर सोहिरोबाको खानेको दिया। कोआ खाते ही सोहिरोबाकी वृत्ति बदल गयी। तब महात्माने इन्हें मुमुक्षु देखकर उन्हें योगकी शिक्षा दी। कुछ दिनोंमें गुरूपदिष्ट मार्गसे साधना करके सोहिरोबा भी योगसिद्ध महात्मा हो गये। कहते हैं, इनके गुरुका नाम गैबीनाथ या गहनीनाथ था। दीक्षित होनेके कुछ दिनों बाद इन्होंने पटवारीगिरी छोड़ दी और एकदम भगवद्भजनमें ही अपना सारा समय बिताने लगे।

सोहिरोबाके जीवनकी भी कई विचित्र घटनाएँ सुनी जाती हैं। कहते हैं, सावन्तवाडीका राजा नाबालिग था और उसकी जगह उसका चाचा राजकार्य देखता था। परन्तु वह बड़ा अत्याचारी और दुर्व्यसनी था। प्रजा और नौकरोंको वह बराबर तंग किया करता था। सोहिरोबाको भी उसने कई प्रकारसे तंग किया। एक दिन उसने सोहिरोबाको अपने घर बुलाकर कहा—'भगवान्-को दिखाओ, अन्यथा जानसे मरवा डालूँगा।' सोहिरोबा-ने भगवान्का आह्वान किया। अकस्मात् एक ज्वाला उत्पन्न हुई, जिसे देखकर राजाकी आँखें चौंधिया गयीं। सोहिरोबाने कहा—'ईश्वरी कोपकी मूर्तिस्वरूप यह ज्वाला शीघ्र ही कोई अनर्थ ढाहेगी।' उसके कुछ ही दिनों बाद एक समय राजा एक शराबके पीपेपर बैठा था। उसमें आप-से-आप आग लग गयी, जिसमें वह जल मरा।

शाके १६९६ में सोहिरोबा यात्राके लिये रवाना हुए। उस समय इनके घरमें एक पतोहू थी, जो इनकी सेवा किया करती थी। यात्रामें जानेका हाल सुनकर उसे बड़ा दुःख हुआ। उसने कहा—'आप तो जा रहे हैं, परन्तु मैं अनाथा क्या करूँ ? मेरा एकलौता पुत्र भी मरणासन्न अवस्थामें पड़ा है।' पतोहूकी दीन वाणी सुनकर सोहिरोबा-को दया आ गयी। इन्होंने उसे सान्त्वना देते हुए बीमार लड़केकी पीठपर हाथ फेर दिया। बस, लड़का चंगा हो

गया। उसके बाद ये प्रसन्नतापूर्वक यात्राके लिये रवाना हुए। इन्होंने कीर्त्तन करते हुए उत्तर भारतके प्रायः सब तीर्थों और क्षेत्रोंका भ्रमण किया और शाके १७०१ में ये ग्वालियर आये। यहाँ इनकी ख्याति खूब बढ़ी। ये कविता करनेमें भी बड़े पटु थे। अतएव साधु कविके नामसे विख्यात हुए। उस समयके राजा महदाजी शिंदेको भी कविताका कुछ शौक था। उन्होंने बड़े आदरसे सोहिरोबा-को दरबारमें बुलाया। दरबारमें जाते समय दीवानने सोहिरोबासे कहा कि वहाँ राजाकी कविताकी आप तारीफ कीजियेगा। परन्तु सोहिरोबा तो सच्चे त्यागी साधु और योगी थे; उन्हें राजाकी खुशामदसे क्या काम! उन्होंने दरबारमें स्पष्ट कह दिया कि 'इस कवितामें तनिक भी प्रसाद नहीं और जिस कवितामें सच्चिदानन्द परमात्माका *गुणवर्णन नहीं वह तो तुच्छ और हेय है।'* इस स्पष्टोक्तिको सुनकर राजा बड़े क्रोधित हुए। तब तुरन्त सोहिरोबाने एक पद रचकर सुना दिया, जिसका आशय था, 'तुम्हारे ऐश्वर्यको मैं भूल नहीं गया हूँ। अरे पागल! ज़रा मेरे ऐश्वर्यको तो देखो, मैं स्वेच्छाचारी योगी कभी शहरमें रहता हूँ और कभी पर्वतपर। छत्तीस नौकर* निरन्तर मेरी सेवामें रहते हैं। मेरे घोड़े मन-पवन हैं; मेरी जगह सोऽहं हाथीसार है; मेरा कारखाना कर्म है और मेरा खजाना मेरा भाग्य है। मैं जिस समय अपने तख्तपर बैठता हूँ उस *समय सारी दुनिया मेरे लिये तुच्छ है।'*

ग्वालियरसे चलकर घूमते-फिरते सोहिरोबा उज्जैन आये और यहाँ एक मठ बनाकर रहने लगे। यहाँपर इन्होंने बहुत-से लोगोंको योगमार्गकी शिक्षा दी। प्रायः दस वर्ष यहाँ रहकर एक दिन एकाएक आप गायब हो गये। इसके दो-तीन वर्ष बाद शाके १७१४ के चैत्र मासमें ये ब्रह्मस्वरूपको प्राप्त हुए।

ऊपर कहा जा चुका है कि सोहिरोबा कवि भी थे। ये साधारण बात-चीत करते समय ही कविता करते जाते थे। इन्होंने 'अक्षयबोध', 'महदनुभवेश्वरी', 'पूर्णाक्षरी', 'अद्वयानन्द', 'सिद्धान्तसंहिता' आदि योग और परमार्थ-सम्बन्धी कई पुस्तकें तथा बहुत-सी फुटकर कविताएँ लिखीं। कहते हैं, इनकी एक बहिन इनके साथमें रहकर योगसाधन करती थीं। वही इनकी सारी कविताओंको लिखती जाती थीं।

* छत्तीस नौकर ये हैं—पञ्चमहाभूत, अहंकार, बुद्धि, प्रकृति, दश इन्द्रियाँ, दश विषय, मन, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख, संघात, चेतना और धृति।

श्रीमाणिक्य प्रभु

श्रीमाणिक्य प्रभुका जन्म दक्षिण भारतके हैदराबाद नामक स्थानमें शाके १७४३ में एक ऋग्वेदी ब्राह्मणके घरमें हुआ था। इनके पिता हरिहर नामक स्वयं वेद-वेदाङ्ग-के उद्भट विद्वान् और बड़े अच्छे योगी थे। माणिक्य प्रभुमें भी बचपनसे ही उनके भावी अलौकिक जीवनके द्योतक लक्षण दिखायी देने लगे थे। अन्तमें ये एक बहुत बड़े सिद्ध महात्मा हो गये। कहते हैं, सन् १८५७ के गदरके जमानेमें निजाम रियासतके होशंगाबाद नामक स्थानमें एक मुसलमान अधिकारी रहता था, जो महाप्रभुसे बड़ा द्वेष रखता था। इसने एक आदमीको समझा-बुझाकर महाप्रभुको मार डालनेके लिये भेजा। परन्तु जब वह आततायी इनके पास पहुँचा तो उसपर इनका अलौकिक प्रभाव पड़ा। उसका अन्तःकरण ही बदल गया और वह महाप्रभुका भक्त बन गया। कुछ दिन महाप्रभुके संसर्गमें रहकर जब वह वापस गया तो उसकी स्थिति देखकर उस अधिकारीको बड़ा आश्चर्य हुआ। वह स्वयं महाप्रभुके पास गया और वह भी उसी तरह भक्त बन गया। महाप्रभुके तपोबलके सामने वहाँके तमाम हिन्दूधर्मके विरोधियोंको नतमस्तक होना पड़ा। इनका प्रभाव यहाँतक बढ़ा कि निजाम रियासतके तमाम हिन्दू-मुसलमान एक समान उनके भक्त बन गये। इन्होंने प्रायः पचास वर्षोंतक निरन्तर निजाम रियासतमें भक्ति-गङ्गाको प्रवाहितकर लोगोंको कृतार्थ किया। और अन्त-में भगवद्धामको प्रस्थान किया। वे एक अच्छे कवि भी थे।

श्रीमत्परमहंस वासुदेवानन्द सरस्वती

(लेखक—डा० श्री०म० वैद्य, एल० एम० एस०*)

बम्बई प्रदेशके सावन्तवाडी संस्थानके माणगाँव नामक ग्राममें संवत् १८७१ की भाद्र कृष्ण ५ के दिन टेम्ब्ये नामक महाराष्ट्र ब्राह्मणकुलमें आपका जन्म हुआ। उपनयनके पश्चात् वेदाध्ययनके साथ-साथ

* सम्पूर्ण लेख स्थानाभावसे नहीं प्रकाशित हो सका। यहाँ सारांशमात्र प्रकाशित किया जाता है।

ज्योतिषशास्त्र और वैद्यकशास्त्रका भी आपसे अध्ययन कराया गया। बचपनसे ही आप श्रीदत्तात्रेय भगवान्के उपासक थे। अधिकांश समय ये श्रीदत्त प्रभुके ही ध्यान-धारणा और भजन-पूजनमें बिताते थे। श्रीप्रभुके दर्शनकी व्याकुलतासे आप कृष्णा और पञ्चगङ्गाके सङ्गमपर बसे हुए 'श्रीनृसिंह-वाडी' नामक श्रीदत्तक्षेत्रमें कुछ काल रहे। वहाँ श्रीदत्त-भगवान्ने इन्हें प्रत्यक्ष दर्शन दिये और दूसरे ही दिन ब्राह्ममुहूर्तमें इन्हें स्वप्नमें मन्त्रोपदेश भी किया। इस प्रकार प्रभुका अनुग्रह और सगुण साक्षात्कार प्राप्त करके आप अपने गाँवको लौट गये। वहाँ दत्तभगवान्ने स्वयं ही इन्हें अष्टाङ्गयोग-मार्ग बताया। जहाँ स्वयं भगवान् ही गुरु हों वहाँ ज्ञान और योग तथा सिद्धिमें विलम्ब ही क्यों होने लगा? महाराज पूर्ण ज्ञानी और पूर्ण योगी हुए और सब सिद्धियाँ इनके सामने हाथ जोड़े खड़ी रहने लगीं! श्रीगुरु दत्तभगवान्की आज्ञासे महाराजने २१ वें वर्ष गृहस्थाश्रम स्वीकार किया। इसके बाद सात वर्ष माण-गाँवमें रहे। वहाँ अपने हाथसे श्रीदत्तभगवान्का मन्दिर बनाया और श्रीमूर्ति स्थापित की। कुछ दिन बाद श्रीदत्त-भगवान्ने दर्शन देकर कहा कि 'जो भक्त तुम्हारी शरणमें आवें उन्हें तुम जो चाहो वरदान दो। मैं तुम्हारा संरक्षण कर रहा हूँ।' तब माणगाँवको अलौकिक शोभा प्राप्त हुई। नित्य सहस्रों मनुष्य दर्शनार्थ आने लगे और उनकी मनोकामनाएँ पूर्ण होने लगीं। अनेक प्रकारके चमत्कार होने लगे। सबको महाराज वर्णाश्रमधर्ममें लगाते थे। संवत् १९४७ में आपने श्रीदत्तभगवान्की आज्ञासे अपनी माताको ब्रह्मोपदेश करके कृतार्थ किया और समस्त तीर्थोंकी यात्रा की। पीछे श्रीनृसिंहवाडी (प्रसिद्ध नाम नरसोबाकी वाडी) में आकर एक वर्ष रहे। इसी समय इनके एक पुत्र हुआ, पर वह थोड़े ही दिनोंमें कालवश हो गया। इससे इनकी पत्नी अत्यन्त दुखी हुई; महाराजने उन्हें ब्रह्मज्ञानका उपदेश करके परमात्मस्वरूपका साक्षात्कार कराया। पीछे महाराष्ट्रके पुण्यक्षेत्रोंका परिभ्रमण करके नर्मदातटवर्ती श्रीगरुडेश्वरस्थानमें आये। यहाँ इनकी पत्नीका देहान्त हुआ, तब उनका और्ध्वदैहिक कर्म करके १४ वें दिन महाराजने श्रीदत्तभगवान्की आज्ञासे उज्जयिनीके श्रीपरमहंस नारायण स्वामीसे संन्यास ग्रहण किया। इस समय इनकी अवस्था ३८ वर्ष थी। संन्यस्त होकर महाराजने दो वर्ष हिमालय-प्रदेशकी यात्रा की और फिर तीन-चार वर्ष दक्षिणके सब क्षेत्रोंमें विचरण किया। नर्मदा, गोदावरी और कृष्णा इन देवनदियोंने मानुषरूपमें प्रकट होकर महाराजको अपने दर्शन दिये। महाराज मध्यम कदके और शरीरसे कृश थे, पर कान्ति अत्यन्त तेजस्विनी थी, नेत्रोंमें तो बड़ा ही विलक्षण तेज था। ये चातुर्मास्य-को छोड़ कभी किसी स्थानमें तीन दिनसे अधिक नहीं रहते थे। महाराज पैदल ही चलते थे। पवनवेगसे चलते थे अथवा मनोवेगसे चलते थे। देखते-देखते अदृश्य हो जाया करते थे। एक साथ कई स्थानोंमें आप भिन्न-भिन्न शरीर धारण करके प्रकट हुए हैं। महाराज जहाँ जाते वहीं धर्मोपदेश करते थे। वर्णाश्रमधर्मका मानो जीर्णोद्धार करनेके लिये ही उनका अवतार था।

महाराजके अनेक ग्रन्थ हैं। संस्कृतमें गुरुचरित्र, दत्तपुराण और द्विसाहस्री नामक ग्रन्थ इन्होंने लिखे हैं। ब्रह्मावर्तमें इन्होंने 'गुरुसंहिता' लिखी। तेजावरमें इस ग्रन्थके समीप न रहते हुए भी इन्होंने उसपर चूर्णिका लिखी। इन ग्रन्थोंके अतिरिक्त कुमार-युवा-वृद्ध और स्त्री-शिक्षा, षट्पञ्चाशिका, वेदपाठस्तुति तथा अनेक स्तोत्रादि इनके संस्कृत भाषामें हैं। मराठीमें 'दत्त-माहात्म्य' आदि ग्रन्थ हैं। इस ओवीबद्ध ग्रन्थके ३९ वें अध्यायके आगेके अध्यायोंकी रचना ऐसी है कि प्रत्येक ओवीका तीसरा अक्षर पंक्तिबद्ध पढ़नेसे माण्डूक्य और ईशावास्योपनिषद् तथा पुरुषसूक्त 'अतो देवा०' आदि छः मन्त्र निकलते हैं। इनका एक ग्रन्थ 'सप्तशती गुरुचरित्र' है। इसमें प्रत्येक पंक्तिके प्रथमाक्षरोंकी पंक्तियोंसे गीता १५ वाँ अध्याय निकलता है। २४ श्लोकोंका एक 'श्रीदत्तात्रेय-अष्टोत्तरशतनाम स्तोत्र' है। इसमें १५ वेदमन्त्र हैं। इसके सिवा और अनेक फुटकर ग्रन्थ हैं।

श्रीगरुडेश्वरमें ही आपका शेष जीवन व्यतीत हुआ। आपने असंख्य दीन-दुखियोंका दुःख छुड़ाया, धर्म-मार्गमें प्रवृत्त किया और अनेक प्रकारसे लोकोपकार किया। इस प्रकार जगदुद्धारका कार्य करके साठ वर्षकी अवस्थामें संवत् १९७१ में, आषाढ शुक्ल १ को आपने इहलीला समाप्त की। श्रीगरुडेश्वरमें इनका बड़ा ही भव्य समाधिमन्दिर बना हुआ है। वहाँ त्रिकाल पूजा-अर्चा आदि हुआ करती है। इनकी पुण्यतिथिके अवसरपर सहस्रों भक्त एकत्र होते हैं। अन्नसत्र है, रहनेके लिये धर्मशालाएँ हैं। इन्दौरकी महारानी साहिबाकी तरफसे नर्मदातटपर पक्का घाट बन रहा है। इस श्रीदत्तक्षेत्रमें बी०

गोस्वामी श्रीतुलसीदासजी

स्वामी नारायणजी

स्वामी चिद्घनानन्दजी

श्रीजाम्भोजी महाराज

स्वामी श्रीवासुदेवानन्दजी सरस्वती

श्रीसिद्धारूढ स्वामी

श्रीनारायण नृसिंह सरस्वती

पं० श्रीबालशास्त्रीजी दातार

बी० सी० आई० रैलवेके अकलेश्वर स्टेशनसे होकर राजपिप्पला स्टेट रैलवेसे राजपिप्पला जाकर वहाँसे मोटरके द्वारा जाना होता है।

महाराजके लाखों शिष्य हैं। पर उनके पट्ट शिष्य नरसोबाकी वाडीके ब्रह्मज्ञानी योगी श्री० प० प० नृसिंह सरस्वती स्वामी थे। लश्कर (ग्वालियर) के स्व० गोविन्द राव पण्डित महाराज भी पट्ट शिष्योंमेंसे थे, जिन्होंने बहुत लोगोंको सन्मार्गमें प्रवृत्त किया और योगकी क्रियाएँ सिखाकर कितनोंको रोगमुक्त किया। हालमें ही उनका देहावसान हुआ है। गुजरातके गाण्डे बुवा भी उनके प्रधान शिष्योंमेंसे हैं और अच्छे योगी हैं।

श्रीगुरुचरणार्पणमस्तु।

श्रीसिद्धारूढ स्वामी महाराज

अभी हालमें दक्षिण भारतके हुबली नामक स्थानमें श्रीसिद्धारूढ स्वामी नामक एक सिद्ध महात्मा रहते थे। उनके शिष्योंका विश्वास है कि ये भगवान् शङ्करके अवतार थे। इनका जन्म निजाम स्टेटके वंशदुर्ग नामक गाँवमें सन् १८३७ ई० की रामनवमीको एक धार्मिक ब्राह्मणपरिवारमें हुआ। माता-पिताने इनका नाम सिद्ध रक्खा! बचपनमें ही सिद्धके अन्दर कई अलौकिक बातें देखी गयीं। इन्हें स्कूली शिक्षा बिल्कुल नहीं दी जा सकी। क्योंकि जब इन्हें स्कूलमें भेजनेका विचार होने लगा तो इन्होंने कहा कि 'मैं इस समय भगवान्‌के महान् विद्यालयका एक छात्र हूँ, मुझे संसारके उस स्कूलमें भेजना व्यर्थ है जहाँ 'जीव' सदा 'शिव' को भूला रहता है।' इन्हें सात वर्षकी उम्रमें गुरु प्राप्त करनेकी आकांक्षा हुई और एक दिन ये घरसे निकलकर घूमते-फिरते एक गुफामें पहुँचे। वहाँ ये कुछ समयतक समाधिमें रहे और उसीमें इन्हें गुरुका पता मिला। उस पतेपर तुरन्त आकर ये गुरु श्रीगजदण्ड महाराजसे मिले और कुछ दिनों उनकी सेवामें रहे। कहते हैं, ये बड़ी प्रसन्नता और लगनके साथ गुरुकी सेवा करने लगे। झाड़ू लगाना, पानी भरना, जंगलसे लकड़ी लाना, गोशाला साफ करना इत्यादि गुरुदेवके जितने काम थे प्रायः सब ये अपने हाथों किया करते थे। फिर भी गुरु-आश्रमसे भोजन भी नहीं लेते थे। सब काम समाप्त करके फुरसतके समय आसपासके गाँवोंमें भीख माँगकर अपना पेट पालते थे। इस तरह गुरु-सेवा करते-करते और उनके उपदेशोंका पालन करते-करते ये स्वयं भी एक सिद्ध महात्मा हो गये। इन्हें पूर्ण आत्मज्ञान प्राप्त हो गया और योगकी सारी सिद्धियाँ प्राप्त हो गयीं। अन्तमें एक दिन गुरुदेवने कहा कि 'तुम पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर चुके, मैं तुम्हें 'आरूढ' नाम देता हूँ। जाओ, तीर्थ-यात्रा करो और अपने ज्ञानके द्वारा दूसरे लोगोंकी मुक्तिका प्रयत्न करो। तभीसे इनका नाम सिद्धारूढ स्वामी पड़ गया।'

गुरु-आज्ञाके अनुसार श्रीसिद्धारूढ स्वामी तीर्थयात्राके लिये निकले और एक-एक करके इन्होंने तंजोर, मदुरा, रामेश्वर, पंढरपुर, गोकर्ण, नासिक, उज्जैन, मथुरा, काश्मीर, अमृतसर, हरद्वार, काशी और गया आदि स्थानोंकी यात्रा की। यात्रामें जिन लोगोंसे इनकी मुलाकात हुई, उन लोगोंको इन्होंने वास्तविक धर्मका रहस्य समझाया और उनके भ्रमों तथा शङ्काओंको दूर किया। अन्तमें ये हुबली आये और यहीं बराबरके लिये रह गये। शिष्योंने इनके रहनेके लिये एक मठ बनवा दिया, जो आज भी वर्तमान है और सम्भवतः भारतके सबसे बड़े मठोंमें इसकी गणना है। यहाँपर प्रतिवर्ष महाशिवरात्रिके अवसरपर एक बहुत बड़ा मेला लगता है, जिसमें प्रायः भारतके सब भागोंके हिन्दू यात्री आते हैं।

हुबलीमें आनेके बाद बहुत शीघ्र स्वामीजीकी ख्याति चारों ओर फैल गयी और दूर-दूरसे लोग इनके पास आने लगे। स्वामीजीमें बड़ी दया थी, ये किसीका दुःख नहीं देख सकते थे। अतएव अपने भक्तोंके हर तरहके दुःख और अभाव दूर करनेका ये प्रयत्न करते रहते थे। अपनी सिद्धियोंके बलपर इन्होंने बहुत-से रोगियोंका रोग दूर किया, निःसन्तानको सन्तान दिया, गरीबको धन दिया, संकटापन्न व्यक्तियोंकी रक्षा स्वयं सूक्ष्म शरीरसे उपस्थित होकर की और संसारके दुःखोंसे दग्ध मुमुक्षु साधकोंको कल्याणमार्गपर लगाया। इनके कारण हुबली शहर दूसरा काशी बन गया। 'ॐ शिवाय नमः, ॐ शिवाय नमः, ॐ शिवाय नमः, ॐ नमः शिवाय' मन्त्रकी ध्वनिसे सारा शहर नित्य गूँजता रहता है।

इस तरह मनुष्यजातिकी भौतिक और आध्यात्मिक सेवा करते हुए स्वामीजी महाराज ९२ वर्षकी उम्रमें २१ अगस्त, सन् १९२९ को भगवद्रूपको प्राप्त हो गये। हुबलीमठमें ही इनकी समाधि बनी हुई है।

श्रीमत्परमहंस स्वामी नारायणानन्द सरस्वती

(लेखक—श्रीकेशवसुतजी, काशी)

स्वामी श्रीनारायणानन्दजीका जन्म श्रीक्षेत्र गोकर्णके एक ब्राह्मणपरिवारमें हुआ था। कहते हैं, आलंदी-क्षेत्रके श्रीमत्परमहंस स्वामी नृसिंह सरस्वती महाराजके आशीर्वादसे इनका जन्म हुआ था और माता-पिताने अपनी प्रतिज्ञाके अनुसार इन्हें बचपनमें ही स्वामीजीके चरणोंमें समर्पित कर दिया था। इनका लालन-पालन स्वामीजीकी एक शिष्याने किया। ५ वर्षकी उम्रमें ही स्वामीजीने इन्हें संन्यास दे दिया और तभीसे ये आध्यात्मिक साधनामें लीन हो गये। २८ वर्षकी उम्रतक इनकी मुख्य साधना थी निरन्तर गुरुकी सेवामें रहना, अत्यन्त संयमपूर्वक जीवन बिताना, सात घरसे मधुकरी माँगकर नदीमें डुबाकर भोजन करना, और मनमें सतत प्रणवका जप करना। इस अवस्थातक इनका कण्ट बंद रहा, अतएव ये किसीसे कुछ बातचीत नहीं करते थे। गुरुका उपदेश सुनना और उसका मनमें मनन करना यही इनका वार्तालाप था।

इसके बाद गुरुदेवने योगाभ्यासकी शिक्षा दी और नर्मदाके तटपर ॐकारेश्वर ज्योतिर्लिङ्गके पास एकान्तमें रहकर साधना करनेकी आज्ञा दी। साथ ही अपने यहाँसे अलग करते समय आवश्यक जान इनका गूँगापन भी दूर कर दिया। यहाँ आकर यह ८-९ मासतक एक धर्मशालामें रहे और मधुकरी माँगकर पेट भरते रहे। एक दिन ॐकारेश्वरके राजा दौलतसिंहने इन्हें देखा और कोई महात्मा समझकर सेवा करनेकी आज्ञा माँगी। इनकी आज्ञासे राजाने नर्मदातटपर एक एकान्त कुटिया बनवाकर इनके भोजन आदिका प्रबन्ध कर दिया। इनके आशीर्वादसे राजाको एक सत्पुत्रकी प्राप्ति हुई। इस स्थानमें इन्होंने ७ वर्षतक अत्यन्त लगनके साथ योगाभ्यास किया। कहते हैं, प्रतिदिन पद्मासन लगाकर १२ से लेकर १८ घंटेतक ये अभ्यास करते थे। इतने दिनोंमें इनको योगसिद्धि प्राप्त हो गयी। फिर ये आलंदीमें गुरुके पास आ गये।

कुछ दिन बाद गुरुदेवने पुनः श्रीनर्मदादेवीकी परिक्रमा तथा भारतवर्षका भ्रमण करनेकी आज्ञा दी। तदनुसार इन्होंने तीन बार नर्मदाकी परिक्रमा की, ४० वर्षतक रेवा-तटपर निवास किया और सारे भारतवर्षका भ्रमणकर आलंदी गुरुके पास लौट आये। इस बीच श्रीतैलंगस्वामी, श्रीवासुदेवानन्द सरस्वती, स्वामी विवेकानन्द आदि उस समयके अनेक प्रसिद्ध-प्रसिद्ध महात्माओंके साथ इनकी मुलाकात भी हुई। भ्रमणसे लौटनेपर उपयुक्त अवसर देख गुरुदेवने २१ दिनतक इन्हें आत्मज्ञानका उपदेश दिया। जब गुरुदेवने देखा कि नारायणानन्दजी योगसिद्ध और जीवन्मुक्त आत्मदर्शी महात्मा हो गये, तब उन्होंने कहा—'हे सच्छिष्य! अब मैं सातवें दिन शरीर छोड़ दूँगा। तुम किसी अपरिचित स्थानमें जाकर निवास करना। एक वृक्षके नीचे दूसरा वृक्ष नहीं बढ़ता, इसको याद रखना। जो सत्पात्र अधिकारी शरणमें आवे उसे मोक्षमार्गमें लगाना।' इसके ठीक सातवें दिन स्वामी श्रीनृसिंह सरस्वतीजी महाराज १७५ वर्षकी उम्रमें अपना शरीर त्यागकर ब्रह्ममें लीन हो गये।

गुरुको समाधि देकर उनके उपदेशानुसार स्वामी नारायणानन्दजी अपरिचित स्थानकी खोजमें निकले और कई स्थानोंमें घूमते-फिरते मुंगेरमें आये। फिर ई० आई० आर० की गया-क्यूल-ब्रांच लाइनके शेखपुरा स्टेशनसे ६ मील दूर गव्य-लोदीपुरमें आकर इन्होंने डेरा डाला। पीछे भक्तोंने एक आश्रम बना दिया जो 'योगाश्रमधाम' कहलाता है। यहाँ प्रायः ४० वर्षतक निवास कर लगभग १४० वर्षकी अवस्थामें १५ फरवरी, सन् १९३४ ई० को इन्होंने इस नश्वर शरीरका विसर्जन किया। यहाँ जबतक आप रहे तबतक बराबर भक्तों और जिज्ञासुओंका हर तरहसे कल्याण करते रहे।

ॐ तत् सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।

भागवतयोगी श्रीबालशास्त्री दातार

काशीस्थ महाराष्ट्रब्राह्मणसमाजके भूषणभूत श्रीमत् बालशास्त्री दातार अपने समयके सुप्रसिद्ध भागवत-वक्ता और ज्ञान-कर्म-भक्तिनिष्ठ योगी थे। इनका जन्म संवत् १९१० विक्रमीमें हुआ और निर्याण संवत् १९७३ में। इनकी आयुके छठे वर्षमें ही इनके पिताका देहान्त हो गया। सुप्रसिद्ध मल्लविद्याविद् कोणभट गोडबोलेके भाई चिन्तामणि भट्ट गोडबोलेके पास इन्होंने वेदाध्ययन किया था। बाल-सरस्वती श्रीमत् बालशास्त्री रानडेके पास इन्होंने षट्शास्त्र और उस समयके अद्वितीय भागवतवक्ता श्रीमत् भाऊ

शास्त्री डोकमारेके पास भागवतका पाठ लिया। इनके अध्यात्मगुरु श्रीपूर्णाश्रम स्वामी महाराज थे। श्रीबालशास्त्रीजीकी विद्वत्ता और अन्तःस्फूर्ति इस उच्च कोटिकी थी कि स्वर्गीय म० म० पण्डित गङ्गाधर शास्त्री तैलंग इन्हें अपना 'आत्मा' कहा करते थे। ब्राह्मणोचित नित्य-नैमित्तिक सब कर्म इनके द्वारा नियमपूर्वक होते थे। अध्यात्मचिन्तन तो मानो इनका श्वास-प्रश्वास ही था। जब ये श्रीमद्भागवत या योगवासिष्ठ कहते थे तब शान्त-रस छा जाता था। अपनी भारतीय संस्कृतिके बड़े पक्के थे, पर विदेशी संस्कृति और विदेशी भाषा तथा विदेशी चाल-दालसे इन्हें घृणा थी। इनके (योग्य पिताके) योग्य पुत्र पं० श्रीमाधव शास्त्री दातार एक बार इनसे छिपकर अँगरेजी पढ़ने लगे थे। किसी ज्योतिषीने कुण्डली देखकर यह बताया था कि इनके ग्रह ऐसे हैं कि जज मुन्सिफ-जैसे किसी बड़े पदके अधिकारी हो सकते हैं। कर्मधर्मसंयोगसे माधव शास्त्रीजीकी कोठरीमें इन्होंने एक अँगरेजी पुस्तक देख ली। उसी क्षण इन्होंने उस पुस्तकको फेंककर पुत्रसे कहा, 'परभाषाके रास्ते परधर्ममें जाकर तुम्हारा धनवान् और मान्य होना मुझे प्रिय नहीं है। भिक्षा माँगकर रहना पड़े तो भी ब्राह्मणधर्मसे रहो और अपना व्रत निबाहो, यही मुझे प्रिय है।' भगवान् और धर्ममें इनकी पूर्ण निष्ठा थी। इनका वचन कभी मिथ्या न हुआ। दूर देशमें हुई घटनाको ये अपने स्थानमें बैठे जान सकते थे, ऐसा अनुमान इस बातसे होता है कि माधव शास्त्रीजीकी माता प्रसूतिके समय एक बार प्रयागमें थीं। जिस समय उनके कन्या हुई, ठीक वह समय, उसी क्षण उन्होंने काशीमें बैठे लिख रक्खा था। एक बार पूजा आदिसे उठे और बोले कि वह आ रहा है, आने दो। माधव शास्त्रीजीने पूछा, कौन आ रहा है? यहाँ बैठे आप किसका आना देख रहे हैं? शास्त्रीजीने कहा, खिड़कीसे बाहर झाँककर देखो वह रुपये लिये आ रहा है।'''सुप्रसिद्ध कीर्तनकार रामचन्द्र बोवा आ रहे थे। उन्होंने आकर शास्त्रीजीकी सेवामें एक थैली रक्खी। उन दिनों काशीसे कुछ दूर कड़े बाबा नामके एक योगी रहते थे। वे बालशास्त्रीजीको बहुत मानते थे। शास्त्रीजी कभी-कभी भावी भी बतला देते थे। इन्होंने अपनी मृत्युका दिन बता दिया था और ठीक उसी दिन इन्होंने प्रयाण किया।

प्रयाणके समयका दृश्य अलौकिक था। मृत्युका क्षण निकट जान इन्होंने *श्रीमद्भागवत द्वितीय स्कन्ध, द्वितीय अध्यायके १९ वें श्लोकमें वर्णित रीतिसे*—

स्वपार्ष्णिनापीड्य गुदं ततोऽनिलं
स्थानेषु षट्सून्नमयेज्जितक्लमः ॥

—*आसन लगाया* और अपने पुत्रसे भागवतके एकादश स्कन्धका ३१ वाँ अध्याय पढ़नेको कहा। एकाग्रचित्त होकर उन्होंने सुना और जिस समय यह श्लोक पढ़ा गया—

सौदामन्या यथाकाशे यान्त्या हित्वाभ्रमण्डलम् ।
गतिर्न लक्ष्यते मर्त्यैस्तथा कृष्णस्य दैवतैः ॥९॥

'अभ्रमण्डलको छोड़कर दामिनी जैसे आकाशमें लीन हो जाती है पर कोई देख नहीं पाता, वैसे ही श्रीकृष्णकी (निर्याण-) गतिको देवता देख नहीं सके।'

उसी क्षण बालशास्त्री (*इनका भी नाम कृष्ण था*) अलक्ष्य हो गये। उनका प्राणोत्क्रमण नहीं हुआ, जैसी कि श्रुति है कि—

नास्य प्राणा ह्युत्क्रामन्ति तत्रैव समवलीयन्ते, विमुक्तश्च विमुच्यते।

प्राण शरीरमें लीन हो गये और जो मुक्त ही थे उनके सब बन्धन छूट गये।

अब बालशास्त्रीजीके पुत्र पण्डित माधवशास्त्री दातार तथा माधवशास्त्रीजीके बड़े भाईके पुत्र पण्डित रामशास्त्रीजी दातार हैं जो श्रीमद्भागवतका व्रत आगे चला रहे हैं।

योगिराज श्रीसदाशिवेन्द्र सरस्वती

(लेखक—आचार्य पं० श्रीहरिदत्तजी शास्त्री, पञ्चतीर्थ)

आपका प्रादुर्भाव १६ वीं सदीमें दक्षिणमें हुआ था। आपने वेदान्तसूत्रों तथा योगसूत्रोंपर वृत्तियाँ बनायीं, जो आज भी विद्वानोंमें जिस-जिसके हाथमें पड़ीं, वही उनका भक्त हो गया। आप जीवन्मुक्त थे, सिद्ध योगी थे, आपके विषयमें अनेक कथाएँ प्रसिद्ध हैं। एक बार आप घूमते-घूमते किसी यवन बादशाहके रनवासमें पहुँच गये। राजाको यह देखकर क्रोध आ गया और उसने पीछे-पीछे जाकर उनके कन्धेपर तलवारका एक प्रहार किया। हाथ जड़से कटकर दूर जा गिरा; परन्तु वे उसी अवस्था-में, उसी मस्तीमें झूमते हुए चले जा रहे थे। वह सब

काण्ड देखकर राजा चकित हो गया, और उनके पीछे-पीछे हो लिया, ताकि कब ये मुझे देखें और मैं इनसे अपने अपराधकी क्षमा माँगूँ। महात्मा सदाशिवेन्द्रको घूमते-घूमते कई दिन बीत गये, उन्होंने पीछे नहीं देखा। घाव सड़ने लगा। एक दिन पीछे मुड़कर जो देखा तो राजा उनके पैरोंपर गिर पड़ा और कहा कि मुझसे यह अपराध हो गया है। योगी सदाशिवेन्द्रने कंधेपर हाथ फेरा तो बाहु ज्यों-की-त्यों थी और उसे क्षमा कर दिया। उनका जीवनचरित इस प्रकारकी अनेक लोकोत्तर घटनाओंसे परिपूर्ण है। उनका एक पद्य आजकलके परम त्यागियोंपर भी बहुत ही फिट बैठ रहा है—

तृणतुलिताखिलजगतां करतलकलिताखिलार्थतत्त्वानाम्।
श्लाघावारवधूटीघटदासत्वं मुहुर्भिरसम्॥

'संसारको तृण समझ तिरस्कार करनेवाले, करतलामलकवत् सब पदार्थोंके तत्त्वको जाननेवाले भी महात्मा श्लाघा, आत्मप्रशंसाके रोगसे—'मैं' के दुरभिमानसे—कठिनतासे ही छुटकारा पाते हैं।'

(योगसूत्रवृत्तिकी भूमिकाके आधारपर)

सिद्ध योगी श्रीजनार्दन स्वामी

(लेखक—ज्योतिःकाव्यालङ्कारभूषण पं० श्रीविष्णु बालकृष्णजी जोशी कन्नडकर)

सिद्ध योगी श्रीजनार्दन स्वामीका जन्म शाके सं० १४२६ में पाटड़के पास चालीसगाँवमें हुआ था। ये वहाँके देशपाण्डे थे। ये एक विद्वान्, शूर, सम्पन्न, श्रद्धावान्, कर्मठ, भक्तिज्ञान-सम्पन्न ब्राह्मण थे। ये यवन-राज्यकी नौकरी करते थे। नौकरीका कार्य सुचारुरूपसे करते हुए अपने धर्मका पालन करते थे और स्वदेशवासियोंके कल्याणके लिये यथाशक्ति प्रयत्न करते थे। आप बड़े दानी भी थे। इस तरह अपने ऊँचे जीवन और कार्यमें दक्षता और ईमानदारीके कारण आप देशवासियों तथा राज्यके द्वारा एक समान श्रद्धा और प्रेमके पात्र थे। नौकरीमें इनकी बराबर उन्नति होती गयी और अन्तमें ये देवगिरि या दौलताबादके किलेदार हो गये।

एक बार ये किसी राज्यकार्यसे कृष्णा नदीके तटपर अंकलखोप नामक गाँवमें गये और वहाँ योगिवर श्रीनृसिंह सरस्वतीके जाग्रत स्थानपर ठहरे। वहाँ रातको श्रीनृसिंह सरस्वतीने इनके सामने प्रकट होकर इन्हें दिव्य ज्ञानका उपदेश दिया। उस समय जनार्दन स्वामी प्रायः ३५ वर्षके थे। इसीके बाद ये देवगिरि भेजे गये और वहाँ जाकर राज्यकार्यसे जो समय मिलता उसमें योगाभ्यास करने लगे। थोड़े ही दिनोंमें ये एक सिद्ध योगी हो गये और इन्हें योगकी सिद्धियाँ भी प्राप्त हुईं, जिनके कारण इनके जीवनमें कितने ही चमत्कार देखे गये। ये भगवान् दत्तात्रेयके उपासक थे। कहते हैं, इन्हें बराबर अपने उपास्यदेवके दर्शन होते थे।

श्रीजनार्दन स्वामीका जीवन लोकोपकारमय था। इन्होंने 'योगगीता' नामक एक ग्रन्थ लिखा और फाल्गुन बदी ६ को इन्होंने व्रतका नियम चलाया, जो आज भी 'नाथ-षष्ठी' के नामसे महाराष्ट्रमें प्रचलित है। ये फाल्गुन कृष्ण ६ सं० १४९७ (शाके) को योगमार्गसे अदृश्य हो गये। इनके अनेक शिष्य हुए, जिनमें एकनाथ महाराज सबसे अधिक प्रसिद्ध हैं।

श्रीयोगानन्द मानपुरी बाबा

(लेखक—ज्योतिःकाव्यालङ्कारभूषण पं० श्रीविष्णु बालकृष्णजी जोशी कन्नडकर)

श्रीयोगानन्द मानपुरी बाबा कौन थे और कहाँ, कब पैदा हुए थे, इसका पता नहीं। कहते हैं कि ये कान्यकुब्ज ब्राह्मण थे और हिमालयमें सरस्वती नदीके तीरपर योगसाधन करते थे। शाके सं० १५०५ में तीर्थयात्राके लिये घूमते-फिरते देवगिरिमें आये और वहीं रह गये। उस समय ये प्रौढ़ अवस्थाको प्राप्त हो चुके थे, काली दाढ़ी और जटाजूटसे युक्त एक तेजस्वी पुरुष थे, शरीर खूब गठीला और स्वस्थ था और इसी रूपमें ये समाधिकालतक रहे। कभी कोई रोग नहीं हुआ। इन्होंने योगबलसे मानो जरा, मरण और व्याधिको जीत लिया था। यहाँ आनेपर भी ये कठोर तपस्या करते रहे, किसीके हाथका अन्न-जल नहीं ग्रहण करते थे। बहुत दिनोंतक केवल पानी और दूधपर रहकर, कुछ दिन नीमकी पत्तियाँ खाकर और अन्तमें कुछ दिनोंतक निराहार रहकर इन्होंने योगाभ्यास किया। इनके योगैश्वर्यको देखकर अधिकारियोंने इनके लिये एक मठ बनवा दिया, जो आज भी जीर्णावस्थामें विद्यमान है।

श्रीजनार्दन स्वामी, देवगिरि, दौलताबाद

राजयोगी श्रीटीकारामजी महाराज

श्रीगुलाबराय महाराज

श्रीयोगानन्द मानपुरी बाबा

श्रीशेषाद्रिस्वामी

श्रीमाणिक्य प्रभु

बाबाजीने अपने योगबलसे देवगिरिके सह्याद्रिके गर्भमें तप करनेवाले कितने ही तपस्वियों और योगियोंका दर्शन लोगोंको कराया। कहते हैं, आज भी उनकी समाधिके दिन रातको उनके मठमें श्रद्धालु भक्तोंको कितने ही संत-महात्माओंके दर्शन होते हैं और कभी-कभी स्वयं बाबाजी भी हरिभक्तोंको स्वप्नमें दर्शन देते हैं। इनके मठसे देवगढ़ किलेका एक भाग दिखायी देता है। कहते हैं, प्रतिदिन उस पर्वतभागपर दोपहरको बाबाजी श्रीज्ञानेश्वर महाराज और श्रीजनार्दन स्वामीके दर्शन करते थे। बाबाजी भी श्रीज्ञानेश्वरके नाथपंथके योगी थे।

बाबाजी जन्मभर न तो बूढ़े हुए और न साधारण मनुष्योंकी तरह मरे ही। इन्होंने जीवित समाधि ली। इन्होंने एक योग्य स्थानमें समाधि खुदवायी और समाधिपर लगानेके लिये यह श्लोक बनाकर दे दिया—

पाहा देवगिरी समूळ अचवी साधूजनीं सेविली
तेथें मानपुरी पवित्रनगरीं समाधि सम्पादिली।
सोळासें वरि बावनातिल बरा साधार संवत्सरीं
ज्येष्ठी शुद्ध हि पञ्चमी रवि दिनीं हें बोधिलों उत्तरीं॥

यह सब प्रबन्ध पहले ही करके बाबाजीने समाधि ली। कहते हैं, उसके बाद ये बहाणपुरमें प्रकट हुए और वहाँ बहुत दिनोंतक रहकर इसी भाँति जीवित समाधि ले ली। इसके बाद पुनः ये काशीमें प्रकट हुए और वहाँ लीलाकर योगसमाधि ली। इसके बाद पुनः लगभग १०१ वर्षपर देवगिरिके मठमें आकर इन्होंने सबको दर्शन दिये।

बाबाजी एक अच्छे गायक थे। देवगिरिमें रहते समय उन्होंने अपनी मातृभाषा हिन्दीमें परमार्थ और भक्ति-विषयक प्रायः एक हजार कविताएँ भी बनायी थीं, जो अभीतक अप्रकाशित हैं। उनमेंसे दो-एक नमूनेके तौरपर हम यहाँ देते हैं—

(१)

(सारंग-दरबारी)

क्यौं बन बन ढूँढ़त साँई ? साँई घरमाहीं।
अलख ललकमें यों कर देखी, ज्यों दरपनमों छाहीं ॥१॥
कोइ पूरब कोइ पच्छिम धावें, गुरु बिन उपजत नाहीं ॥२॥
कहत मानपुरी साचौ साहेब, फैल रह्या सब ठाईं ॥३॥

(२)

(गौड़ सारंग)

भज मन निसदिन सीताराम।
प्रेममगन होय हरिगुन गायो, तिन पायो आराम ॥१॥
सुगम उपाय महासुखदाई कलिजुग तारक नाम ॥२॥
मानपुरी हरिनाम गाइकें हो रहिये निहकाम ॥३॥

राजयोगी श्रीटीकाराम नाथ महाराज

(लेखक—ज्योतिःकाव्यालङ्कारभूषण पं० श्रीविष्णु बालकृष्णजी जोशी कन्नडकर)

राजयोगी श्रीटीकाराम नाथ महाराजका जन्म नासिक जिलेके डोंगराले गाँवमें शाके सं० १६८२ में हुआ था। ये राजपूतानेके रहनेवाले सोमवंशीय राजपूत थे। इनके पूर्वज किसी कारणसे श्रीशिवाजी महाराजके समयमें दक्षिणमें आकर बस गये थे। पूर्वजन्मके संस्कारवश जन्मसे ही इनका झुकाव भक्तिमार्गकी ओर था। ये गालणा किलेपर गालवऋषिकी समाधिपर जाकर एकान्तमें ध्यान लगाया करते थे और घर-द्वार जहाँ रहते मानस-पूजा करते रहते थे। उन्हीं दिनों आलंदीके त्रिलोचननाथ तीर्थयात्रापर जा रहे थे। इन्होंने टीकारामजीको ज्ञान-भक्तिका उपदेश और मन्त्र दिया एवं आप तीर्थयात्राके लिये चले गये। ये उनके बताये मार्गसे साधना करने लगे। उस समय ये पेशवाकी ओरसे तोरखेड़ा नामक गाँवके सरदारके पदपर थे। राज्यसेवा और ईश्वरभक्ति दोनों साथ-साथ चलने लगे। यात्रासे लौटनेपर पुनः त्रिलोचननाथने इन्हें दर्शन दिया और राज्यसेवा करते हुए राजयोगका कैसे अभ्यास हो सकता है, इसका उपदेश किया। इन्हीं दिनों टीकारामजीने शादी की और गृहस्थाश्रममें रहकर भी साधनपथपर पूर्ववत् डटे रहे। सौभाग्यसे पत्नी भी इनके योग्य ही मिल गयी थी। वह बड़ी सती-साध्वी, परोपकारी, पराक्रमी और परमार्थसे प्रेम रखनेवाली थी। एक दिन शामको टीकारामजी जब ध्यानस्थ थे, उसी समय सरकारी भवनपर शत्रुओंका हमला हुआ। उस साध्वीने पतिको उठाना उचित न समझ स्वयं इनकी पोशाक पहन ली और घोड़ेपर सवार होकर उसने अकेले ही शत्रुओंको मार भगाया।

टीकारामजीका योगाभ्यास निरन्तर बढ़ता गया। इनका चित्त वैराग्य और भक्तिसे भर उठा। इन्होंने

श्रीज्ञानेश्वरकी समाधिपर जाकर अनुष्ठान किया। वहाँ श्रीज्ञानेश्वर महाराजने इन्हें दर्शन दिया और ग्रन्थ लिखनेकी आज्ञा दी। अब इन्होंने नौकरी करना उचित न समझ त्यागपत्र दे दिया और वहाँसे डोंगराले चले आये। यहाँ अब इनका सारा समय सत्सङ्ग, भजन-कीर्तन आदिमें बीतने लगा। इनके पास जिज्ञासु भक्त आने लगे, जिनमेंसे कितने ही लोगोंको इन्होंने योगमार्गमें लगाया। इन्होंने मराठी पद्यमें 'परमानन्दवैभव' 'गीता-सत्प्रबन्ध-लहरी' तथा अन्य कितने ही ग्रन्थ और फुटकर पद्य बनाये। हिन्दी भाषामें भी इनके कई ग्रन्थ तथा बहुत-से पद्य मिलते हैं। यहाँपर हम एक पद्य नमूनेके तौरपर देते हैं—

विराजे रोम रोममें राम, नहिं कहुँ दूजो धाम ॥टेक॥
अगम, अपार, अनादि, अगोचर, सज्जन-मनोभिराम ॥१॥
आगम-निगम जहाँ पार न पावे, सच्चित-सुख-विश्राम ॥२॥
टीकाके गुरु नाथ निरञ्जन, पावन पूरन काम ॥३॥

श्रीटीकाराम नाथके जीवनमें योगसम्बन्धी कितने ही चमत्कार देखे गये। एक बार एक स्थानमें ये भजन-कीर्तन कर रहे थे। वहाँ इन्हें मालूम हुआ कि यहाँ नीचे समाधि है। जब उस स्थानको खोदा गया तो वहाँ श्रीज्ञानेश्वरकी समाधि निकली। उस स्थानपर इन्होंने श्रीज्ञानेश्वर-मन्दिर बनवाया और वहाँ ही रहने लगे। एक बार अकालके समय दूरसे बहुत-से आदमी इनकी शरणमें आये। इनके पास अपना कुछ भी रुपया-पैसा नहीं था। फिर भी कहते हैं, इन्होंने सबके लिये अन्न-वस्त्रका पूरा प्रबन्ध कर दिया। एक बार एक जङ्गलमें नदीके तटपर भजन-कीर्तन हो रहा था। इसी बीच एकाएक वहाँ दो बाघ आ गये। सब लोग घबड़ा गये; परन्तु टीकाराम महाराजने उन दोनोंके कान पकड़कर चुपचाप उन्हें बैठा दिया। कुछ देर बाद वे उठकर चले गये। इस तरह नाना प्रकारकी लीलाएँ करते हुए और संसारका कल्याण करते हुए ये चैत्र शुक्ला १२ सं० १७६७ (शाके) को दिव्यचैतन्यरूपको प्राप्त हुए।

महात्मा तैलंग स्वामी

प्रायः ५० वर्ष पूर्व काशीमें तैलंग स्वामी नामक एक महात्मा रहते थे। आप एक परमसिद्ध योगी और जीवन्मुक्त पुरुष थे। ये दिगम्बरवेशमें रहा करते थे और बहुत कम बातचीत करते थे। ये भूत-भविष्य-वर्तमानकी बातें जानते थे और किसीके आनेपर बिना कुछ कहे, उसके मनके प्रश्नका उत्तर दे दिया करते थे। जल-थल, शीत-उष्ण, मान-अपमान उनके लिये समान था। इन्हें प्रायः सब तरहकी सिद्धियाँ प्राप्त थीं और उनके द्वारा ये शरणमें आये दुखी प्राणियोंका कल्याण किया करते थे। परदुःख दूर करनेका मानो उन्होंने व्रत ले लिया था। अपने जीवनमें इन्होंने कई बार स्वयं जाकर कितने ही लोगोंको सङ्कटसे उबारा, कितनेहीको प्राणदान दिया। इतना सब होनेपर भी ये मनुष्योंसे दूर ही रहनेकी चेष्टा करते, प्रसिद्धि होते देख तुरन्त उस स्थानसे खिसक जाते। इन्होंने प्रायः २८० वर्षतक जीवन धारण करके स्वयं साधना की और कितने ही मनुष्योंका भौतिक और आध्यात्मिक कल्याण किया। परन्तु इतनी लंबी आयुमें किसीने कभी उन्हें अस्वस्थ नहीं देखा। ये सदा एकभाव प्रसन्नचित्त रहा करते। जातिके ब्राह्मण और हिन्दू-धर्मके समर्थक होनेपर भी सब धर्मोंके प्रति उदार-भाव रखते—किसी धर्म या जातिके साथ उनका द्वेष नहीं था। एक शब्दमें हम कह सकते हैं कि ये समस्त दैवी गुणोंकी एक जीवन्त मूर्ति थे और इन्होंने अपना जीवन निष्कामभावसे लोककल्याणके लिये समर्पित कर दिया था।

इनका जन्म दक्षिण भारतके होलिया नामक नगरमें एक सुसम्पन्न ब्राह्मण-परिवारमें हुआ था। इनका नाम पहले तैलंगधर था। बालक तैलंगधरकी बुद्धि अत्यन्त तीव्र थी और स्वभाव बड़ा ही शान्त था। इनकी स्मरण-शक्ति ऐसी थी कि एक बार जो बात ये सुन लेते, उसे कभी न भूलते। धीरे-धीरे वयोवृद्धिके साथ-साथ इनमें और भी गुणोंका विकास होता गया। परदुःख देखकर ये कातर हो उठते। समय-समयपर एकान्तमें बैठकर कुछ सोचा-विचारा करते। युवावस्था आते-आते संसारके प्रति इनकी उदासीनता स्पष्ट दिखायी पड़ने लगी। इनका किसी विषयमें भी मन नहीं लगता। न मालूम, किस अमूल्य धनका अभाव इन्हें बुरी तरह खटक रहा था। इनकी इस स्थितिको इनकी तपस्विनी माता खूब गौरसे लक्ष्य कर रही थीं। उन्होंने जब देखा

कि तैलंगधरका मन किसी परमधनके लिये अत्यन्त व्याकुल हो उठा है, संसारके प्रति लेशमात्र भी ममता नहीं है, तब उपयुक्त अवसर जानकर उन्होंने इन्हें उपदेश देना आरम्भ किया। तैलंगधरके व्यथित हृदयको माताके उपदेशसे बड़ी शान्ति मिली, वह बड़ी तत्परताके साथ उस उपदेशके अनुकूल साधना करने लगे। परन्तु कुछ दिनों बाद इनके पिताका देहावसान हो गया और उसके प्रायः १२ वर्ष बाद मातृवियोग भी हो गया इससे इन्हें बड़ा कष्ट हुआ और उसी दिन इन्होंने संसार त्याग दिया। जिस स्थानपर माताका अग्निसंस्कार हुआ था, उसी स्थानपर आकर ये बैठ गये। ये अपने लिये उसे ही परम पवित्र भूमि मानकर माताद्वारा उपदिष्ट मार्गसे साधना करने लगे। इनके सौतेले छोटे भाई श्रीधरने घर चलनेके लिये बड़ा आग्रह किया। परन्तु इन्होंने साफ इनकार कर दिया। पीछे छोटे भाईने उसी स्थानपर एक मकान बनवा दिया और इनके भोजनादिका प्रबन्ध कर दिया।

उस स्थानमें प्रायः २० वर्षतक तैलंगधरने साधना की। तत्पश्चात् उन्हें किसी महापुरुषसे मिलनेकी इच्छा हुई। भगवत्कृपासे भगीरथ स्वामी नामक एक महात्मा उन्हीं दिनों इनके आश्रममें आये, जिनसे मिलकर इन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई। भगीरथ स्वामीके साथ ही ये पुष्कर-क्षेत्रमें आये और यहीं उनसे दीक्षा ली। गुरुने इनका नाम गणेश स्वामी रक्खा। परन्तु गुरुकी सेवा भी वे अधिक दिन न कर सके। प्रायः दो वर्ष बाद गुरु भी इहलीला समाप्त कर इनसे अलग हुए। तब गणेश स्वामी तीर्थयात्राके लिये निकले। कई स्थानोंमें घूम-फिरकर अन्तमें रामेश्वरम् पहुँचे। यहाँ कुछ दिन साधन-भजन करनेके उपरान्त सुदामापुरी, नेपाल, मानसरोवर, नर्मदा-तीर और प्रयाग आदि स्थानोंमें बहुत दिनोंतक साधन-पूजन करते रहे। इन स्थानोंमें इनके कई चमत्कार भी देखे गये। जब इनके अपूर्व त्याग और अद्भुत महा-शक्तियोंका पता लोगोंको लगता और लोग इनके पास अधिक संख्यामें आने लगते तो ये वह स्थान छोड़कर दूसरी जगह चले जाते। इस तरह नाना स्थानोंमें घूम-फिरकर, कितने ही व्यक्तियोंका उपकार कर अन्तमें काशीधाम पधारे। यहाँपर ही इनका नाम न जाननेके कारण तथा तैलंगदेशके होनेके कारण लोग इन्हें तैलंग स्वामीके नामसे पुकारने लगे। काशीमें भी इन्हें कई स्थान बदलने पड़े। किन्तु काशी छोड़कर फिर अन्यत्र कहीं नहीं गये। अन्तिम समयमें ये पञ्चगङ्गाघाटपर रहते थे। यहीं प्रायः २८० वर्षकी दीर्घ आयु पूरीकर ब्रह्ममें लीन हो गये। इन्होंने पहले ही अपने भक्तों-से अपने महाप्रस्थानकी बात कह रक्खी थी। यथासमय सब भक्तोंने एकत्र होकर गुरुका आशीर्वाद लिया और इनकी आज्ञाके अनुसार इनके शवको बक्समें बन्द करके गङ्गाजीके बीच धारमें डुबा दिया। जिस स्थानमें ये रहा करते थे, वहाँ इनकी एक भव्य मूर्ति विराजित है, जिसकी नित्य पूजा होती है और उसके दर्शनके लिये बहुतेरे यात्री आया करते हैं।

पहले हम कह चुके हैं कि इनके बहुतेरे चमत्कार नाना स्थानों तथा काशीमें भी देखे गये। उनमेंसे दो-एकका वर्णन हम संक्षेपमें देते हैं।

(१) प्रयागमें एक बार इन्होंने एक आदमीके देखते-देखते आँधी-पानीके कारण आदमियोंसे भरी हुई एक नावको गङ्गाजीमें डूब जानेपर पुनः बाहर निकाल लिया और किसीको मालूम भी नहीं हुआ कि नाव किस तरह घाटपर पहुँच गयी। नौकारोहियोंके चले जानेपर स्वामीजीने उस आदमीसे कहा—'इसमें आश्चर्यकी कोई बात नहीं। ऐसी शक्ति सब मनुष्योंमें है। परन्तु प्रायः सब लोग अनित्य संसार-सुखके पीछे पड़े रहते हैं, अपनी उन्नतिकी ओर तनिक भी ध्यान नहीं देते। भगवान् यह मनुष्य-शरीर बनाकर स्वयं इसमें विराजते हैं; प्रत्येक मनुष्यके अन्दर ईश्वरी शक्ति ओतप्रोत हो रही है। मनुष्य जितना संसारके लिये परिश्रम करता है, उसका शतांश भी यदि वह भगवान्‌के लिये प्रयत्न करे तो वह उसे प्राप्त कर सकता है और उस समय उसके लिये संसारमें कुछ भी असम्भव नहीं रहेगा।'

(२) काशीमें एक बार एक अँगरेज अफसरने इन्हें नंगा रहनेके कारण हवालातमें बन्द कर दिया। सबेरे देखा गया कि हवालातका ताला बन्द है और स्वामीजी हँसते हुए बाहर टहल रहे हैं। पूछनेपर इन्होंने कहा, 'ताला-चाभी बन्द कर देनेसे ही किसीका जीवन नहीं बाँधा जा सकता। अगर ऐसा हो सकता तो मृत्युकालमें हवालातमें बन्द कर देनेसे मनुष्य मौतके मुँहसे ही बच जाता।'

(३) एक बार स्वामीजी बीच गङ्गाजीमें स्नान कर रहे थे और उज्जैनके राजा नावसे मणिकर्णिकाघाटपर आ रहे थे। स्वामीजीका परिचय पाकर वह नाव उनके पास ले गये। स्वामीजीने राजासे कुछ बातें करनेके बाद वह तलवार दिखानेको कहा जो उन्हें पुरस्कारस्वरूप सरकारसे मिली थी। राजाने जब तलवार स्वामीजीके हाथमें दी तो उन्होंने इधर-उधर उलट-पुलटकर उसको गङ्गाजीमें फेंक दिया। इस घटनासे राजाको बड़ा दुःख और क्रोध हुआ। परन्तु जब नाव घाटपर आ लगी तब स्वामीजीने पानीमेंसे दो तलवारें एक-सी उठा लीं और राजासे कहा कि अपनी तलवार पहचानकर ले लो। परन्तु राजा पहचान न सके। तब स्वामीजीने कहा—'जिस चीजको तुम पहचान भी नहीं सकते उसे तुम अपना क्यों कहते हो? अगर तुम्हारी चीज होती तो तुम जरूर पहचान लेते। जो चीज तुम्हारी नहीं है, उसके लिये तुम्हें इतनी ममता क्यों? तुम्हारे समान अहङ्कारी और मूर्ख दूसरा कोई संसारमें नहीं है।' यह कहकर स्वामीजीने एक तलवार राजाको दे दी और आप चलते बने।

इसी प्रकार स्वामीजीने नाना स्थानोंमें अनेक व्यक्तियोंको रोगमुक्त किया, प्राणदान दिया और सांसारिक तथा आध्यात्मिक कल्याण किया। ये प्रायः उपदेश दिया करते कि केवल आहार-विहार और विषय-भोगके लिये ही मनुष्यकी सृष्टि नहीं हुई है। भगवान्की जितनी शक्तियाँ हैं वे सब-की-सब मनुष्यमें भी हैं। भगवान्ने मनुष्यको अपने मनके अनुसार रचकर उसे अपनी समस्त शक्तियाँ देकर सब जीवोंमें श्रेष्ठ बनाया है। यही क्यों? वे स्वयं इस मनुष्य-शरीरमें वास करते हैं। वही मनुष्यके हृदयमें आत्मरूपसे और मस्तकमें परब्रह्मरूपसे निवास करते हैं। वास्तवमें यह जो देह है, जिसे हम मनुष्य कहते हैं, कुछ भी नहीं है। सब कुछ वही हैं और उन्हींका है। परन्तु कोई इस बातको नहीं समझता, न तो उन्हें देख पाता है और न उन शक्तियोंको जानकर उनसे समुचित कार्य लेता है। जो नित्य हमारे साथ हैं, जो वास्तवमें हैं, उन्हें कोई जानने या देखनेकी इच्छा भी नहीं करता—बल्कि कितने ही उनकी सत्ताको भी अस्वीकारकर नास्तिक बन जाते हैं। परन्तु जो अन्तःकरणसे उन्हें पानेकी चेष्टा करते हैं, वे अवश्य उन्हें प्राप्त करते हैं। ईश्वरकी कल्पना झूठी नहीं—वह निश्चय ही हैं और सर्वत्र व्याप्त हैं। उन्हें प्राप्त करनेके लिये साधना करनी चाहिये, उनकी भक्ति करनी चाहिये, गुरूपदिष्ट मार्गका अनुसरण करना चाहिये। इस संसारमें एक भक्ति ही सर्वश्रेष्ठ वस्तु है। भगवान्को प्राप्त करनेका यही सबसे उत्तम मार्ग है।

श्रीशेषाद्रि स्वामी

(लेखक—श्री 'भानुशरण')

श्रीशेषाद्रि स्वामीका जन्म आर्काट प्रान्तके वझूर नामक ग्राममें सन् १८७० ई० में अष्टसहस्रम् ब्राह्मण-कुलमें हुआ था। बचपनमें इनकी बुद्धि बड़ी तीक्ष्ण थी। इन्होंने थोड़ी उम्रमें ही संस्कृत-साहित्य, ज्योतिष, तन्त्र, पुराण तथा अन्यान्य शास्त्रोंका अध्ययन कर लिया और गानविद्यामें भी प्रवीण हो गये। विद्याभ्यास पूरा हो जानेके बाद प्रायः १७ वर्षकी उम्रमें इन्होंने एक योग्य गुरुसे बाला-मन्त्रकी दीक्षा ली और तन्त्र-साधनामें लग गये। कुछ दिन काञ्चीके श्मशान और कुछ दिन अरुणाचलमपर इन्होंने साधना करके अन्तमें सिद्धि प्राप्त की। कहते हैं, श्रीदेवीने इनके सामने प्रकट होकर दर्शन दिया था। अपनी सिद्धिके बलपर ये किसीको देखते ही उसके विषयमें सब कुछ जान लेते थे और लोगोंके मनोरथ पूरे कर देते थे। किन्तु इनमें एक विशेषता यह थी कि भौतिक कामनाएँ पूरी नहीं करते थे; आध्यात्मिक साधनाके इच्छुक साधकोंको ही शिक्षा देते थे और साधनामें सहायक मालूम होनेपर उन्हींके भौतिक अभावोंको दूर करते थे। ये अपनी ख्यातिसे बहुत डरते थे; इस कारण प्रायः पागलके वेशमें रहा करते थे, जिसमें कोई इनके पास न आवे।

ये मन्त्रशास्त्रके बहुत बड़े ज्ञाता थे। प्रत्येक व्यक्तिके स्वभावके अनुकूल साधना करनेके लिये उसका इष्टदेव तथा बीजमन्त्र बतला देते थे। इसके अतिरिक्त राजयोगादिके साधकोंको भी आवश्यकता पड़ जानेपर अपनी दिव्य-दृष्टिसे मार्गप्रदर्शन कर दिया करते थे। सिद्ध महात्मा होनेपर भी इन्होंने कभी मन्त्र-पूजन और नाम-जपको नहीं छोड़ा। इन्होंने १४ जनवरी सन् १९२९ ई० को इहलीला संवरण की।

तिब्बत और हिमालयके योगी

हिमालयके महापुरुष

हिमालयप्रदेश सभी योगी महात्माओंका चिरकालसे खास केन्द्र है। इस पुण्यप्रान्तमें जैसे महान् योगी हो चुके हैं वैसे अन्य प्रान्तोंमें बहुत ही कम हुए। अब भी वहाँ बड़े-बड़े महात्माओंके वर्तमान होनेकी बात सुनी जाती है। सुना जाता है, तिब्बतका ज्ञानगंज योगाश्रम योगियोंका एक महान् शिक्षालय है, जिसमें सैकड़ों महान् योगी अब भी वर्तमान हैं। हिमालयमें कई योगियोंके दर्शन भाग्यवान् पुरुषोंको हो जाते हैं। स्वामी माधवतीर्थजी दण्डी गत वर्ष वहाँ गये थे। उन्हें एक महात्मा मिले। आपने उस घटनाको काशीके 'पन्था' नामक बंगला पत्रमें लिखा है। उसका मर्म इस प्रकार है—

'इस शरीरने गौरीगिरिकी परिक्रमा करनेके लिये अक्षयतृतीयाके दिन काठगुदामसे यात्रा की। शैलपुत्री-तीर्थका दर्शन करते समय वहाँ भी कतिपय महापुरुषोंके दर्शन हुए।

यह शरीर गौरीतीर्थमें जिस पर्वतपर गया, वह हिमाचल-प्रदेशका एक उत्कृष्ट स्थान है। स्वयं गौरीने इस पर्वतपर शिवकी आराधना की थी। जगत्‌में ऐसा कोई कवि या कलाविद् पैदा नहीं हुआ जो हिमाचलके सौन्दर्यको व्यक्त कर सके। केवल यह सौन्दर्य ही तीर्थयात्रियोंकी पथकी सारी क्लान्ति दूर कर देता है।

और भी दो-एक पहाड़ी गौरीके दर्शनके लिये जा रहे थे। उनसे मुलाकात होनेपर इस शरीरने पूछा कि यहाँ कोई साधु-महात्मा हैं कि नहीं? अगर हैं तो कहाँपर? उन लोगोंने अँगुलीसे इशारा करके तीन-चार स्थान दिखा दिये। वे सब प्रायः ३-४ कोसकी दूरीपर थे। फिर पासमें एक स्थान दिखाकर उन्होंने कहा कि उस पहाड़पर कभी-कभी एक महापुरुष आकर रहते हैं। जो स्थान समीपमें दिखाया वह भी बहुत ऊँचा था। परन्तु महापुरुषके दर्शनकी आकांक्षा अत्यन्त बलवती होनेके कारण इस शरीरने उस पहाड़पर चढ़ना शुरू कर दिया। वहाँ पहुँचनेपर महात्माके दर्शनमात्रसे ऐसा मालूम हुआ कि आप कोई महापुरुष हैं, दिव्य-दर्शन हैं।

एक छोटी-सी गुफामें वे महात्मा पद्मासन लगाकर बैठे थे। नेत्र बन्द थे, श्वास भी शायद बन्द था। सामने पाँच-छः हाथकी दूरीपर एक सूखा हुआ वृक्ष पृथ्वीपर पड़ा था। उसमें आग धरा दी गयी थी। इस शरीरकी उपस्थितिकी बात महात्माजीको शायद मालूम नहीं हुई। परन्तु झोला-कम्बल रखकर 'नमो नारायणाय' का उच्चारण करते ही उन्होंने नेत्र खोलकर इस शरीरको देखा और उसी क्षण पुनः नेत्र बन्द कर लिये।

उस समय मध्याह्नका समय प्रायः बीत चुका था। सूर्यदेव पश्चिम आकाशमें ढल चुके थे। प्रातःकालसे पर्वत-पर चढ़ते-चढ़ते यह शरीर भूख-प्याससे क्लान्त हो रहा था। पर्वतपर पहाड़ियोंके घर हैं; परन्तु शरीर वहाँ जानेमें अशक्त था। झोला-कम्बल वहीं रखकर झरनेमें हाथ-मुँह धोकर दो अँजुली पानी पीते ही शरीर बहुत कुछ स्वस्थ हो गया। कम्बल बिछाकर गुफाके बाहर आसन लगाकर यह शरीर आराम करने लगा। महात्माजीके यहाँ भोजनादिका कोई बखेड़ा किसी समय नहीं होता, यह बात उनके सामानको, जो वहाँ था, देखनेसे ही मालूम होती थी। अतएव मेरी यह सहज ही धारणा हो गयी कि वे भोजन नहीं करते। दर्शन तो हुए; परन्तु दर्शनका आनन्द नहीं मिला, क्योंकि वे मौन थे।

अन्य दिनों इस शरीरके झोलेमें चनेका सत्तू और गुड़ रहता था। दैवसंयोगसे वह भी आज नहीं था। अतएव यह निश्चित था कि आज भोजनादिकी कोई व्यवस्था न हो सकेगी। सोचा, सन्ध्याके पहले बस्तीमें जानेपर जो होगा सो होगा। नारायणका स्मरण करते हुए समीप बैठ-कर महात्माके दर्शन करनेमें समय बिताने लगा। उस समय शरीर भूखके मारे व्याकुल था।

जहाँपर यह शरीर था वहाँसे बहुत दूरतक दिखायी देता था। घास चरती हुई गाय जिस तरह स्वाभाविक ढंगसे घूमती है, उसी तरह घूमती फिरती एक सफेद गाय महात्माकी गुफाके द्वारपर आकर, पीछेके दोनों पैरोंको थोड़ा फैलाकर खड़ी हो गयी। उस समय महात्माने नेत्र खोलकर मुसकराते हुए गायकी ओर देखा। गायके एक थनसे खूब बारीक धारसे दूध झरने लगा। यह शरीर जैसे यन्त्रद्वारा चालित हो, इस तरह अपने आसनसे उठ खड़ा हुआ। महात्माके आसनके पास काठका एक बड़ा-सा जलपात्र उलटकर रक्खा था। उसे उठाकर इस शरीरने गायके थनके नीचे रख दिया; उस समय गायके चारों

थनोंसे दूध अबाध गतिसे उस पात्रमें झरने लगा। देखते-देखते वह भर गया। प्रायः ४-५ सेर दूध होगा, महात्माके सामने वह रक्खा गया। इस शरीरके साथ जो जलपात्र था, वह भी थनके नीचे रक्खा गया। तब महापुरुषने 'माई! माई!' कहकर दो बार उच्च स्वरसे पुकारा। उसके क्षणभर बाद हवाका शब्द सुनायी पड़ा, मानो दूरसे आँधी आती हो। वह शब्द कहाँसे आ रहा है, कुछ समझमें नहीं आया। क्षणभर बाद मालूम हुआ कि महापुरुषकी नासिकासे श्वास बाहर निकल रहा है। देखते-देखते उनका स्थूल शरीर अत्यन्त कृश हो गया। उसके बाद उन्होंने दूधका पात्र मुँहमें लगाया और सारा दूध चढ़ा गये। इस बीच दूसरा पात्र भी भर गया और वे उसे भी खाली कर गये। पुनः उनका पात्र स्तनके नीचे रक्खा गया और दूधसे भर जानेपर वे उसे भी पी गये। इस प्रकार तीन पात्र दूध वे पी गये। अब दोनों पात्रोंका दूध पीनेके लिये महात्माजीने इस देहको इशारा किया। आदेश होते ही कमण्डलुका दूध पी लिया गया। महापुरुषके पात्रका भी कुछ दूध पिया गया। पेटमें और स्थान न रहा। अपूर्व स्वाद था, दूधके ऐसे रस-माधुर्यका अनुभव और कभी नहीं हुआ था। असीम तृप्ति हुई। महात्माके दर्शनसे जो तृप्ति आज हुई, उससे शरीरधारण करना पूर्ण सार्थक हो गया। उनके मुँहसे निकली हुई कोई बात सुननेको नहीं मिली। बहुत देरतक इस आशामें यह शरीर बैठा रहा। सन्ध्यासे पहले वे आसनसे उठकर झरनेकी ओर गये। जहाँपर यह शरीर था, वहाँसे झरनेतक अच्छी तरह दिखायी पड़ता था। वहाँसे वे अदृश्य हो गये। किसी ओर जाते हुए दिखायी न पड़े। बहुत खोजनेपर भी फिर दर्शन नहीं हुए। सन्ध्यासमय बस्तीमें जाकर इस देहने आश्रय लिया। दो-तीन दिन और दर्शनकी चेष्टा की गयी। पार्वतीय लोगोंने कहा, बीच-बीचमें वे महापुरुष वहाँ आते हैं। कभी-कभी दूसरे पहाड़पर उनका आसन पड़ता है। जो दर्शन करता है उसका जीवन धन्य है। नारायणका स्मरण करते हुए बहुत खोज की गयी; परन्तु फिर दर्शन नहीं हुए।'

तिब्बतके लामा योगी

(लेखक—श्रीविश्वामित्रजी वर्मा)

भारतवर्षके समान तिब्बत भी योगियोंका आश्रम है। वहाँ भी बहुत-सी आध्यात्मिक और योगसम्बन्धी घटनाओंका अनुभव विदेशी यात्रियोंको हुआ करता है। मनुष्यको अपनी शक्तियोंके विषयमें अभी बहुत कम ज्ञान है और शक्तियोंका जितना भी ज्ञान अबतक हुआ है, वे सब अभीतक कार्यरूपमें प्रकट नहीं हुई हैं। बहुत कम शक्ति अभीतक विकसित हुई है। मनुष्य भौतिक सृष्टिमें इस पृथ्वीपर सर्वश्रेष्ठ सत्ताकरूपधारी है—एक द्वितीय ईश्वर ही है। शक्तियोंका अभ्यास करनेसे वे प्रकट होती और बढ़ती हैं। रूपधारियोंमें जन्म-मरण अवश्यम्भावी तथा स्वाभाविक है। जन्म-मरण—दृश्य होकर फिर अदृश्य होना और फिर दृश्य होना—विश्वरचनाका मुख्य और अजीब रहस्य है। 'परिवर्तन' विचित्र और अटल नियम है। जीवन और मृत्यु, अथवा जीवित और मृत शरीरमें उतना ही अन्तर है जितना तराजूके एक पलड़ेपर वजन और दूसरे पलड़ेपर कुछ न होनेमें है। मृत शरीर शक्ति-शून्य हो जाता है, वह केवल एक जंग लगी पुरानी, टूटी-फूटी घिसी हुई मशीन-सा बेकाम हो जाता है। यत्न करनेपर भी कुछ नहीं हो सकता, चाहे जितनी बिजली उसमें क्यों न डाली जाय। योगियोंने इस विषयमें क्या किया है यह निम्नलिखित अनुभवसे पाठकगण बहुत कुछ विचार सकेंगे। लेखरूपमें हमारे सामने एक अँगरेज यात्रीका अजीब तथा साधारणबुद्धिसे अविश्वसनीय वृत्तान्त उपस्थित है। उस यात्रीको यह अनुभव तिब्बतमें हुआ था।

डाक्टर अलेक्जेण्डर कैनन हाङ्काङ् (चीन) में नाइट-पदवीधारी एक प्रतिष्ठित व्यक्ति हैं तथा गुप्त-विद्याओंके रहस्योंके गम्भीर अन्वेषक हैं। एक लामा योगीने उनको निमन्त्रण दिया था। अतः वे अपने एक साधु मित्रके साथ लामा योगीके यहाँ आ रहे थे। उन्हें इस यात्रामें तथा जीवनभरमें आध्यात्मिक तथा योगके सम्बन्धमें जो अनुभव हुए उनको Invisible Influence नामक पुस्तकमें उन्होंने लिखा है। उपर्युक्त यात्राके वृत्तान्तमें एक स्थानपर वे लिखते हैं—

'जहाँ लामा रहते थे उस मन्दिरके पास हम पहुँच रहे थे। मन्दिर कुछ ही दूर सामने था। परन्तु रास्तेमें हमारे सामने एक बड़ी खाई थी जिसे हम पार कर ही नहीं सकते थे। वह खाई पचास गज चौड़ी और बहुत गहरी थी। समझदार और अन्तर्दर्शी लामाने हमारी सहायताके लिये अपना एक दूत भेजा था जो खाईके किनारे हमें उपस्थित मिला। उस दूतने खाई पार करनेके लिये प्राणायाम, शिथिलीकरण तथा कुछ और ऐसे ही योगके साधन बतलाये। यद्यपि योगके साधनोंसे हम अभ्यस्त थे तथापि खाई पार करनेके लिये ऐसे साधन करनेमें उस समय मन-ही-मन हँसी आयी और आश्चर्य हुआ, तथा खाई पार करनेके लिये वे साधन हमें वैसे ही प्रतीत हुए जैसे कि मनके लड्डुओंसे पेट भरना। दूतने हमें एक प्रकारका प्राणायाम तथा Autohypnosis करनेको कहा। आदेशानुसार हमने खाई पार करनेकी तैयारी इसी साधनद्वारा की। फिर एक क्षणमें ही हम दोनों (मैं और मेरे साथी साधु मित्र) खाईके उस पार कुशलपूर्वक पहुँच गये। परन्तु हमारे साथ जो बचे थे वे इसी पार रह गये। हमने उन्हें लौट जानेकी आज्ञा दे दी थी। हमने देखा कि हमारा सामान भी उसी पार पड़ा हुआ था।'

फिर जब डाक्टर कैनन लामा योगीके यहाँसे कुछ सप्ताह पश्चात् लौटे तो खाई पार करते समय पुनः वैसी ही घटना हुई।

जब भरी सभामें लामाने डाक्टर साहबका स्वागत किया उस समयका उनका अनुभव और भी अजीब है। लामा बैठे हुए थे और उनके शरीरके चारों ओर तीन फीटके घेरेमें नीले रंगका तेजस् था। फिर कफनमें लपेटा हुआ एक मृत मनुष्यका शरीर लाया गया। डाक्टर साहबको उस शरीरको देखने-जाँचनेकी अनुमति दी गयी। परीक्षा करनेपर डाक्टर साहबको मालूम हुआ कि उस मनुष्यको मरे चौबीस घंटेसे अधिक काल बीत चुका है।

इसके पश्चात् लामाके आज्ञा देते ही उस मरे हुए मनुष्यने आँखें खोलीं, फिर वह उठकर खड़ा हो गया और दो साधुओंकी सहायतासे लामाकी दृष्टिसे अपनी दृष्टि मिलाये हुए लामाके पासतक गया और प्रणाम करके वापस आकर पुनः कफनमें जाकर 'मरा' हो गया।

इस आश्चर्यको देखकर डाक्टर साहबके मनमें यह प्रश्न उठा कि यह प्राणायाम और राजयोगयुक्त साधनकी कोई घटना है अथवा और कुछ है ? उन्होंने प्रश्न किया ही नहीं कि इतनेमें बिना कुछ पूछे या सुने ही, मानो Telepathicallyविचारोंद्वारा ही लामाको डाक्टर साहबके मनके विचार मालूम हो गये हों, लामाने उत्तर दिया कि यह मनुष्य सात वर्षसे मरा हुआ है तथा अगले सात वर्षोंतक भी इसी प्रकार सुरक्षित मृत अवस्थामें रह सकता है। इसकी आयु कई सौ वर्षकी है तथा और भी कई सौ वर्षतक यह इसी प्रकार जिन्दा रह सकता है।

तब डाक्टर साहबने प्रश्न किया कि इसके शरीरके गुप्त मन और आत्मा कहाँ हैं ? जाँच करनेसे तो यह मरा हुआ मालूम पड़ा।

लामाने उत्तर दिया कि इसका आत्मा और मन खास कामोंके लिये पृथ्वीपर सर्वत्र (Special Missions) भेजा जाता है। खाई पार करनेमें जिसने आपको सहायता दी थी वह यही दूत था।

लौटते समय भी जब दूत खाईपर उपस्थित था तब डाक्टर साहबने प्रश्न किया, 'मुझे जीवनमें ऐसे अजीब अनुभव क्यों हो रहे हैं ?'

दूतने डाक्टर साहबकी त्रिकुटीपर त्राटक करते हुए प्रेमसे उत्तर दिया, "We take you not at your present value but because of your capabilities; it is what you will be that concerns us. You are fated for this and no man can deter you from your faithful following."

अर्थात् हमलोग आजकलकी आधुनिक स्थितिके अनुसार आपका मूल्य नहीं आँकते, हम तो आपकी निगूढ़ शक्तियोंके अनुसार आपकी जाँच करते हैं। हमें तो आपके भविष्यसे प्रयोजन है। आपके भविष्यमें यह बात अङ्कित है और आपको श्रद्धापूर्वक इस मार्गका अनुसरण करनेसे कोई रोक नहीं सकता।

इसके अतिरिक्त डाक्टर साहबने और भी कई अजीब घटनाएँ देखीं।

विकसित शक्तियोंकी कई अवस्थाएँ हैं। हिप्नाटिज्म (Hypnotism) आदि नामसे प्रचलित विद्याएँ सभी योगके अङ्ग हैं। शक्तिका सदुपयोग करनेवाले white magicians और दुरुपयोग करनेवाले black magicians कहे जाते हैं। विकसित शक्ति सङ्कल्पके साथ कार्य करती है; अतः

जैसा सङ्कल्प—अच्छा या बुरा—दूसरोंपर भेजा जायगा वैसा ही उसका प्रभाव और कार्य होगा। इन दोनों प्रकारके अभ्यासियों और उनके कार्योंमें वही अन्तर है जो देव और असुरोंमें, तथा दैवी और आसुरी प्रकृति तथा कार्योंमें है। इस प्रकार संसारके सेवक और विनाशक (white and black magicians) में सदैव देवासुर-संग्राम मचा रहता है।

इन घटनाओंको देखकर यह सार निकलता है कि मनुष्य न जाने कैसी और कितनी शक्तियोंका भण्डार है, आभ्यन्तरिक शक्तिकी कितनी गहरी तहें हैं। मनुष्यका भविष्य कुछ समयमें क्या होगा तथा दृश्य और अदृश्यरूपी अनन्त और असीम यात्रामें जीवनका विकास होते-होते आगे क्या होगा—कल्पनातीत समयमें यह विश्व कैसा होगा—आश्चर्यके मारे विचारको कुछ स्थान ही नहीं मिलता। हम अगणित रूप धारण करके अगणित लोकोंकी सैर कर चुके तथा करते ही रहेंगे। हमारी यात्रा अनन्त और असीम है। अभी मनुष्यरूपमें ही हमें अपनी शक्तियोंका पूरा ज्ञान नहीं है, तथा आज जितना भी ज्ञान है उसका भी पूर्ण विकास नहीं हुआ है फिर अनन्त भविष्यजीवनमें तो न मालूम हम क्या हो जायँगे ? हम तो ईश्वरके अंश हैं। अपने ही भविष्य और शक्तिके विषयमें जब हमें आज कल्पना करते आश्चर्य होता है, तब ईश्वरका स्वरूप, उसकी शक्ति तथा सत्ता कितनी अपरिमेय और विचित्र होगी, यह कौन कह सकता है ?

तिब्बतके संत योगी

डॉन-टॉन-पा (Don-ton-pa)

ये तिब्बतमें ग्यारहवीं शताब्दीमें बहुत बड़े संत हो गये हैं। ये अतीशके प्रमुख शिष्योंमें थे। इनकी मृत्यु सन् १०६३ में हुई। चित्रमें इनके गुरुधाम नेथाङ्ग (Ne-thang) का तारामन्दिर भी है जहाँ सन् १०५९में इनके गुरुकी मृत्यु हुई थी।

पो-टो-पा (Po-to-pa)

ये भी तिब्बतके एक बहुत बड़े सिद्ध योगी हो चुके हैं। ये Don-ton-pa (डॉन-टॉन-पा) के शिष्य थे और इनकी मृत्यु सन् १०८१ ईसवीमें रेग्राङ्ग (Re-grang) नामक मठमें हुई।

बौद्धयोगी

अवलोकितेश्वर

ये ही दयामय बोधि-सत्व हैं जिनके अवतार तिब्बतके लामा कहे जाते हैं।

भव्य

ये पाँचवीं शताब्दी (ई० स०) में हुए। ये भारतवर्षके बड़े ही पारदर्शी पण्डित और अपूर्व दार्शनिक महात्मा थे। इन्होंने ही नागार्जुन (ई० स० दूसरी शताब्दी) की लिखी हुई मध्यमककारिकापर सुबृहद् भाष्य लिखा था ! ऊपरके बायें कोनेमें नागार्जुनका भी चित्र है। इस चित्रमें एक नास्तिकसे विवाद हो रहा है परन्तु अन्तमें वह परास्त होकर बौद्ध-सम्प्रदायमें सम्मिलित हो जाता है।

अर्हत सुभूति

ये बुद्धके प्रमुख पट्ट-शिष्योंमें थे और महायान-सम्प्रदायमें इनकी बड़ी प्रतिष्ठा है।

रत्नाकर शान्ति

ये दसवीं शताब्दीमें भारतके प्रख्यात दार्शनिक कवि थे और उस समयके चौरासी संतोंमें इनका प्रमुख स्थान था। दसवीं शताब्दीके अन्तमें ये ही विक्रमशिला विश्वविद्यालयके कुलपति तथा आचार्य थे।

मञ्जुल कीर्ति

ये भारतवर्षके बहुत बड़े संत योगी हो गये हैं। कालचक्र-सम्प्रदायकी संस्थापना इन्होंने ही की थी।

अवलोकितेश्वर

भव्य

मंजु श्रीकीर्ति

रत्नाकर शान्ति

अर्हत सुभूति

डॉन-टॉन-पा

पो-टो-पा

थियोसोफी मतके योगी

कर्नल ऑलकॉट

थियोसोफीके जन्मदाताओंमें मैडम ब्लेवेत्स्कीके साथ-साथ कर्नल हेनरी स्टील ऑलकॉटका नाम बहुत आदरसे लिया जाता है। कर्नल ऑलकॉटका जन्म अमेरिकामें हुआ था। बहुत बचपनसे ही ऑलकॉटका जीवन प्रेम, सौहार्द तथा आध्यात्मिकतासे पूर्ण था। अपने आदर्शकी पूर्तिके लिये उन्होंने किसी भी त्यागको बड़ा नहीं समझा।

एक समय रातको बड़ी देरतक कर्नल ऑलकॉट अपने पढ़नेके कमरेमें बैठे-बैठे कोई पुस्तक देख रहे थे। अचानक उनके दाहिने हाथकी ओरसे कोई व्यक्ति आता दिखायी पड़ा जिसका प्रकाश ऑलकॉटकी आँखोंपर आकर पड़ा। पुस्तकपरसे जब उन्होंने दृष्टि उठायी तो देखा कि कोई भारतीय व्यक्ति श्वेत वस्त्र धारण किये और सिरपर सफेद पगड़ी बाँधे हुए, बड़ी-बड़ी आँखें, लम्बा-सा कद और चम-चम चमकता हुआ दीप्तिमय शरीर उनके सामने आकर उपस्थित हो गया! उसकी पगड़ीसे लम्बे-लम्बे घुँघराले बाल लटक हुए उसकी गर्दनपर फहरा रहे थे। उसे देखकर कर्नल ऑल्कॉटकी क्या स्थिति हुई सो उन्हींके शब्दोंमें प्रकट है—

"He was so grand a man, so imbued with the majesty of moral strength, so luminously spiritual, so evidently above the average humanity that I felt abashed in his presence and bowed my head and bent on my knee as one does before a god or a godlike personage. A hand was lightly placed on my head ...."

'वह व्यक्ति इतना महान् आध्यात्मिक तेजसे इतना जगमगाता हुआ साधारण व्यक्तिसे इतना ऊँचा था कि उसके सामने मेरा मस्तक आदरसे झुक गया और मैंने घुटने टेक दिये, जैसे किसी देवता अथवा देवतासदृश व्यक्तिके सम्मुख सिर झुका लिया हो। मैंने ऐसा अनुभव किया जैसे किसीने अपना हाथ मेरे मस्तकपर रख दिया हो।' इसके पश्चात् कर्नल ऑलकॉट लिखते हैं—'उस दिव्य सत्ताने मुझे बैठ जानेके लिये कहा। उसने कहा कि वह मेरे सभी कष्ट और कठिनाइयोंमें सहारा दिये हुए है। उसने यह भी कहा कि वह मेरे द्वारा एक महान् कार्यका सम्पादन कराना चाहते हैं। उसने मेरे लिये योग्य साथीका सङ्केत भी किया। मुझे स्मरण नहीं है कि वह मूर्त्ति कबतक कमरेमें बनी रही; अन्तमें वह उठी और धीरे-धीरे बाहर निकलने लगी। उसके लम्बे कद, दिव्य तेज, शीतल अथ च मधुर स्मित हास्यकी ओर मैं मन्त्रमुग्ध-सा निर्निमेष दृष्टिसे देखता रहा।'

न्यूयार्कमें कर्नल ऑलकॉट बराबर मैडम ब्लेवेत्स्कीके स्पर्शमें रहने लगे और धीरे-धीरे ब्लेवेत्स्कीके रहस्यपूर्ण चमत्कारोंसे परिचित होने लगे। मैडम ब्लेवेत्स्कीमें एक बड़ी विलक्षण शक्ति यह थी कि वह अपनी इच्छानुसार जब चाहे अपना शरीर छोड़कर अन्यत्र जा-आ सकती थी तथा अपने शरीरमें दूसरी आत्माको आहूत कर सकती थी। कभी-कभी उसके शरीरमें एक भारतीय योगीका आवेश होता था जिसे वह गुरुरूपमें मानती थी!

ऑलकॉट और ब्लेवेत्स्की अपने धर्मके प्रचार एवं प्रसारके निमित्त भारतवर्षमें आये। यहाँ स्पर्शमात्रसे ही कर्नल ऑलकॉट कई रोगोंको छुड़ा देते थे। कभी-कभी स्पर्श किये बिना ही बस एक शब्दमात्रसे भारी-से-भारी रोगको वे छुड़ा देते थे। इसलिये कर्नल ऑलकॉटके पास लोगोंकी बड़ी भीड़ लगी रहती थी। अठारह महीनोंतक यह क्रम चलता रहा। अन्तमें मैडम ब्लेवेत्स्की और कर्नल ऑलकॉट दोनों सीलोन गये और वहाँ जाकर उन्होंने बौद्ध-धर्मका ग्रहण किया। सब धर्मोंके मूल तत्त्वोंका समन्वय स्थापित करते हुए कर्नल ऑलकॉटने थियोसोफी मतके प्रचारमें मैडम ब्लेवेत्स्कीकी बहुत अधिक सहायता की। थियासोफिकल सोसायटीके प्रथम अध्यक्ष कर्नल ऑलकॉट ही थे और वे आजीवन इसके अध्यक्ष-पदको सुशोभित करते रहे। उच्च आध्यात्मिक व्यक्तित्व, दृढ़ लगन, अतुल उत्साह, अपूर्व लगन तथा उद्देश्य-प्राप्तिकी अनवरत चेष्टाकी प्रतिमूर्ति साधुमना कर्नल ऑलकॉटका नाम थियोसोफी-समाज तथा उसके बाहर भी बहुत आदरके साथ लिया जाता है *।

* बनारस टाउनहालमें २७ वीं मार्च सन् १९०७ को दिये हुए स्व० श्रीमती एनीबेसेण्टके एक भाषणके आधारपर।

मैडम ब्लेवेत्स्की

सन् १८३१ ईस्वीमें रूसके दक्षिणी भागमें कुमारी हेलेनाका जन्म हुआ। विवाहके अनन्तर यही मैडम ब्लेवेत्स्की नामसे प्रख्यात हुई। कुमारी हेलेनाका बहुत बचपनसे ही यह विश्वास था कि कोई महान् आत्मा हर समय और हर अवस्थामें उसकी रक्षा कर रही है जिसे वह 'protector' कहती थी। वह महान् आत्मा जो कुमारी हेलेनाकी रक्षा अथवा सँभाल कर रही थी, हेलेनाके लिये सर्वदा प्रत्यक्ष और अत्यन्त समीप थी। कुमारी हेलेनाका यह भाव आजीवन बना रहा और वह सदैव अपने Divine Guardian की स्निग्ध, शीतल, मधुर सत्तामें अपनेको सदा सुरक्षित समझती थी।

कुमारी हेलेना जब १७ वर्षकी हुई तो उसका विवाह जनरल ब्लेवेत्स्कीसे हुआ और इसी समयसे वह मैडम ब्लेवेत्स्की कहलाने लगी। इसी समय एक बड़ी ही मनोरञ्जक घटना हुई। ब्लेवेत्स्की एक दिन सन्ध्या समय लन्दनके एक बगीचेमें बैठी हुई थी। उसने देखा कि एक बहुत लम्बे कदका भारतीय पुरुष किसी राजकुमारके साथ आ रहा है। उसे देखते ही वह पहचान गयी कि उसके संरक्षक (protector) यही हैं। उसी व्यक्तिने ब्लेवेत्स्कीसे पूर्व जन्मकी बहुत-सी बातें बतलायीं तथा यह कहा कि उद्देश्यकी सिद्धिके लिये हम दोनोंके पूर्ण सहयोगकी बड़ी आवश्यकता है। इसके लिये उसने यह भी बतलाया कि ब्लेवेत्स्कीको बड़ी-बड़ी कठिनाइयोंका सामना करना पड़ेगा तथा कुछ वर्ष तिब्बतमें जाकर साधना करनी पड़ेगी।

दो वर्षके बाद मैडम ब्लेवेत्स्की अमेरिका छोड़कर भारतवर्षमें अपनी साधनाको पूर्ण करनेके निमित्त आयी और सन् १८५५ में कलकत्ता पहुँची। वहाँसे वह तीन साथी लेकर तातार शैमन (Tartar Shaman) नामक यतिके संरक्षणमें काश्मीर होकर तिब्बतकी ओर चली। शैमन था तो निपट निरक्षर परन्तु वह तन्त्रयोगको बहुत कुछ जानता था। ये लोग कठिनाईसे तिब्बतमें १६ मील जा पाये थे कि और सब लोग भाग गये और शैमनके साथ केवल ब्लेवेत्स्की रह गयी। ब्लेवेत्स्कीने कुछ दिनोंतक उसके साथ रहकर कई तरहकी अपूर्व शक्तियाँ प्राप्त कीं। फिर अमेरिका पहुँचकर उसने लोगोंको आत्माकी मध्यस्थताकी बात समझायी और कितने ही चमत्कार भी दिखाये। धीरे-धीरे लोगोंका विश्वास भी उसपर होने लगा। परन्तु ब्लेवेत्स्कीको केवल इतनेसे ही सन्तोष न हुआ। वह इन चमत्कारोंसे मुँह मोड़कर आध्यात्मिकताकी ओर मुड़ी।

न्यूयार्कमें सन् १८७५ के १७ वीं नवम्बरको कर्नल ऑलकॉट (Colonel Henry Steele Olcott) के सहयोग तथा सहानुभूतिको पाकर मैडम ब्लेवेत्स्कीने थियोसाफिकल सोसायटी नामकी संस्थाको जन्म दिया। फिर १८७८ ईस्वीमें कर्नल ऑलकॉट तथा मैडम ब्लेवेत्स्की भारतवर्षमें अपने मतके प्रचारके लिये आये। पहले-पहल बम्बईमें इन लोगोंने अपने मतका प्रचार किया तथा धीरे-धीरे सब जगहोंमें जाकर अपने सन्देश और विचार सुनाये।

अपने मतके प्रचारकालमें इन लोगोंने जनताको आकृष्ट करनेके लिये सब प्रकारके उपायोंसे काम लिया। ऑलकॉट साहब सूचना तथा मेस्मेरिज़्मद्वारा लोगोंके रोग अच्छे करने लगे और इस कारण इन लोगोंकी बड़ी शोहरत हुई। ये जहाँ भी जाते रोगमुक्त होनेवाले प्रार्थियोंकी भीड़ लग जाती। कर्नल ऑलकॉटने स्वयं लिखा है कि हजारों-की संख्यामें लोग उनके पीछे पड़े रहते। ऑलकॉट साहब लोगोंके सिरपर हाथ फेर देते और कुछ आशीर्वादके वचन कह देते। तात्पर्य यह कि इन चमत्कारों तथा यौगिक विभूतियोंने थियोसाफिकल सोसायटीके प्रचार और प्रसारमें बहुत सहयोग दिया और सच कहा जाय तो आरम्भमें लोग इन चमत्कारोंके कारण ही थियोसफीकी ओर विशेष आकृष्ट हुए। १८८२ ईस्वीमें अदयार Adyar स्थानको चुना गया और आज काल पाकर वह स्थान थियासफीका सुदृढ़ किला बना हुआ है।

मैडम ब्लेवेत्स्कीकी दो पुस्तकें प्रख्यात हैं—The Secret doctrine और Isis Unveiled; लोगोंका विश्वास है कि इन पुस्तकोंका प्रणयन मैडम ब्लेवेत्स्कीने अपने दिव्य देवताओं (Divine Masters) की प्रेरणासे किया था और वस्तुतः उन देवताओंने मैडम ब्लेवेत्स्कीको मध्यस्थ बनाकर अपनी रहस्यपूर्ण बातें इनमें प्रकट की हैं।

वृद्धावस्थामें मिसेज एनी बिसेण्ट मैडम ब्लेवेत्स्कीसे मिलीं और बहुत उत्साहके साथ उनके धर्म-प्रचारमें सहयोग दिया। लोगोंका यह भी विश्वास है कि मैडम ब्लेवेत्स्की अपनी सारी शक्ति और चमत्कार डा० बेसेण्टमें डाल गयीं। आज भी सर्वत्र थियासोफीकी जननीके रूपमें मैडम ब्लेवेत्स्कीका नाम बहुत आदर और श्रद्धासे लिया जाता है और थियोसाफिस्ट लोगोंका विचार है कि अपने मतके पुनरुद्धारके लिये मैडम ब्लेवेत्स्की पुनः शीघ्र जन्म लेनेवाली हैं।

योगी टी० सुब्बाराव

(लेखक—पण्डित श्रीभवानीशङ्करजी महाराज)

योगी श्री टी० सुब्बारावका जन्म मद्रास प्रान्तके गोदावरी जिलेमें स्मार्त ब्राह्मणोंकी नियोगी श्रेणीमें सन् १८५६ ई० में हुआ था। इन्होंने सन् १८७६ में, केवल बीस वर्षकी अवस्थामें बी० ए० की परीक्षा पास की और सारे प्रान्तमें ये सर्वप्रथम आये। उसके बाद इन्होंने बड़ौदा-राज्यके हाईकोर्टमें एक वर्ष काम करके वकालतकी परीक्षा (बी० एल०) पास की। इस परीक्षामें भी इनका स्थान ऊँचा रहा। उसके बाद ये सन् १८८० ई० से मद्रास-हाईकोर्टमें वकालत करने लगे। इनकी असीम बुद्धिका प्रमाण तब पाया गया जब यह स्टेच्युअरी सिविल सर्विस परीक्षामें सन् १८८५ ई० में केवल एक दो सप्ताह पढ़कर जिऑलोजीमें उत्तीर्ण हुए, जब कि वह विषय इनके लिये बिल्कुल नया था। इस परीक्षामें भी ये सर्व-प्रथम हुए।

जिन दिनों ये बड़ौदा-राज्यकी नौकरीमें थे, उन्हीं दिनों इनका चित्त वेदान्त और योगके अनुशीलनमें प्रवृत्त हो गया। इन विषयोंके चिन्तन और अनुशीलनमें ये ९ वर्षोंतक इतने निमग्न रहे कि रातको इन्हें नींदतक नहीं आती थी और दिन-रात इनका मस्तिष्क मनन-निदिध्यासनमें ही व्यग्र रहता था। अन्तमें अकस्मात् एक अदृश्य महापुरुषने सूक्ष्मरूपमें इन्हें दर्शन दिये और उपदेश किया, जिससे इनकी व्यग्रता दूर हुई। उन महापुरुषने इनकी गलतीको सुधारकर इन्हें ठीक पथ बतला दिया। तबसे इन्होंने उस पथका अनुसरण कर अन्तमें शान्ति प्राप्त की। इस प्रकार इन्होंने अपने पूर्व-जन्मके सद्गुरुको पाया और फिर अन्य सिद्धोंसे भी सम्बन्ध स्थापित किया। तबसे इनका ज्ञान अत्यन्त विस्तृत हो गया, मानो पूर्वका पठित सारा ज्ञान प्रकाशित हो गया। इनको अपने पूर्वजन्मकी भी स्मृति हो आयी।

लोगोंका अनुमान है कि जिन महापुरुषने इन्हें दर्शन दिये, वे स्वयं श्रीदत्तात्रेयजी थे। क्योंकि ये श्रीदत्तात्रेयको बड़ी पूज्य दृष्टिसे देखते थे और उन्हें 'त्रिमूर्ति-आत्मकाम' कहा करते थे, जिसका भाव यह है कि वे त्रिदेवके अंशसे थे और तीन आत्मकाम ऋषियोंमेंसे एक थे। जबसे इन्हें अपने सद्गुरु महापुरुषका साक्षात्कार हुआ तबसे ये सिद्धपुरुषों और योगके विषयमें बिल्कुल चुप रहते थे; इनकी चर्चा कदापि नहीं करते थे। ये कहा करते थे कि सिद्ध सद्गुरुका स्थान बहुत ही ऊँचा है, इनका रहस्य समझना कठिन है। अतएव उनकी चर्चा नहीं करनी चाहिये। ये सब गोप्य विषय हैं। यहाँतक कि अपनी पूज्या माताजीके पूछनेपर भी इन्होंने यही उत्तर दिया था कि मैं अपने सद्गुरुके बताये हुए गुप्त विषयको आपसे भी नहीं कह सकता।

थियॉसोफिकल समाजकी संस्थापिका योगिनी मैडम ब्लैवेट्स्की और इनमें परस्पर बड़ी मैत्री थी। इनका एक लेख द्वादश राशिके चिह्नोंके रहस्यके विषयमें 'थियोसॉफिस्ट' में प्रकाशित हुआ था; उसको पढ़कर उक्त मैडम चकित हो गयीं और तभीसे इनको बड़ी श्रद्धा और सम्मानकी दृष्टिसे देखने लगीं। ये भी थियोसोफिकल समाजमें सम्मिलित हो गये। अनेक प्रकारसे मजबूर किये जानेपर इन्होंने उक्त समाजके एक वार्षिकोत्सवमें श्रीमद्भगवद्गीतापर चार व्याख्यान दिये, जो समाजकी ओरसे प्रकाशित हुए हैं और आज भी अपने ढंगके अद्वितीय हैं। इनकी स्मरण और धारणा-शक्ति अद्भुत थी। किसी उपनिषद्का मन्त्र सुनानेपर यह तुरन्त बता देते थे कि यह अमुक उपनिषद्में अमुक स्थानपर अमुक प्रकरणमें है। अपने अन्तरङ्ग प्रेमियोंको ये प्रायः कुछ उपदेश दिया करते थे। ये चाहते थे कि उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीताके आधारपर एक बहुत बृहद् ग्रन्थ लिखा जाय जिसमें सनातन-हिन्दूधर्मका रहस्य स्पष्टरूपमें समझाया गया हो। किन्तु इनकी अकालमृत्यु हो जानेके कारण वह कार्य न हो सका।

इनकी मृत्यु योगियोंके समान ही हुई। इन्होंने मृत्युके समय कहा कि मेरे गुरु अब मुझे बुला रहे हैं, इसलिये अब मैं शरीर-त्याग करूँगा। इतना कहकर ये ध्यान-मग्न हो गये और सबके देखते-देखते ब्रह्ममें लीन हो गये।

मद्रास-हाईकोर्टके भूतपूर्व चीफ जस्टिस सर सुब्रह्मण्य ऐयर इनके बड़े प्रेमी थे। इन्होंने श्रीमान् ऐयरको उपदेश दिया था कि सर्वप्रथम आप सन्ध्योपासनाद्वारा गायत्रीकी उपासना कीजिये। ऐसा करनेसे उन्हें बड़ा लाभ हुआ।

इनके जो लेख समय-समयपर 'थियोसोफिस्ट' में प्रकाशित हुए, वे एकत्रित करके पुस्तकाकार Esoteric Writings by T. Subba Rao के नामसे प्रकाशित हुए हैं, जिसके दो संस्करण हो चुके हैं। यह पुस्तक तथा गीताव्याख्यान दोनों थियोसोफिकल बुकडिपो, काशीमें मिल सकते हैं।

इनके मुख्य उपदेश नीचे दिये जाते हैं—

परम अव्यक्ताव्यक्त अज्ञेय परब्रह्मसे महेश्वर प्रकट होते हैं, जिनकी सात कलाएँ होती हैं। ये कलाएँ सात होनेपर भी यथार्थमें एक ही हैं। ईश्वरकी चिन्मय ज्योति उनकी दैवी (परा) प्रकृति (शक्ति) है। इस शक्तिके तीन दिव्य गुण हैं—जीवशक्ति, ज्योति और बोध। ईश्वरकी इन सात कलाओंका प्रतिबिम्ब जीवात्मा है, जो दैवी प्रकृतिद्वारा प्रतिबिम्बित कारण-शरीरमें रहता है और इस कारण जीवात्माको दैवी प्रकृतिकी ही किरण समझना चाहिये। जो जीवात्मा जिस ईश्वर-कलासे उत्पन्न हुआ है, उसका वही 'इष्ट' है और उसीसे सम्बन्ध स्थापित करना और मिलना उसके जीवनका मुख्य लक्ष्य होना चाहिये। अपने इष्टके साथ मिलन हो जानेपर अन्य इष्टोंके साथ भी मिलन हो जाता है; क्योंकि वे सब यथार्थमें एक ही हैं। सवितृ-नारायणकलाकी दैवी प्रकृतिको गायत्री कहते हैं। यह आदिकला होनेके कारण इनको आदिपुरुष और गायत्रीको आद्याशक्ति कहते हैं। श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय ८ श्लोक ९ में आदित्यवर्ण कहकर इन्हींका वर्णन किया गया है। अतएव ब्राह्ममुहूर्तमें सन्ध्योपासनाद्वारा गायत्रीकी उपासना करना योगका सबसे प्रथम अंग है, जो राजयोगमें परमावश्यक है। अपने इष्टकी दैवी शक्तिकी कृपा प्राप्त करनेपर, उनके साथ सम्बन्ध स्थापित करनेपर, उनके प्रकाशको सहायतासे इष्टकी प्राप्ति होती है, अन्यथा कदापि नहीं। गीताके अध्याय ९ के श्लोक १३ में इसी दैवी प्रकृतिका वर्णन है, जिनके आश्रयसे महात्मागण भक्ति लाभ करते हैं।

मनुष्यशरीर भी पिण्ड है अर्थात् एक छोटा ब्रह्माण्ड है। अतएव बाहर अन्वेषण न कर अपने भीतर ही पिण्डके मूल केन्द्रका अन्तर्मुखी वृत्तिके द्वारा अनुसन्धान करना चाहिये।

इस शरीरमें इडा और पिङ्गलाके बीचमें सुषुम्ना नाडी है, जो मेरुदण्डके बीचमें मूलाधारसे प्रारम्भ होकर सिरमें सहस्रारतक जाती है। इस नाडीके अन्दर विद्युत्के समान एक प्रकारका तेज है। इस सुषुम्ना नाडीमें मूलाधारमें सर्पाकार कुण्डलिनीशक्ति प्रसुप्तावस्थामें रहती है। यह कुण्डलिनीशक्ति, ज्योतिरूप शक्ति व्यष्टिजीवके समान है और कारण-शरीरसे सम्बन्ध और उसमें प्रवेश इसी शक्तिके द्वारा होता है। इस शक्तिके निकल जानेपर जीवात्माका सम्बन्ध स्थूल शरीरसे टूट जाता है। कुण्डलिनीके प्रसुप्त रहनेके कारण कारण-शरीर भी एक प्रकारसे सुप्त रहता है; उसकी यह सुप्तावस्था साधारण निद्रा नहीं, योग-निद्रा है। अतएव कुण्डलिनीशक्तिको सुषुम्नाके द्वारा जाग्रत करना और ठीक तरहसे इसका निग्रह करना परमावश्यक है।

हठयोगमें इडा और पिङ्गलाकी गतिको रोककर, कुम्भक प्राणायामके द्वारा मूलाधारकी अग्निकी वृद्धि करके कुण्डलिनी जाग्रत् की जाती है, जो सुषुम्ना नाडीमे होकर छः चक्रोंको बेधती हुई और उनकी शक्तियोंको लेती हुई अन्तमें सहस्रारमें जाकर ऊर्ध्व कुण्डलिनीसे युक्त हो जाती है। उस समय मस्तिष्कमें ज्वालाका अनुभव होता है, जो मूलाधारसे उठकर सहस्रारतक जाती है। इस अवस्थामें साधकका सम्बन्ध भुवर्लोकसे हो जाता है। वहाँ वह वहाँके विकराल रूपवाले देव और देवियोंको देखता है, जो विघ्नकर्ता हैं और जो उसके दोषको बढ़ाकर उसका पतन करवा देते हैं। इनसे वे ही साधक बचे रहते हैं जिनके लिये भुवर्लोकका द्वार बन्द रहता है। राजयोगमें सद्गुरुसे सम्बन्ध होनेपर साधकको दैवी प्रकृतिका आश्रय मिलता है और सद्गुरुद्वारा प्राप्त दीक्षाके द्वारा सुषुम्ना और कुण्डलिनी जाग्रत् की जाती है। अतएव सद्गुरु भुवर्लोकके विघ्नकर्ताओंसे साधककी रक्षा करते हैं तथा स्वयं साधककी पवित्रता और भक्ति उसकी विशेष रक्षा करती है। इस तरह राजयोगमें सद्गुरुदत्त योगदीक्षाके द्वारा इस शक्तिको जाग्रत् किया जाता है।

सद्गुरुओंके मण्डल अथवा सङ्घ (जमात) का मुख्य कार्य यही है कि वे योग्य साधककी सहायता करें

शूलीपर ईसा

जरथोस्त

मेडम एच० पी० ब्लैवेत्स्की
Madam H P. Blavatsky

कर्नल हेनरी स्टील आलकट
Col. Henry Steele Olcott

डा० ऐनी बेसेंट

श्री टी० सुब्बाराव

और योगकी दीक्षासे दीक्षित कर साधकका सम्बन्ध दैवी प्रकृतिके साथ स्थापित कर दें और उसे अपने इष्टके साथ युक्त कर दें। जो लोग केवल धर्म और सदाचारके मार्गका अनुसरण करेंगे, उन्हें देरसे लक्ष्यकी प्राप्ति होगी। किन्तु जो सद्गुरु प्राप्तकर राजविद्याकी दीक्षा लेंगे और तदनुकूल मार्गका अनुसरण करेंगे, वे शीघ्र ही लक्ष्यको प्राप्त कर लेंगे। साधक तबतक न तो मार्गके विघ्नोंसे बच सकता है और न सद्गुरुकी प्राप्ति कर सकता है जबतक कि वह शम-दमका अभ्यास कर, निःस्वार्थ और निष्काम होकर अपने जीवनका एकमात्र लक्ष्य केवल मनुष्यजातिमें ज्ञान-भक्ति-प्रचाररूप ईश्वरसेवाको ही नहीं बना लेता और इसकी सफलताके लिये अपनेको योग्य बनानेकी चेष्टा नहीं करता तथा प्रारम्भसे ही जो कुछ उसे श्रेय प्राप्त होता है उसे लोकहितार्थ वितरण नहीं करता जाता। जो ऐसा करता है उसे आप-से-आप सद्गुरु मिल जाते हैं। जीवन्मुक्त सद्गुरु विशेषकर चतुर्थ तुरीयावस्थामें रहते हैं, जो दैवी प्रकृतिका क्षेत्र है। गायत्रीके भीतर नामातीत दिव्य परम नाद-शक्ति है। सप्तशतीमें इसीको अनुच्चार्य और प्रणवकी अर्द्धमात्रामें स्थित नित्यशक्ति कहा है। जब साधक मार्गमें बहुत कुछ अग्रसर हो जाता है तब यह परम नाद जीवनमें केवल एक बार स्पष्ट शब्दोंमें यह बतला देता है कि साधकका इष्ट कौन-सी कला है और वह उसे कैसे प्राप्त कर सकता है। जो इस आदेशकी अवहेलना कर देता है उसकी उन्नति रुक जाती है। नक्षत्र और जन्मकुण्डलीसे भी इष्ट-कलाका पता लग सकता है। उत्तम पक्ष तो यह है कि जिसको जो इष्ट प्रिय मालूम हो और जिनका स्वरूप और लीला हृदयको आकर्षित करती हो, उन्हींको इष्ट मानकर, किसी योग्य व्यक्तिसे मन्त्र लेकर उपासना करनी चाहिये, जिसमें मुख्य मन्त्र-जप और हृदयमें रूपका ध्यान है। सद्गुरुद्वारा यथार्थ योगकी दीक्षाकी प्राप्तिके लिये चारों योगोंका अभ्यास करना चाहिये—(१) कर्मयोग अर्थात् शरीर, वचन और मनसे जितने कर्म किये जायँ, उन सबको इष्टका काम समझकर, उन्हींके निमित्त निःसङ्ग और निष्कामभावसे करना चाहिये। (२) अभ्यास-योग—विषयोंसे वैराग्य और चित्तको जप और ध्यानके द्वारा इष्टपर एकाग्र करना और अन्य भावनाओंको आते ही हटा देना अभ्यासयोग है। (३) ज्ञानयोग—बुद्धिको कुशाग्र बनाकर वेदान्तके सिद्धान्तोंको पठन, श्रवण, मनन और निदिध्यासनके द्वारा हृदयङ्गम करना और आत्मामें स्थित होकर परमात्माके साथ मिलनके निमित्त तीव्र अनुराग उत्पन्न करना ज्ञानयोग है। (४) भक्तियोग अपने इष्टके प्रति परम प्रेमकी उपलब्धिको कहते हैं। परम अनुरागकी वृद्धि होनेपर निष्काम नवधाभक्तिके द्वारा इष्टकी कृपासे भक्तिकी प्राप्ति होती है। इस नवधाभक्तिमें इष्टका सतत स्मरण, हृदयमें प्रेमपूर्वक ध्यान और जीवदयासे प्रेरित होकर जनसेवाको प्रधान इष्टसेवा समझकर करना मुख्य है। इसके बाद श्रीसद्गुरुकी प्राप्ति हृदयमें होती है, जिनके द्वारा दैवी प्रकृतिका प्रकाश प्राप्त होनेपर सद्गुरुके हृदयमें इष्टके दर्शन होते हैं। तब राजविद्याकी चार योगदीक्षाएँ सद्गुरु शिष्यको देते हैं। स्वर्लोकके ऊपर अविद्याका कठिन घोर तम है, जिसे पार करना बहुत कठिन है। सद्गुरु शिष्यके अन्दर दैवी प्रकृतिका प्रकाश प्रदानकर स्वयं उसे तमसे पार करके इष्टमें मिला देते हैं। राजयोगकी इस साधनाके समय ध्यानमें हृदयके अन्दर अष्टदलकमल दिखायी पड़ता है, न कि द्वादशदलकमल, जिसे हठयोगी देखते हैं। हठयोगी वास्तविक हृदयमें नहीं पहुँचते, जहाँ ईश्वरका वास है। लिखा है—

> हृदि स्थितं पङ्कजमष्टपत्रं
> सकेशरं कर्णिकमध्यनालम्।
> अङ्गुष्ठमात्रं मुनयो वदन्ति
> ध्यायञ्च विष्णुं पुरुषं पुराणम्॥

स्मरण रहे कि इस राजयोगके मार्गमें केवल हृदय-चक्रसे जप-ध्यान प्रारम्भ होता है और इसके नीचेके चक्रोंसे सम्बन्ध नहीं रक्खा जाता। हृदयके नीचेके चक्रोंमें तमोगुण-रजोगुण प्रधान हैं, जिनको प्रारम्भमें कुसमय जाग्रत् करनेसे भुवर्लोकसे सम्बन्ध हो जाता है; क्योंकि वह लोक भी रज-तमसे आच्छन्न है। ऐसा करनेपर भुवर्लोकके विघ्नकर्ताओंका आक्रमण प्रारम्भ हो जाता है और वे मिथ्या दर्शन और कथनके द्वारा साधकका अधःपतन कर डालते हैं।

कुछ योगियोंके विषयमें मेरी व्यक्तिगत अभिज्ञता

(लेखक—श्रीउपेन्द्रचन्द्र दत्त)

योगका अर्थ है जीवात्माके साथ परमात्माका योग। वास्तवमें जीवात्मा परमात्माके अन्तर्गत है और उनके साथ सर्वदा ही युक्त है। अंगके साथ प्रत्यंगका या अंगीके साथ अंगका जो सम्बन्ध है, वही सम्बन्ध ईश्वरके साथ जीवका भी है। परन्तु देही जिस प्रकार कितने ही अंगोंकी केवल समष्टिमात्र ही नहीं है, वह उसके अतिरिक्त कुछ और भी है, उसी प्रकार ईश्वर भी जीवसमष्टिके अन्दर होनेपर भी बाहर है। जीव और ईश्वर दोनों चैतन्यमय होनेपर भी उनके ज्ञान और शक्तिमें अन्तर है, बद्ध जीवकी तो कोई बात ही नहीं, मुक्त जीव भी ईश्वरकी तरह सृष्टि, स्थिति और प्रलयका कार्य करनेमें असमर्थ है। कार्यतः जीव ईश्वरके साथ युक्त होनेपर भी ज्ञानतः युक्त नहीं है। जीवके अन्दर एक अज्ञानका पर्दा है, यथाविधि ज्ञान, भक्ति, कर्म और राजयोगकी सहायतासे उस अज्ञानको दूर करना पड़ता है। अज्ञान या जडत्व नष्ट होनेके साथ-साथ जीवके अन्दर ईश्वरी शक्तिका क्रमशः विकास होता है। ईश्वरकी शक्तियाँ अगणित हैं। इनमें एक शक्ति जीव और दूसरी एक जड है। जडशक्ति सर्वदा जीव-शक्तिको ढक रखनेके लिये अज्ञान या अविद्यारूपमें प्रकट होती है; बाहर आवेष्टन और रूप-रसका जगत्, और भीतर काम-क्रोध, क्षुधा-पिपासा, जरा-मृत्यु आदि जडके रूप हैं, ये जीवके विकासमें बाधक हैं। दूसरी ओर जीव जडको पद-दलित कर आत्मप्रकाशके द्वारा विजय-घोषणा करता है। जीव और जडका यह देवासुर-संग्राम नित्य है और यह सृष्टिके रहस्यकी एक विशेष दिशा है। आश्चर्य यही है कि एक ही महाशक्तिकी दो विभिन्न शक्तियाँ परस्पर एक-दूसरेको ध्वंस करनेमें लगी हैं, मालूम होता है मानो कोई बड़ा भारी जादूगर ताली बजाकर अचिन्त्य और सीमाहीन इन्द्रजालकी सृष्टि कर रहा है। किन्तु क्या इसका कोई उद्देश्य है? हाँ, अवश्य है। यह द्वन्द्व ही जैव शक्तिके विकासका एकमात्र उपाय है। सृष्टिकी गति या लीलामय छन्द इसी द्वन्द्वके ऊपर निर्भर करता है और यही जीवको व्यक्तित्व प्रदान करता है। जड-शक्तिको जीव जितना वशमें ला पाता है उतना ही उसके अन्दर व्यक्तित्वका विकास होता है; यह व्यक्तित्व ही मनुष्यका ऐश्वर्य, जीवन-संग्रामका विजयमुकुट, या योगफल है।

जितने दिनोंतक जीव जडके अधीन रहता है, उतने दिनोंतक वह बहिर्मुखी रहता है; ज्यों-ज्यों जडपर विजय प्राप्त करता है त्यों-ही-त्यों अन्तर्मुखी होता जाता है और अन्तमें लययोगके द्वारा सर्वशक्तिमान् ईश्वरके साथ युक्त होनेके साथ-ही-साथ मनुष्यके अन्दर भी बहुत-सी शक्तियोंका सञ्चार होता है। भिन्न-भिन्न स्तरमें भिन्न-भिन्न शक्तिका विकास होता है; बौद्ध, जैन और हिन्दू योगशास्त्रोंमें इन सब स्तरोंके विशेष नाम-धाम और वर्णन मिलते हैं और यह भी मालूम होता है कि किस उपायसे किस प्रकारकी शक्ति और ज्ञान प्राप्त किया जाता है। जो योगी हैं या योगशास्त्रमें पारंगत हैं, वे ही इन सब बातोंकी व्याख्या कर सकते हैं। मैं अबोध इसपर क्या लिख सकता हूँ। कुछ महापुरुषोंके संसर्गमें आनेका सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ था और उनमेंसे किसी-किसीको शक्तिका असाधारण विकास देखकर मुझे चकित होना पड़ा था। इस छोटे-से लेखमें उन महापुरुषोंमेंसे कुछके जीवनकी दो-एक घटनाओं या विशेष अनुभवोंका संक्षिप्त वर्णन करना चाहता हूँ। इन महात्माओंके अतिरिक्त और भी कई योगियोंको मैं जानता हूँ, जिनमेंसे कोई तो कुम्भकके द्वारा शून्यमें उठ सकते हैं; कोई १३-१४ वर्षोंसे बिना अन्न या दूध ग्रहण किये कठोर साधनामें रत हैं; कोई इच्छानुसार एक चीजको दूसरी चीज बना सकते हैं; किसीके सान्निध्यमें आते ही आसन, मुद्रा और योग-क्रियाएँ अपने-आप होने लगती हैं; और किसीके सिद्ध मन्त्रकी शक्तिसे दूसरोंके अन्दर आसन, प्राणायाम आदि क्रियाएँ बिना चेष्टाके होने लगती हैं।

अधिकांशमें नाना प्रकारकी सिद्धियाँ साधनामें विघ्न होती हैं, इनके कारण साधक लक्ष्यभ्रष्ट हो जाता है। अतएव अपने चरम लक्ष्यको सामने रखकर ही चलनेकी विशेष आवश्यकता है। अन्तरमें विचार और दीनताका अभाव होनेपर 'होम करते हाथ जलने' की कहावतके अनुसार हितमें अहित हो जाता है। अस्तु!

(१) एक महापुरुषको मैं जानता था। प्रायः ३५ वर्ष हुए उन्होंने देहत्याग किया था। बहुत बड़े घरके लड़के थे, गृहस्थ थे, अँगरेजी पढ़े-लिखे थे। वे ब्रह्मानन्द

केशवचन्द्र सेन तथा भक्तवर विजयकृष्ण गोस्वामीके विशेष मित्र थे।

साधारण लोग उन्हें पागल समझते थे; क्योंकि अधिकतर वे पेड़के नीचे पड़े रहा करते। एक दिन उनके परिचित कोई सज्जन उनसे मिलनेके लिये आये; आगत सज्जनसे उन्होंने उनके लड़के-लड़कियोंका कुशल-मङ्गल पूछा। उन सज्जनके कोई पुत्र न था। उन्होंने कहा—'लड़का तो नहीं है; लड़कियाँ मजेमें हैं।' महापुरुष आश्चर्यान्वित हुए, बोले—'दयामयने मेरे मुँहसे यह बात क्यों कहलायी?' यह कहकर वे ध्यानस्थ हो गये। ध्यान टूटनेपर बोले, 'पुत्र होगा। तुम आगामी शनिवारको आना, मैं एक मन्त्र बतला दूँगा।' उन सज्जनने उन्हें पागल समझकर उस ओर जाना छोड़ दिया। परन्तु घरकी स्त्रियाँ कब माननेवाली थीं; यह खबर सुनकर उन्होंने उन सज्जनको पागलके पास जानेके लिये बाध्य किया। सम्भवतः पुत्रप्राप्तिकी आशा उनके भी मनके एक कोनेसे झाँक रही थी। वे सज्जन एक शनिवारको उन पागलसे मिले। पागलने उन्हें एक मन्त्र लिख दिया और कहा कि आपकी स्त्री इस मन्त्रका यथारीति जप करके, एक केला पेटसे छुआकर जलमें फेंक दें। किसी कारणसे उस जगह उन दिनों केला नहीं मिलता था। केलेके अभावमें बेरकी व्यवस्था हुई। प्रतिदिन प्रातःकाल वह सज्जन पासके दशभुजाके मन्दिरमें दर्शन करने जाया करते थे। एक दिन मन्दिरके सामने उन्होंने दो केले पड़े देखे। बहुत खोज करानेपर भी जब केलेका कोई मालिक नहीं मिला, तब मन्दिरके मालिकने दोनों केले उन्हें दे दिये। उसके बाद यथाविधि मन्त्र-जप करके केला पेटमें छुआकर जलमें विसर्जित किया गया और उसके बाद सन्तानकी सम्भावना हुई।

जब उन सज्जनकी स्त्रीका गर्भ नौ मासका हुआ तो उनके विश्वास और आनन्दकी सीमा न रही। वे उन महापुरुषके दर्शन करने गये। महापुरुषने देखते ही पूछा—'क्या पुत्र हुआ है?' उन्होंने उत्तर दिया—'अभी तो यही नवाँ महीना आरम्भ हुआ है।' 'दयामयने मेरे मुँहसे यह बात क्यों कहलवायी?' यह कहकर महापुरुषने ध्यान लगाया; ध्यान भङ्ग होनेपर बोले—'इसी महीनेमें पुत्र होगा। आगामी शनिवारको होना ही अच्छा है।' आश्चर्य है कि उसी शनिवारको पुत्र उत्पन्न हुआ।

महापुरुष उस बालकको देखनेके लिये आये और बोले, 'बच्चेको सूतिकागृहसे बाहर लानेकी जरूरत नहीं, मैं आ गया, इतनेसे ही काम हो गया।'

बचपनमें वह लड़का जब सो जाता तब भगवान्के नामका जप करता—बहुत बार एक प्रकारके भावावेशमें रहता; परन्तु उम्र बढ़नेके साथ-साथ संसर्गदोषके कारण वे सब बातें फिर नहीं देखी गयीं। भविष्यमें क्या होगा, यह कहना कठिन है।

एक दिन खबर मिली कि महापुरुषने बतलाया है कि मैं अमुक तारीखको देहत्याग करूँगा। चारों ओरसे बहुत-से लोग आये। सचमुच उन्होंने उसी दिन देहत्याग किया। केवल इतना वे कह गये कि तीन दिनतक देहको समाधि न दी जाय। तीन दिन बाद इसका अर्थ अब लोग समझ गये। उसी दिन उनकी सहधर्मिणी अपना नश्वर शरीर छोड़कर उनके साथ जा मिली। दोनोंको एक साथ ही समाधि दी गयी। इस युगल-समाधिके ऊपर एक विशाल मन्दिर बना है। बहुत दूर-दूरके यात्री उस मन्दिरके आँगनमें एकत्र होते हैं। यह जिनकी बात है उनके पिता और पुत्र भी दोनों महापुरुष थे। तात्पर्य यह कि ये तीनों पुरुष योगी थे और सभी गृहस्थ थे। इन तीनोंके जीवनकी बहुत-सी असाधारण घटनाएँ हैं; मैं जो कुछ स्वयं साक्षात्‌रूपमें जानता हूँ, उसे ही मैंने लिखा है।

(२) अष्टाङ्गयोगकी परिसमाप्ति समाधिमें होती है, समाधिमें जीवात्मा और परमात्माका योग होता है। जीवात्मा मनके पाशसे अपनेको मुक्तकर चिदाकाशमें विराजमान होता है; बोधस्वरूप होकर दिव्य आनन्दमें डूब जाता है। जीवनमें समाधि देखनेका सौभाग्य कई बार प्राप्त हुआ है। किन्तु एक योगीकी जैसी समाधि देखी है, वैसी समाधि साधारणतः नहीं देखी जाती। इसीसे उसका वर्णन करनेके लिये बाध्य हुआ हूँ।

माताजीका भाव अद्भुत है; सदा मानो आनन्दमें डूबी रहती हैं। शिशुकी भाँति सरल हैं। उनका चेहरा शान्त, प्रदीप्त, स्निग्ध और स्थिर है।

एक दिन प्रातःकाल सुना कि वे सारी रात योगासनमें थीं, भोरके समय समाधिस्थ हुई हैं—मुखपर दिव्य भाव है, कभी-कभी निःश्वास बन्द हो जाता है। घंटेके बाद घंटा बीतने लगा, अवस्थामें कोई परिवर्तन नहीं।

बारह बजेके बादसे लोग थोड़ा घबड़ाने लगे; समाधि तोड़नेके लिये कानमें भगवान्‌के नाम का उच्चारण आरम्भ हुआ। कुछ समय बाद दोनों नेत्रोंसे धारा बहने लगी—मानो उसका अन्त ही नहीं। उसके बाद सारा मुखमण्डल आनन्दसे उत्फुल्ल हो उठा। मेरे मनमें आया, अश्रुपात और रोमाञ्च तो हुआ, अब शायद कम्प होगा। इतनेमें ही उनके सर्वाङ्गमें कम्प शुरू हो गया। इस तरह अश्रुपात, पुलक और कम्प एकके बाद एक होने लगा। श्रीचैतन्य, श्रीरामकृष्ण और श्रीज्ञानानन्द आदि प्रमुख महापुरुषोंके अन्दर इन सब सात्त्विक लक्षणोंके होनेकी बात सुनी थी; माताजीकी अवस्था देखकर उन सब बातोंपर विश्वास करना पड़ा। उसके बाद अन्तर्बाह्यदशा होने लगी, बाह्यज्ञान हो आता था और फिर वह अचेतन हो जाती थीं। इस प्रकार कुछ समयतक द्वन्द्व चलनेके बाद हठात् मुख खुल पड़ा। उदात्त और अनुदात्त छन्दमें वेदमन्त्र अबाधगतिसे मुँहसे निकलने लगे। बगलमें एक महामहोपाध्याय पण्डित थे; उनसे पूछनेपर मुझे मालूम हुआ कि वे सब मन्त्र वेदसे भी लुप्त हो गये हैं, ऋषिमुखसे पुनः निकल रहे हैं। यहाँपर यह जानना जरूरी है कि माताजी विशेष पढ़ी-लिखी नहीं थीं—वेद उन्होंने कभी नहीं पढ़े थे। पीछे उनसे पूछनेपर मालूम हुआ कि उन्होंने जो कुछ कहा, उसका ज्ञान उन्हें नहीं था, सब अनजानमें हुआ।

धीरे-धीरे वह साधारण अवस्थामें आयीं और तब उन्होंने सबको पहचाना। माताजीकी दो अवस्थाएँ हैं—एक आनन्दमय, आनन्दमें ही हँसती और रोती हैं; दूसरी अवस्था अनिर्वचनीय है—वह बतला नहीं सकतीं, शेषोक्त अवस्था बीच-बीचमें होती है।

(३) एक बाबाजी शान्तरसाश्रित हैं, सभी समय उनकी अवस्था अचञ्चल रहती है, एक आदमी न पहचाननेके कारण उन्हें बड़े जोरसे मारनेपर उतारू हो गया, फिर भी उनकी अवस्थामें कोई अन्तर नहीं आया। अनाहत ध्वनि या नाद वह सदा सुना करते हैं। वह नाद जब ज्योतिमें और ज्योतिरूपमें पर्यवसित होता है तब साधक अपने प्रत्येक रोमकूपसे निरवच्छिन्नरूपसे नाम उच्चारित होता हुआ सुनता है। एक मुँहसे चेष्टा करनेपर कितनी बार नामजप हो सकता है ! देव, देवी, योगी और भगवत्-लीला आदिके दर्शन उन्हें होते हैं। वे उन सब भावोंमें विभोर हो जाते हैं। अलौकिक पुरुषोंके संसर्गमें रहकर वे उनका वार्तालाप, स्तव-स्तुति इत्यादि सुन पाते हैं; वे उन सब स्तुतियों और भजनोंको लिखकर रख लेते हैं। उच्च श्रेणीके साधकों और सिद्ध पुरुषोंके इस तरहके बहुत-से भजन उनके पास लिखे हैं और प्रतिदिन उन भजनोंकी संख्या बढ़ती जा रही है। विक्षिप्त मनको किसी विशेष उपायसे देहके विशेष केन्द्रमें स्थिर कर लेनेपर सुरति शब्द सुनायी पड़ता है। उसके बाद भगवान्‌की कृपासे लीलादिके दर्शन होते हैं। नाद, ज्योति और रूपादि एक ही वस्तुके भिन्न-भिन्न विकास हैं। महात्मा कबीरदासजी इसी रास्तेको बतला गये हैं। योगी अपने पिण्डके अन्दर ही ब्रह्माण्डको देखते हैं, इसी कारण देहतत्त्व सर्वोच्च तत्त्व है। चौदह भुवन, लोकालोक, जड़-चेतन नित्य लीला सभी इसके अन्दर मिल जाते हैं। कुण्डलिनी-योगमें जिस प्रकार षट्चक्रको भेदकर सहस्रारमें जाकर पूर्णता प्राप्त की जाती है उसी प्रकार अनाहत-योगमें भी नाद और ज्योतिके साथ युक्त होकर चरम अवस्था प्राप्त की जाती है।

(४) एक महात्माकी शक्ति असाधारण है। बारह वर्षकी उम्रमें किसी महात्माकी कृपासे उन्हें एक अद्भुत शक्ति प्राप्त हो गयी, जिसके बलसे वे स्थूल देहसे सूक्ष्म देहको पृथक् करके विश्वके विभिन्न स्थानोंमें, ग्रह-उपग्रहोंमें इच्छानुसार विचरण कर सकते हैं। मृत देहकी तरह शरीर पड़ा रहता है, देही सूक्ष्म और कारण-शरीरका अवलम्बन-कर स्थूल, सूक्ष्म और कारण-जगत्‌में आते-जाते हैं। दूरवर्ती स्थानकी खबर पूछनेपर अपने योगके द्वारा वे ठीक-ठीक खबर ला देते हैं—ऐसा देखा गया है। सूक्ष्म जगत्‌में घूमते समय एक ही साथ बहुत-से शरीर धारण किये जा सकते हैं। बहुत बार दसों दिशाओंमें दस शरीर चले जाते हैं—फिर एक साथ आकर मिल जाते हैं। स्थूल देहके किसी दुःख या आघातका कारण होनेपर सूक्ष्म देह तुरन्त स्थूल देहमें प्रवेश कर जाती है। दोनों देहोंमें गूढ़ सम्बन्ध है। वे अपने पूर्व और पर जन्मको जानते हैं और दूसरोंके भी जान सकते हैं।

स्थूलके अन्दर सूक्ष्म और सूक्ष्मके अन्दर कारण-जगत् है। स्थूल, सूक्ष्म और कारण तीनों जड़ हैं, महाकारण चैतन्यमय है—महाकारण सर्वव्यापी है, जड़ जगतोंको आच्छादित किये हुए है। कारण-जगत् मानो बीज है, सूक्ष्म वृक्ष है और स्थूल उसकी छाया है। समग्र जगत्‌क

नियामक और आधार महाकारण, महाशक्ति या चित्शक्ति है। जिस स्थूलको हम नितान्त आवश्यक और एकमात्र सत्य मानते हैं, उसका मूल्य सबसे कम है, परन्तु यह मोटी-सी बात भी इस मोटे जगत्के बाहर गये बिना समझमें नहीं आती। स्थूल सीमाको पार करनेपर ही बहुत-से महापुरुषों और अवतारी पुरुषोंका सङ्ग प्राप्त होता है। वे महात्मा इस विषयमें बहुत-सी जानकारी रखते हैं।

अवतारपुरुष कारणजगत्में भावघनविग्रह-रूपसे रहते हैं। विश्वके जिस स्थानमें जिस भावका अत्यन्त अभाव हो जाता है, उस स्थानमें उसी भावका अवतरण होता है। अवतारी पुरुषोंको जब स्थूल जगत्में आना होता है तब उन्हें सूक्ष्म जगत्से होकर नहीं आना होता। कारणसे स्थूलमें आनेका रास्ता अलग है।

वैचित्र्यमयी सृष्टिचातुरीके पीछे एक अनन्त शक्तिशाली ज्योतिर्मय पुरुष हैं; वे ही वेदान्तके ब्रह्म, भक्तके भगवान् और योगीके परमात्मा हैं। उन्हींकी इच्छासे सृष्टि, स्थिति और संहार-कार्य चल रहे हैं; जीव और जगत्की सृष्टि हुई है तथा जीवका दुःख दूर करनेके लिये ज्ञान, भक्ति, कर्म और योगरूपी साधनमार्गोंका विधान हुआ है, जलती हुई अग्निसे जिस प्रकार दीपक जलाया जाता है, उसी प्रकार ब्रह्मशक्तिका आश्रय करके जीव अपने व्यक्तित्वको प्रस्फुटित करता है। वास्तवमें सब कुछ समान है; तत्त्वतः अगर देखा जाय तो जीव और ब्रह्ममें अभेद है; क्योंकि ब्रह्म ही जीव-जगत् बने हुए हैं; वे अखण्ड सच्चिदानन्द हैं, अंश या खण्डका बोध हमारी केवल कल्पनामात्र है, इस काल्पनिक प्रति अंशमें और अणुपरमाणुमें ब्रह्म पूर्णरूपसे विद्यमान है, किन्तु विकासकी दृष्टिसे तारतम्य है। ब्रह्मशक्ति और जीवशक्ति एक नहीं, दोनोंमें आकाश-पातालका भेद है, यहाँतक कि अवतार-पुरुषोंकी शक्तिकी भी सीमा है। वे कारणजगत्के अन्तर्गत हैं और करुणाके बन्धनसे आबद्ध हैं। एकमात्र वे ही कारणातीत हैं और साथ ही स्थूल, सूक्ष्म और कारणके अन्तर्गत हैं। (God the Father)—निर्गुण ब्रह्म और (God the son)—सगुण ब्रह्म या ईश्वर या उनके विशेष विकास अवतारकी बात बाइबिलमें भी स्पष्ट शब्दोंमें मिलती है। इसी प्रकार यदि विचार करके देखा जाय तो द्वैत और अद्वैतवादके बीच कोई झगड़ा नहीं, बल्कि एक प्रकारका सुनिश्चित सामञ्जस्य है। जीव-जीवमें, जीव-अवतारमें और जीव-ईश्वरमें व्यक्तित्व विकासका अन्तर है। व्यक्तित्वके विकासके लिये ही सृष्टिकी आवश्यकता है, अन्यथा सृष्टिकी कोई सार्थकता नहीं थी। जिसका व्यक्तित्व किसी कारणसे नष्ट हो गया है, उसका मनुष्यजन्म विफल हो गया, सृष्टि व्यर्थ हो गयी। व्यक्तित्वके विकासके साथ-साथ जीव विश्वात्मा और विश्वके साथ योगका अनुभव करता है, इस योग-बोधकी पूर्णता ही जीवत्वकी परिणति है। आशा है; यथासमय उनकी कृपासे विश्वबोधसम्पन्न अनेक योगियोंका आविर्भाव होगा*।

एक सिद्ध पुरुषका दर्शन

[मेरी 'नोटबुक' के कुछ पृष्ठ]

(लेखक—चतुर्वेदी पं० श्रीद्वारकाप्रसादजी शर्मा)

यद्यपि न तो मैंने कभी योगाभ्यास किया है और न कभी योगसम्बन्धी कोई ग्रन्थ ही पढ़ा है तथापि पूर्वजन्मके संस्कारवश मेरी रुचि योगविद्याकी ओर बचपनसे ही रही है। योगविद्यापर आरम्भहीसे मेरी पूर्ण आस्था है और योगियोंके पवित्र दर्शनकी लालसा जैसी मेरी बचपनमें थी, वैसी ही आज भी बनी हुई है।

इसी लालसासे प्रेरित हो मैंने सच्चे योगियोंके दर्शन प्राप्त करनेके लिये अपनी गाढ़ी कमाईका बहुत-सा धन व्यय किया है। अनेक बार विकट स्थानोंमें अपने जीवनको सङ्कटमें डाला है, और तीन-चार बार धूर्त-कपटी एवं प्रवञ्चक साधुवेश और नामधारी ठगोंके चक्करमें पड़ केवल अपना बहुमूल्य समय ही नहीं गँवाया किन्तु बड़ी कठिनाईसे उपार्जित अपनी आध्यात्मिक शक्तिके एक बड़े अंशसे भी मुझे हाथ धोने पड़े हैं। पाठकोंको मेरी बातपर भले ही विश्वास न हो, किन्तु सच बात तो यह है कि प्रयत्न करनेपर तो नहीं, किन्तु अनायास मुझे दो बार

* पाठकोंसे मेरा अनुरोध है कि वे कृपाकर, इस लेखमें जिन महापुरुषोंका जिक्र आया है, उनके सम्बन्धमें कोई पूछ-ताछ न करें। क्योंकि उत्तर पानेकी कोई सम्भावना नहीं।—लेखक

सिद्ध पुरुषोंके दर्शन करनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ है। यह किस तरह, निम्न पंक्तियोंमें इसीका संक्षिप्त वर्णन लिपिबद्ध किया जाता है।

जिस घटनाको लिखनेके लिये लेखनी उठायी है, वह घटना उस समयकी है जिस समय मेरी उम्र लगभग १७ वर्षकी थी और मैं इटावेके 'ह्यूमस् हाई स्कूल'के दूसरे (आधुनिक नवें) दर्जेमें पढ़ता था। उस समय मि० सी० प्रेटस् हाई स्कूलके हेडमास्टर थे। वे क्रिकेटके बड़े शौकीन थे और उनका क्रिकेटका शौक यहाँतक चढ़ा-बढ़ा था कि उन्होंने एक नामी खिलाड़ीको प्रयागसे इटावे बुलाया और पढ़नेमें नितान्त अपटु होनेपर भी बड़ी इज्जतके साथ उसे हाई स्कूलमें भर्ती किया। उसका नाम था काज़िमहुसैन। जाड़ेके मौसममें स्कूलमें क्रिकेटकी धूम रहती थी। प्रत्येक बुधवार और शनिवारको हाफ-डे-स्कूलका नियम-सा हो गया था। जिस स्कूलके हेडमास्टर इतने क्रिकेटप्रिय हों, उस स्कूलके छात्रोंका क्रिकेटका व्यसनी होना स्वाभाविक ही था। अतः भिन्न-भिन्न क्लासोंके छात्रोंमें क्रिकेट-मैचोंका चैलेंज हुआ करता था और स्कूलके प्रायः समस्त छात्र क्रिकेटके व्यसनमें डूबे हुए थे। क्रिकेट-फील्ड शहरके बाहर था। वहीं मैच होती थीं। उन दिनों इन पंक्तियोंके लेखकके कुटुम्बके एक पितृव्य इटावेके रेलवे स्टेशनपर तारबाबू थे। उनका नाम था चौबे मदनमोहनजी। उनका वैकुण्ठवास लगभग ८० वर्षकी अवस्थामें गत वर्ष ही हुआ है।

डाकगाड़ी शामको इटावेके स्टेशनपर पहुँचा करती थी। अतः फील्डसे लौटते समय मैं अपने संगी-साथियोंके साथ कभी-कभी स्टेशनपर ट्रेनके समय जाया करता था। उस समय इटावेके बुकिंग आफिसमें एक बंगाली बाबू काम करते थे। उनके पास एक बंगाली साधु आकर ठहरे। एक दिन अचानक मेरा परिचय उन साधुसे हो गया। साधु महाराजके चेहरेपर शान्ति और प्रसन्नता सदा विराजती थी। जब मैं उनसे कोई प्रश्न पूछता तब वे मुस्कराते हुए एक ऐसी बात कह देते थे, जिसको सुन मुझे विवश हो पुनः उनसे अनेक प्रश्न पूछने पड़ते।

उनकी मुखाकृतिसे ऐसा जान पड़ता था कि वे मेरे जिज्ञासापूर्ण प्रश्नोंसे अप्रसन्न नहीं होते थे। किन्तु मुझे ज्ञानोपदेश देनेकी उनकी इच्छा उत्तरोत्तर बढ़ती ही जाती थी। मैं नित्य तो स्टेशनपर जाता नहीं था, किन्तु कई दिनोंके अन्तरपर जब जाता और उन साधुसे मिलता तब वे मुझे देख सन्तुष्ट-से जान पड़ते थे और कभी-कभी वे भावावेशमें ऐसी दो-चार बातें भी कह बैठते, जिनका मेरे प्रश्नोंसे अथवा मुझसे कुछ भी सम्बन्ध न होता था।

एक दिन मैं उन बंगाली साधुके पास अपने दो सहपाठियोंसहित बैठा था कि इतनेमें बंगाली बुकिंग क्लर्कने बंगला भाषामें उन साधुसे कुछ कहा। बंगाली बाबूने जो कुछ कहा वह तो मैं न समझ सका, किन्तु उनके कातर स्वरसे कही हुई बातोंसे यह मैं जान गया कि बाबूपर कोई भारी सङ्कट है।

बंगाली बाबूकी बातें सुन साधुजी मुस्कराये और बंगला भाषाहीमें कुछ कहा। बंगाली बाबूकी कातर वाणी सुन मैं विचलित हो उठा था। अतः शिष्टाचारका विचार त्याग मैंने साधुसे पूछा—'बंगाली बाबू दुखी हो क्या कह रहे हैं?' साधुने उत्तर दिया—'इनके एक पाँच वर्षका पुत्र है। वह आज बसन्त (चेचक) रोगसे अत्यन्त पीड़ित है। इसीसे बाबू आज अत्यन्त कातर हो रहे हैं।' इसपर मैंने बिना कुछ सोचे-विचारे झट् कह दिया—'आप साधु हैं, आपका व्रत परोपकार है। ऐसे सङ्कटके समय आपको अपने अनुरक्त भक्तका सङ्कट दूर करना ही होगा।' यह सुन साधुजी खिलखिलाकर हँस पड़े और बोले—'अच्छा चल। देख, मैं अभी सङ्कट दूर करता हूँ। साधुके पास एकमात्र कम्बल था। उसे ले वे चल खड़े हुए। बंगाली बाबू, मैं और मेरे दो सहपाठी साधुके पीछे हो लिये। रेलवे क्वार्टरमें बंगाली बाबू रहते थे। क्वार्टरके द्वारपर पहुँचकर, उन साधुने हमको साक्षी बनानेके उद्देश्यसे हिन्दीमें बंगाली बाबूसे कहा—'सिंघी देख! तेरा बालक अभी अच्छा हो जाता है, किन्तु तुझे एक प्रतिज्ञा करनी पड़ेगी? बोल प्रतिज्ञा करेगा।'

सिंघी बाबूने कहा—'महाराज! आप जो कहेंगे, मैं वही करूँगा।' साधुने कहा—'तुझे और कुछ नहीं करना होगा, केवल यही कि मैं सामनेके पीपल-वृक्षके नीचे तीन दिन कम्बल ओढ़े पड़ा रहूँगा। तीन दिनोंतक न तो तू और न कोई अन्य जन मुझे छेड़े।'

सिंघी बाबूने कहा—'बहुत अच्छा।' इसपर साधु क्वार्टरके द्वारके भीतर घुसे और हाथके संकेतसे हमलोगोंको पीछे आनेके लिये कहा। हमलोग भी क्वार्टरके भीतर चले गये।

भीतर जाकर देखा एक खटोलेपर बालक अचेत अवस्थामें, नेत्र बन्द किये पड़ा है। उसके सारे शरीरपर बड़े-बड़े फफोले थे, यहाँतक कि दोनों नेत्रोंके पलकोंपर भी बड़े-बड़े फफोले थे। और कानोंपर भी फफोले थे जिनमें मवाद पड़ गया था। उसकी माता अविरल अश्रुधारा बहाती खटोलेके पास बैठी पुत्रस्नेहवश नीमके झौंरेसे मक्खियोंको उड़ा रही थी। साधुको देखते ही वह उनके चरणोंपर सिर रख करुणोत्पादक अस्फुट शब्दोंमें कुछ कहने लगी। उस साधुके चेहरेको देखनेसे जान पड़ा कि माताके आर्त्त क्रन्दनका साधुके मनपर बड़ा प्रभाव पड़ा है। साधु बोले कुछ नहीं। वे मन-ही-मन बड़बड़ाते बालकके खटोलेके चारों ओर घूमने लगे। एक-दो बार नहीं, कम-से-कम दस मिनटोंतक वे खटोलेकी परिक्रमा करते रहे। तदनन्तर वे द्रुत वेगसे पीपल-वृक्षकी ओर चले। हमलोग भी उनके पीछे लगे हुए थे।

वृक्षके नीचे पहुँच हमलोग साधुकी दशा देख आश्चर्यमें डूब गये। देखा उनके सारे शरीरपर वैसे ही बड़े-बड़े फफोले पैदा हो गये हैं, जैसे कि हमने कुछ ही क्षण पूर्व बालकके शरीरपर देखे थे। साधुने हाथसे हमलोगोंको चले देनेका संकेत किया और स्वयं कम्बल ओढ़े एवं दक्षिणकी ओर सिर करके पीपल-वृक्षके नीचे लेट रहे।

हमलोग वहाँसे चल दिये। रास्तेमें देखा क्वार्टरके द्वारपर सिंघी बाबू अपनी स्त्रीके साथ प्रसन्नवदन खड़े हैं। यह देख मैंने उनसे पूछा—'कहिये बाबूजी! बालक अब कैसा है?' इस प्रश्नके उत्तरमें वे मेरी बाँह पकड़ मुझे क्वार्टरके अन्दर ले गये, जहाँ वह बालक पड़ा था। उसकी दशा देख मेरे आश्चर्यकी सीमा न रही। देखा बालकके शरीरपर फफोलेकी कहीं गूततक नहीं रह गयी है। किन्तु निर्बलता उसके शरीरमें अवश्य है। बालकने विस्फारित नेत्रोंसे और क्षीण स्वरसे अपने पितासे खानेके लिये कुछ माँगा।

मैं यह देख अपने साथियोंके साथ वहाँसे घरकी ओर चल दिया और रास्तेभर अपने साथियोंसे इस योगके चमत्कारपर वार्तालाप करता रहा। इसपर मेरे एक हास्यप्रिय सहपाठीने कहा 'हम तो साधुको तब करामाती समझते, जब वे बिना मेरे पढ़े-लिखे मुझे एण्ट्रेंसमें प्रमोशन दिला दें।' अस्तु, हमलोग अपने-अपने घरोंको चले गये।

किन्तु मेरे चित्तपर उन साधुके अद्भुत कृत्यका बड़ा गहरा प्रभाव पड़ा और अब मैं नित्य स्टेशनपर जाने लगा। तीन दिवसोंतक साधु बिना मुँह खोले मुर्दोंकी तरह चुपचाप उसी पेड़के नीचे पड़े रहे। चतुर्थ दिवस शामको जब मैं स्टेशन गया तब देखा स्टेशन-प्लेटफार्मकी एक बेंचपर साधुजी पूर्ववत् प्रसन्नवदन बैठे हैं। और मुझे देखते ही बोले—'आओ बच्चा आओ!' तीन दिन पूर्व जिनके शरीरपर भयङ्कर माताके फफोले देखे थे, आज वे ही शान्त धीर बने हुए बेंचपर बैठे पूर्ववत् हँसकर मुझसे बातें कर रहे थे। यह देख मेरा मन आश्चर्यसागरमें निमग्न हो गया और विचारोंकी ऊहापोहसे मैं कुछ क्षणोंतक स्तब्ध हो खड़ा रहा। मुझे इस दशामें देख साधु उठ खड़े हुए और उन्होंने मेरे सिरपर हाथ फेरा तथा बैठ जानेके लिये कहा। मैं प्रकृतिस्थ हो साधुके समीप चुपचाप बैठ गया और मुझमें उस समयतक यह साहस न हुआ कि मैं उनपर पहलेकी तरह धृष्टतापूर्वक प्रश्नोंकी बौछार करता। साधुने जब मुझमें ऐसा परिवर्तन देखा तब उन्होंने कामरूप कामाक्षाका वर्णन करना आरम्भ किया। उस वर्णनको सुन मेरे मनपर जो पीछे प्रभाव पड़ा और उसका जो फल मुझे कालान्तरमें मिला, वह प्रसङ्गान्तरकी बात है। अतः उस विषयको यहाँ लिपिबद्ध नहीं करता।

आजके दिनसे मैं बिना नागा उन साधुके पास जाने लगा और अब उनसे प्रश्न न कर उनकी बातें चुपचाप सुनने लगा। धीरे-धीरे माघी मौनामावस आयी। सूर्यास्त होनेको लगभग दो घंटे शेष थे। साधुने कहा—'चलो! कालीमाईके दर्शन कर आवें।' इटावेमें यमुनाके तटपर निर्जन वनमें कालीका एक स्थान है जिसको लोग कालीवार्ग कहा करते थे। चैत्रकी नवरात्रिमें यहाँपर दर्शनार्थियोंका मेला-सा लगा करता है। श्रीवैष्णव होनेपर भी मैं संगियोंके आग्रहसे दो-चार बार मेला देखनेके लिये उस स्थानपर पहले हो आ चुका था। यह स्थान स्टेशनसे कम-से-कम ३-४ मीलके फासलेपर निबिड़ वनमें है। पहले तो मनने कहा—'साधुसे कह दो नहीं चलेंगे' किन्तु न मालूम किसकी प्रेरणासे वाणीसे निकल गया—'अच्छा चलिये।'

जिस समय मुझसे साधुने दर्शनार्थ चलनेको कहा उस समय स्टेशनका एक कायस्थ बाबू भी संयोगवश हमलोगोंकी बातें सुन रहा था। वह आस्तिक विचारोंवाला था।

उसकी भी इच्छा दर्शन करनेकी हुई। उसने बड़े आग्रहके साथ कहा—'बाबाजी ! मैं भी चलूँ !' इसपर साधु चुप रहे और ऐसा भाव दिखाया मानो उन्होंने इस बाबूकी बात सुनी ही नहीं। यह देख बिना रुके कई बार बाबूने अपना प्रश्न दोहराया। किन्तु साधुको इसपर कुछ उत्तर न देते देख, मुझसे न रहा गया। मैंने अनखाकर बाबूसे कहा 'अरे भाई ! इसमें पूछनेकी बात क्या है ! तुम बाबाजीके कन्धोंपर तो चलोगे नहीं, चलोगे अपने पैरोंसे। चलो तुम भी दर्शन कर आना।' मेरी इन बातोंको सुनकर भी साधु चुप रहे और चल दिये। मैं और बाबू उनके पीछे हो लिये।

चलते-चलते हम उस समय देवीजीके मन्दिरके निकट पहुँचे जिस समय सूर्यदेव अस्ताचलगामी हो चुके थे और पक्षी बसेरा लेनेको वृक्षोंका आश्रय ग्रहण कर रहे थे। उस स्थानपर केवल पक्षियोंके कलरवको छोड़ और किसीका शब्द कर्णगोचर नहीं होता था। वह स्थान एकदम नीरव था और एक प्रकारकी विलक्षण शान्ति वहाँ देख पड़ती थी। बाबू और साधु तो सीधे देवीजीके मन्दिरमें घुसे चले गये। किन्तु मैं मन्दिरके समीप बने हुए एक चबूतरेपर पालथी मारकर बैठ गया और भगवान्‌की स्तुतिके लिये कतिपय श्लोक उच्च स्वरसे देवीजीको सुनाने लगा। इतनेमें निशाके अन्धकारने उस स्थानपर चारों ओरसे अपना साम्राज्य जमाना आरम्भ किया। इतनेमें परिक्रमाकर बाबूजी मेरे निकट चबूतरेपर आ बैठे। हम दोनों साधुजीके दर्शनकर लौट आनेकी प्रतीक्षा करने लगे। किन्तु देखा, साधुजीकी परिक्रमाका अन्त होना सम्भव नहीं। यह देख और स्थान एवं समयकी भयङ्करताके विचारसे हम दोनों उतावले तो हुए; परन्तु बोले नहीं और चुपचाप साधुके कृत्योंको देखने लगे। कुछ देरकी प्रतीक्षाके बाद साधुजीकी मन्दिर-परिक्रमाकी क्रिया पूर्ण हुई; किन्तु दूसरे क्षण ही वे मन्दिरके पश्चिममें खड़े एक पीपलके वृक्षकी परिक्रमा करने लगे। इस बार कोरी परिक्रमा ही न थी बल्कि परिक्रमा करते हुए साधु उल्लूक-जैसी बोली भी उच्चकण्ठसे बोल रहे थे। इससे मुझे बड़ा भय मालूम पड़ा; किन्तु वश क्या था, मैं मन-ही-मन—

आर्तत्राणपरायणः स भगवान् नारायणो मे गतिः।

—की आवृत्ति करने लगा। अमावसकी रात तो थी ही, इतनेमें काफी अन्धेरा छा गया था। हम दोनोंने मन्दिरके पीछे यमुनाके कछारमें देखा कि जैसा नाटकके रंगमञ्चपर राल उड़ानेपर प्रकाशका भभूका उठता है वैसा ही प्रकाशका भभूका रह-रहकर उठता है। उस समय हम दोनोंकी कल्पना यह हुई कि यमुनातटपर मुर्दा जल रहा है, उसका प्रकाश पवनके झकोरेके कारण रह-रहकर हो रहा है। हम दोनों इसी ऊहापोहमें थे कि इतनेमें मन्दिरके पीछे देखा कि एक साधु खड़ाऊँ पहने मन्दगतिसे चले आ रहे हैं। उनके शरीरसे उत्पन्न प्रकाशमें हमने देखा कि उनका सिर और मुख शुभ्र केशराशिसे आच्छादित हैं। शरीर मुट्ठीभर हड्डियोंका समूहमात्र है। दोनों भौंहोंके ही नहीं प्रत्युत नेत्रोंकी बरौनियोंके बाल भी चाँदीकी तरह सफेद हैं। ऐसी अद्भुत और अदृष्टपूर्व मूर्तिको देख, मेरी तो बोलती बन्द हो गयी और शरीर पसीनेसे भींग गया। किन्तु मेरे साथी बाबू साहबने मेरे शरीरको झकझोरकर जोरसे कहा—'देखो देखो वह साधु।' बाबूका यह कहना था कि वह मूर्ति अन्तर्धान हो गयी ! फिर वही अन्धकार और सन्नाटा छा गया। इस सन्नाटेको भंग करता हुआ हमारे साथी साधुका क्रन्दन-स्वर सुन पड़ा ! जैसे कोई अबोध बालक रोता हो वैसे ही वह साधु रो रहे थे। हम दोनों वहाँसे चल दिये। कुछ दूर चलनेपर साधुका क्रन्दन बन्द हुआ किन्तु वे हमलोगोंसे बोले कुछ नहीं। चलते-चलते जब हमलोग टिकसी महादेवके मन्दिरके पास, चुङ्गीकी चौकीके सामने पहुँचे तब मुझीको सम्बोधनकर साधुने कहा—'क्या देखा ? मैंने क्यों इसे चलनेकी सम्मति नहीं दी थी। मैं आजके दिनकी प्रतीक्षामें गत दो माससे इटावेमें ठहरा हुआ था। आज उन महात्मासे भेंट होनेकी बात थी। किन्तु इसने ऐसी बाधा दी कि मेरी समस्त आशाओंपर पानी फिर गया।' यह कह वे साधु फिर फूट-फूटकर रोने लगे। मैं क्या कहकर उन्हें आश्वासन देता। मैं चुपचाप उनके पीछे चला जाता था। जब हमलोग बजरियाके निकट पहुँचे जहाँसे मेरे घरका रास्ता स्टेशनके मार्गसे अलग होता था, तब मैंने साधुको प्रणाम किया और कहा—'महाराज ! कल शामको फिर आकर दर्शन करूँगा।' फिर साथ ही पूछा—'महाराज ! ये कौन महापुरुष थे ?'

उत्तरमें इच्छा न रहते भी साधुने कहा—'ये एक सिद्ध पुरुष हैं ! एक सिद्ध पुरुषके कहनेहीसे मैं इनके दर्शनार्थ इटावे आया था। अब इनके दर्शन होना मुझे

असम्भव जान पड़ता है। तू अपनेको बड़ा भाग्यवान् समझ कि तुझे इनके दर्शन तो हो गये नहीं तो इनके दर्शन होने ही सम्भव नहीं।' यह कहकर वे और बाबू स्टेशनकी ओर चले गये और मैं अपने घर चला गया।

दूसरे दिन जब मैं नियत समयपर स्टेशन गया तब पता चला कि वे साधु रातसे ही गायब हैं। कहाँ गये, कुछ पता नहीं। मेरे यह पूछनेपर कि उन साधुका कहाँ स्थान है? बङ्गाली बाबू बोले—'मैंने स्वयं तो इनका स्थान देखा नहीं। एक दिन यहाँ स्टेशनपर ही उनसे भेंट हुई थी। वे अपना स्थान कहीं हरिद्वारके पास बतलाते थे' यह सुन मैं मन-ही-मन पछताकर रह गया।

नम्र निवेदन

भारतवर्ष अनादिकालसे ही योगियोंका और योगका केन्द्रस्थल रहा है। यहाँ कब कितने योगी हुए, इस बातका पता लगाना असम्भव है। यहाँकी संस्कृति ही ऐसी है जिसमें साधन करनेपर सभीके लिये योगसिद्धि प्राप्त करनेका अवसर है। आजके इस जड़वादपूर्ण और प्रायः सभी क्षेत्रोंमें दम्भसे भरे हुए युगमें भी यहाँ ऐसे अद्भुत सिद्ध महात्मा योगी वर्तमान हैं जिनके होनेकी कल्पनातक अन्य देशोंको नहीं हुई। योगाङ्कमें योगियोंके कुछ चित्र-चरित्रोंका रहना आवश्यक था, यही समझकर कुछ संग्रह किया गया। पूरा संग्रह तो कर ही कौन सकता है। जितने योगियोंके चित्र-चरित्र उपलब्ध हैं उन सबका भी संग्रह किया जाय तो योगाङ्क-जैसे कई ग्रन्थ हो सकते हैं फिर योगाङ्कके एक अंशमात्रमें सबका दिया जाना तो असम्भव ही था। जो कुछ संग्रह हुआ वह भी योगाङ्क और उसके परिशिष्ट भाद्रपदके अङ्कमें नहीं दिया जा सका। लेख इतने अधिक आ गये कि उनमेंसे कितने ही उपयोगी लेखोंको छोड़ देने, कितनोंका कलेवर बहुत घटा देने और कई केवल अंशमात्र छापनेपर भी योगाङ्कमें नहीं छप सके। गतवर्षके शक्ति-अंककी अपेक्षा इस वर्ष योगाङ्क बहुत बड़ा हो जानेके डरसे उसके पृष्ठ और बढ़ानेकी इच्छा न रहनेपर भी कई फार्म बढ़ ही गये और परिशिष्टाङ्क तो सारा-का-सारा लेखोंसे ही भर गया। इसलिये योगियोंके चित्र-चरित्र योगाङ्कके परिशिष्टाङ्क नं० २ के रूपमें आश्विनके अङ्कमें छापे जा रहे हैं। आश्विनका अङ्क भी नियमित रूपसे ८० पृष्ठका होना चाहिये था परन्तु वह भी बढ़कर ११६ पृष्ठका हो गया। इतनेपर भी योगियोंकी जीवनियाँ दो-एकको छोड़कर शेष सब केवल परिचयके रूपमें ही दी जा सकीं। लेखक महानुभावोंके जीवनीसम्बन्धी बड़े-बड़े लेख हमारे पास रक्खे हैं। उनमेंसे कई लेख समय-समयपर 'कल्याण' के आगामी साधारण अङ्कोंमें प्रकाशित करनेका विचार भी है। हमारी परिस्थिति देखकर लेखक महोदय कृपापूर्वक हमें क्षमा करेंगे। गतवर्ष परिशिष्टाङ्कसहित विशेषाङ्कके ७०४ पृष्ठ थे, इस वर्ष ७६६ हैं और आश्विनके अङ्कमें ३८ पृष्ठ अधिक हैं, कुल मिलाकर १०० पृष्ठ इस साल ज्यादा दिये जा रहे हैं। चित्र तो बहुत ज्यादा हैं ही। ऐसा करनेमें संग्रह, छपाई और कागजोंमें जो खर्च हुआ सो तो हुआ ही। डाकखर्च भी हजारों रुपये ज्यादा बढ़ गया। **लेखकोंको, जिनके लेख योगाङ्कमें नहीं छप सके या आंशिकरूपमें छपे हैं इस परिस्थितिपर विचार करके सन्तोष करना चाहिये और पाठकोंको अपने इस प्रिय 'कल्याण' के नये ग्राहक बनानेकी ओर विशेष ध्यान देकर इसे बड़े घाटेसे बचाना चाहिये।**

एक निवेदन और है, 'गीताङ्क' प्रकाशित होनेके बादसे कई अनिवार्य कारणोंसे 'कल्याण' में जीवित पुरुषोंके चित्र-चरित्र न प्रकाशित करनेकी नीति-सी स्वीकार कर ली गयी थी। परन्तु 'योगाङ्क' में जीवित योगी महात्माओंके चित्र-चरित्र प्रकाशित करनेके लिये कुछ प्रेमी महानुभावोंने कृपापूर्वक प्रेरणा की। उनकी प्रेरणानुसार ऐसे चित्र-चरित्र संग्रह करनेका प्रयत्न आरम्भ कर दिया गया, और उसके फलस्वरूप महात्मा पुरुषों, उनके भक्तों और 'कल्याण' पर निःस्वार्थ प्रेम करनेवाले महोदयोंकी कृपासे कुछ चित्र-चरित्र प्राप्त भी हो गये। परन्तु बीचमें ही दैवयोगसे एक ऐसी घटना हुई कि जिससे पुनः पुरानी नीतिके अनुसार बाध्य होकर जीवित महात्माओंके चित्र-चरित्र न छापनेका ही निश्चय कायम रखना पड़ा। इसीलिये 'योगाङ्क' में प्रसंगवश किसी लेखमें किसी जीवित महात्माके सम्बन्धमें कुछ चर्चा हो जानेके अतिरिक्त जीवनीके रूपमें किन्हींका चित्र-चरित्र नहीं छापा गया है

परन्तु चित्र-चरित्र मँगवाकर न छापना हमारे मन एक गुरुतर अपराध-सा मालूम होता है। इस अपराधके लिये हम विवश हो उन कृपालु महात्माओं और हमारे प्रेमी महानुभावोंसे जिन्होंने परिश्रम करके कृपापूर्वक हमें सामग्री भेजी है, करबद्ध होकर क्षमा चाहते हैं। नीतिके बन्धनमें होनेके कारण ही हमसे यह अपराध बन पड़ा है। जिन महापुरुषोंके प्रति हमारी श्रद्धा है, वह तो हमारे हृदयमें है ही, चित्र-चरित्र न छपनेसे वह कदापि घट नहीं सकती। उनके जो चित्र हमारे पास आये हैं, उनसे हमारे निवास-स्थान पवित्र होंगे और उनके लिखित चरित्रोंके पठन और मननसे हमारे चित्तकी शुद्धि होगी और हम उनकी कृपासे पारमार्थिक मार्गमें आगे बढ़ सकेंगे। कागजोंपर काली स्याहीसे न छपकर उनके चित्र-चरित्र हमारे हृदयोंपर पवित्र मानसिक अक्षरोंमें अङ्कित होंगे। आशा है, हमारी परिस्थिति और जिम्मेवारी समझकर कृपालु महानुभाव हमें क्षमा प्रदान करेंगे।

पाठकोंसे एक विनीत प्रार्थना यह है कि महात्मा पुरुषोंके जीवन-चरित्रमें चमत्कारोंकी बातें पढ़कर उन्हें किसी प्रकारसे विपरीत भावना नहीं करनी चाहिये। यह सत्य है कि भौतिक सिद्धियाँ न तो बहुत बड़ी चीज़ हैं और न सब महात्माओंका वे लक्ष्य ही हैं परन्तु सिद्धयोगी महात्माओंकी सेवा करनेके लिये स्वाभाविक ही सिद्धियाँ उनके चरणोंमें उपस्थित होती हैं और न चाहनेपर भी वे उनसे सेवित होते हैं। समय-समयपर कोई-कोई महात्मा लोकोपकारार्थ उनका उपयोग भी कर लेते हैं। परन्तु महात्माओंकी दृष्टिमें—जो सर्वथा भगवान्से अभिन्न स्थिति प्राप्त कर चुके होते हैं—सिद्धियों और चमत्कारोंका कोई खास महत्त्व नहीं होता। अतएव पाठकोंको न तो ऐसे प्रसंगपर कभी भूलकर भी दोष-दृष्टि ही करनी चाहिये और न केवल किसी बाह्य सिद्धि-विशेषपर आकर्षित होकर वास्तविक परमार्थ-साधनसे वञ्चित ही होना चाहिये।

इस परिशिष्टाङ्क नं० २ में जिन योगियोंके चित्र-चरित्र दिये गये हैं वे केवल हठयोगी ही नहीं हैं। सभी प्रकारके योगियोंका इसमें समावेश किया गया है। इसलिये आशा है कि यह सभी लोगोंको सुलकर और लाभप्रद होगा।

योगियोंके चित्र ठीक प्रान्तके हिसाबसे छपकर यथा-स्थान नहीं लग सके हैं, कुछ इधर-उधर लग गये हैं। पाठकगण इसके लिये क्षमा करेंगे।

लक्ष्मण नारायण गर्दे
हनुमानप्रसाद पोद्दार
सम्पादक

चित्र-परिचय

बहुरंगे

१—योग (मुखपृष्ठ) प्रणवसंयुक्त सच्चिदानन्द-घनविग्रह योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण और योगीश्वर भगवान् शङ्करसे मूल योगकी धारा हिरण्यगर्भ श्रीब्रह्माजीमें आती है। हिरण्यगर्भसे उक्त योगधारा विविधमुखी होकर विभिन्न योगमार्गोंमें जाती है। विभिन्न योगियोंके चित्रों और बार्डरमें अनेकों योगासनोंके चित्रोंसे यह चित्र बहुत ही सुन्दर बन गया है।

२—योगीश्वर श्रीशिव (पृष्ठ १) पवित्र हिमालयमें योगीश्वर भगवान् शिव पद्मासनसे निश्चल समाधियुक्त विराजमान हैं। दो महान् योगी आपकी मूकस्तुति कर रहे हैं। ध्यानके लिये विशेष विवरण पृष्ठ ४५९ में पढ़ना चाहिये।

३—ध्यानमग्ना सीता (पृष्ठ २४) लङ्काकी अशोक-वाटिकामें अशोकवृक्षके नीचे जगज्जननी महारानी सीताजी अपने 'प्राणोंके प्राण' के ध्यानमें डूबी हुई हैं।

४—अष्टाङ्गयोग (पृष्ठ ४८) पातञ्जलयोगदर्शनमें वर्णित योग 'अष्टाङ्गयोग' कहलाता है। इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार ये पाँच बहिरङ्ग और धारणा, ध्यान और समाधि ये तीन अन्तरङ्ग साधन माने गये हैं। प्राणायामसे कुछ-कुछ अन्तरङ्गता आरम्भ हो जाती है, इसलिये चित्रमें यम, नियम और आसन ज्योतिर्मण्डलसे बाहर दिखलाये गये हैं। प्राणायामका कुछ अंश ज्योतिर्मण्डलमें आ जाता है और प्रत्याहारके बाद अगले ज्योतिर्मण्डलसे इस मण्डलको पृथक् करनेके लिये बीचमें एक धुँधली गुलाबी रंगकी-सी रेखा आ गयी है। इसके आगे

धारणासे क्रमशः ज्योति उज्ज्वल होती जाती है और सम्प्रज्ञात-समाधिमें उज्ज्वलता बहुत बढ़ जाती है। इसके आगे असम्प्रज्ञात-समाधिमें प्रणवरूप परमात्माके स्वरूपमें योगीकी स्थिति दिखलायी गयी है। अष्टाङ्गयोग और समाधियोगका वर्णन इन शीर्षकोंके लेखोंमें पढ़िये।

५-ज्ञानयोगी शुकदेव (पृष्ठ ७२) ज्ञान-विज्ञानकी मूर्ति अवधूत श्रीशुकदेवजी अपनी मस्तीमें डोल रहे हैं। बच्चे आपको पागल समझकर विनोदके उद्देश्यसे पीछे हो रहे हैं।

६-ज्ञानयोगी राजा जनक (पृष्ठ ८८) ज्ञानमूर्ति विदेहराज श्रीजनक परम अधिकारी श्रीशुकदेवजीको ज्ञानोपदेश कर रहे हैं। महाराज जनकको कर्मयोगी भी कह सकते हैं, क्योंकि इन्होंने निष्काम कर्मयोगके साधनसे ही सिद्धि प्राप्त की थी।

७-योगेश्वरका योगधारणासे परम प्रयाण (पृष्ठ ११२) विवरण इसी पृष्ठमें पढ़िये।

८-योगाश्रम (पृष्ठ १६०) योगसिद्ध महात्माके आश्रममें परस्पर वैर रखनेवाले जीव भी निर्वैर होकर आनन्दसे विचर रहे हैं।

९-नवधा भक्ति (पृष्ठ १८८) भगवान्‌के श्रीअंगसे आनन्द और प्रेमका ज्योतिर्मय प्रवाह बहकर भक्ति महारानीके रूपमें परिणत हो जाता है और फिर भक्ति-देवीसे उक्त प्रवाह विभिन्न दिशाओंमें बहकर साधक भक्तोंको नौ रूपोंमें परिणत कर देता है। नवधा भक्तिका विशेष विवरण इसी पृष्ठमें पढ़िये।

१०-विविधयोग (पृष्ठ २०८) भगवान् एक ही हैं, उनके प्राप्त करनेके अनन्त मार्ग हैं, वे सभी योग हैं। श्रीभगवान्‌के दिव्य विग्रहसे उन्हीं अनन्त योगमार्गोंकी धारा निकल रही है, इनमेंसे किसी भी धाराका अवलम्बन करके साधक भगवान्‌को प्राप्त कर सकता है।

११-महायोग (पृष्ठ २३३) शेषशायी श्रीलक्ष्मी-नारायणकी सुन्दर दिव्य मूर्तियाँ हैं। भगवान्‌के नाभि-कमलपर ब्रह्माजी विराजमान हैं, इसी महायोगसे संसारका सृजन होता है।

१२-ध्यानस्थ भगवान् बुद्धदेव (पृष्ठ २८०) अति सुन्दर चित्र है।

१३-ध्यानमग्न भरत (पृष्ठ ३२८) नन्दिग्राममें श्री-भरतजी भगवान्‌की चरणपादुकाके सामने बैठे भगवान् श्रीसीतारामके ध्यानमें मस्त हैं। पादुकाके पीछेकी ओर श्रीसीताराम भरतजीके ध्याननेत्रोंके सामने प्रकट हैं।

१४-सप्तज्ञानभूमिका (पृष्ठ ३४४) विवरण इसी पृष्ठमें पढ़िये।

१५-मर्यादायोग—श्रीसीतारामजी (पृष्ठ ३६४) मर्यादापुरुषोत्तम भगवान् श्रीरामका जगज्जननी जानकीजी-सहित बहुत सुन्दर ध्यानयोग्य दर्शनीय चित्र है।

१६-आधारचक्र
१७-स्वाधिष्ठानचक्र
१८-मणिपूरकचक्र
१९-अनाहतचक्र
२०-विशुद्धाख्यचक्र
२१-आज्ञाचक्र
२२-शून्यचक्र
२३-षट्चक्रमूर्ति
(पृष्ठ ३८८, ३८९, ३९२, ३९३) इनका वर्णन श्रीकुण्डलिनीशक्ति-योग शीर्षक लेखमें पढ़िये।

२४-गोलोकमें नरसी मेहता (पृष्ठ ४२०) परमभावमें स्थित नरसीजी भगवान् शङ्करकी कृपासे गोलोकमें उनके परमप्रिय भगवान्‌के रासमें सम्मिलित हो रहे हैं। चित्रका भाव बहुत ही मधुर है।

२५-गोपियोंकी योगधारणा (चार चित्र) (पृष्ठ ४६७) सब समय, सर्वत्र, सब कार्योंमें श्रीकृष्णको सामने देखने-वाली प्रेमयोगिनी गोपियोंकी योगधारणाके सुन्दर चित्र हैं। इनका वर्णन इसी पृष्ठमें पढ़िये।

२६-अनन्ययोग—राधाकृष्ण (पृष्ठ ४८४) योगेश्वरेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण योगेश्वरी भगवती श्रीराधाजीके साथ यमुनाके तटपर कदम्बके नीचे खड़े हैं। महाभाव और रसराजका यह अनन्ययोग सर्वथा दर्शनीय है। ध्यानके लिये यह चित्र बहुत ही सुन्दर है।

२७-प्रेमयोगिनी मीरा (पृष्ठ ४९७) अपने हृदय-वल्लभके ध्यानमें डूबी हुई मीरा प्रेमार्णवमें निमग्न हुई बेभान नाच रही और कीर्तन कर रही है। हरिजी अन्त-रिक्षमें उसके पीछे उसी अदासे खड़े मुरली बजा रहे हैं। चित्रका भाव दिव्य प्रेमोन्मादकी मधुर लीलाको प्रकट करता हुआ प्रेमीजनोंके हृदयमें मिलनकी अमृतवर्षा करनेवाला है। कलाकी दृष्टिसे भी यह चित्र बहुत सुन्दर हुआ है।

२८-संसारदशा-जाग्रत्-अवस्था
२९-वासनामय जगत्-स्वप्नावस्था
३०-जगत्का अभाव-सुषुप्ति-अवस्था
३१-ज्ञानमार्ग-तुरीयावस्था
३२-भक्तियोग
(पृष्ठ ५३२, ५३३) इन पाँचों चित्रोंका वर्णन, चित्तकी दशाएँ शीर्षक लेखमें इसी पृष्ठमें पढ़िये।

३३–संकीर्तनयोगी श्रीश्रीचैतन्य महाप्रभु (पृष्ठ ६०९) आनन्द और सौन्दर्यके निधि प्रेमावतार महाप्रभु प्रेमोन्मत्त हुए हरिकीर्तन कर रहे हैं । श्रीयुगलसरकारकी दिव्य, स्निग्ध, मधुर, शीतल, प्रकाशमय आभा उनपर बरस रही है ।

३४–जड़योग (पृष्ठ ६२२) आधुनिक जड़सभ्यताका और उससे पीड़ित मानवजातिका चित्र इसमें देखिये । विलासभोगपरायण जड़सभ्यतापर शङ्करका कोप अग्निवर्षा कर रहा है । लड़ाईके बादल यूरोपके सिरपर मँडरा रहे हैं ही और प्रकृतिका कोप तो आजकल प्रत्यक्ष हो रहा है । सबके नियामक लीलामय प्रभु, जिनके अपरिवर्तनीय नियमसे सृष्टि-संहारके समस्त कार्य विधिवत् हो रहे हैं, लीलासे ही मुसका रहे हैं । विशेष वर्णन 'जड़योग' शीर्षक लेखमें पढ़िये ।

३५–प्रेमयोगी नारद (पृष्ठ ६३९) प्रेमयोगी देवर्षि नारद वीणा और करताल बजाते और हरिगुण गाते तीनों लोकोंमें अबाध गतिसे विचर रहे है ।

३६–नित्ययोग—सहस्रदलकमलमें शिवशक्ति –(पृष्ठ ६४७) कुण्डलिनीयोगमें पढ़िये ।

३७–तपस्विनी (पृष्ठ ६५०) प्रभुके स्मरण-ध्यानमें सब कुछ भुलाकर अपने-आपको भगवान्‌में—एक अनन्त अस्तित्वमें मिला देनेवाली उत्कृष्ट साधनाका सजीव परम मनोहर चित्र है । इस चित्रको अङ्कित करनेवाले श्रीसोमालाल शाह हैं, इनके पन्द्रह चित्रोंकी एक दर्शनीय झाँकी 'रंगरेखा'के नामसे 'दक्षिणामूर्तिप्रकाशन मन्दिर' भावनगरसे प्रकाशित हुई है, उसीमें यह चित्र भी था । कलाकारकी आज्ञासे संशोधितरूपमें छापा गया है । इसके लिये कलाकार और प्रकाशकसंस्था दोनोंके हम आभारी हैं ।

३८–योगाग्नि (पृष्ठ ७२३) ध्यानस्था महासती भगवती सती योगाग्निके द्वारा देहको दग्ध करती हुई ध्यानमें सर्वत्र शिवको देख रही है ।

३९–प्रणवयोग (पृष्ठ ७३९) ॐकारमें भगवान ब्रह्मा, विष्णु और शिवके दिव्य ध्यानका बहुत सुन्दर चित्र है । वस्तुतः एक ही तीन रूप बने हुए हैं ।

४०–योगमाया (पृष्ठ ७६०) भगवती योगमायाका सुन्दर चित्र है ।

४१–ध्यानयोगी ध्रुव (टाइटल परिशिष्टाङ्क नं० २) मधुवनमें बालक ध्रुव श्वासको रोककर एक पैरसे खम्भेके सदृश खड़े अचल होकर हृदयमें भगवान्‌का ध्यान करने लगे । उन्होंने विषय और इन्द्रियोंसे मनको खींचकर भगवान्‌में लगा दिया । इसी अवस्थामें भगवान् विष्णु बालक ध्रुवके सामने प्रकट हो गये । चित्र दर्शनीय है । ध्रुवजीका विशेष विवरण पृष्ठ ७७१ में पढ़िये ।

४२–श्रीशङ्कराचार्य (पृष्ठ ७६७) आचार्यदेव अपने शिष्योंसहित विराजमान हैं ।

४३–श्रीसूरदासजी (पृष्ठ ७६७) भक्त सूरदासजी श्यामसुन्दरके विरहमें आँखोंसे आँसू बरसा रहे हैं, भक्त आपके आँसू पोंछनेकी चेष्टा कर रहे हैं ।

४४–अवलोकितेश्वर (८६६) }
४५–भव्य (८६६) } वर्णन वहीं पढ़िये । अवलोकितेश्वरका वर्णन पृष्ठ २८६ में भी पढ़िये ।

दुरंगे

४६–योगेश्वरेश्वर श्रीकृष्ण (पृष्ठ ३०४) शारदीय पूर्णिमाके निशीथमें भगवान् योगेश्वर करीलकुञ्जोंमें योगमयी मधुर वंशीध्वनिसे समस्त साधकोंको योगस्थ कर रहे हैं । चित्रकलाकी दृष्टिसे भी यह चित्र उत्कृष्ट है ।

४७–समाधिस्थ शिव (पृष्ठ ३६०) गौरीशङ्करके शिखरपर भगवान् शिव समाधिमें लीन हैं । कलाकी व्यञ्जना बहुत ही सुन्दर हुई है ।

इकरंगे

४८–प्राणायाम (पृष्ठ ५६०)—यह प्राचीन चित्र बहुत सुन्दर है । नाम मराठी भाषामें लिखे हैं । विवरण नहीं मिला । सुन्दर संग्रहयोग्य चित्र देखकर लगा दिया गया है । प्रेषक महोदयके हम आभारी हैं ।

४९–योगाचार्य भगवान् दत्तात्रेय और अलर्क (पृष्ठ ७६८)—भगवान् श्रीदत्तात्रेय अलर्क ऋषिको योगका उपदेश दे रहे हैं ।

५०–योगाचार्य महर्षि याज्ञवल्क्य (पृष्ठ ७६९)—आचार्य अपने शिष्योंको योगका उपदेश कर रहे हैं ।

५१–गोरखनाथ-मन्दिर, गोरखपुर (पृष्ठ ७८३)—कहते हैं, यहाँ श्रीगोरखनाथजीने दीर्घकालतक तप किया था ।

५२–स्वामी गम्भीरनाथजी (पृष्ठ ७८३)—आप नाथ-सम्प्रदायके सिद्ध योगी थे । गोरखपुरके श्रीगोरखनाथ-मन्दिरमें बहुत दिनोंतक आपने निवास किया था ।

५३–गो० ठाकुर भक्तिविनोदजी (पृष्ठ ७८६)—आप गौड़ीय वैष्णवसम्प्रदायके आचार्य महात्मा पुरुष थे ।

५४–नरोत्तमबाबाजीके गुरुदेव (पृष्ठ ७८७)—आप बड़े सिद्ध महात्मा थे ।

५५-श्रीमत्पूर्णानन्द स्वामीजी (पृष्ठ ७८७)-आप विन्ध्याचलमें रहते थे, आपकी योगधारणा विचित्र थी।

५६-योगिराज योगानन्दजी (पृष्ठ ७८७)-आप बङ्गालके एक विद्वान् और सिद्ध महात्मा थे।

५७-स्वामी विवेकानन्द (पृष्ठ ७८८)-परमहंस श्रीरामकृष्णके प्रधान शिष्य विश्वविख्यात महात्मा।

५८-स्वामी शारदानन्द (पृष्ठ ७८८)-आप भी परमहंस श्रीरामकृष्णके अनुयायी महात्मा पुरुष थे।

५९-स्वामी विशुद्धानन्द (पृष्ठ ७८९)-काशीके स्वनामधन्य प्रसिद्ध महात्मा।

६०-महात्मा मगनीरामजी (पृष्ठ ७८९)-काशीके बहुत उच्च श्रेणीके प्रसिद्ध महात्मा पुरुष।

६१-गोस्वामी श्रीहितहरिवंशजी महाराज (पृष्ठ ८१२)—व्रजके प्रसिद्ध महात्मा। इनका जन्म वि० सं० १५३० और तिरोधान सं० १६०९ में हुआ था। ये महान प्रेमी भक्त थे। कहते हैं, श्रीराधिकाजीने इन्हें मन्त्रोपदेश दिया था।

६२-स्वामी श्रीहरिदासजी (पृष्ठ ८१२)—व्रजके उच्चकोटिके प्रेमी भक्त। ये युगलसरकारके उपासक थे। प्रसिद्ध गायनाचार्य तानसेन इन्हींके शिष्य थे। इनका जन्म सं० १५६९ वि० में हुआ था।

६३-गोस्वामी श्रीगोपाल भट्टजी (पृष्ठ ८१२)—इनका जन्म दक्षिणमें हुआ था। ये श्रीचैतन्यमहाप्रभुकी आज्ञानुसार लड़कपनमें ही श्रीवृन्दावन आ गये थे। इनके प्रेमके वशमें होकर भगवान् श्रीकृष्ण स्वयं शालग्राममूर्तिसे अर्चाविग्रहरूपमें प्रकट हुए थे, जो श्रीराधारमणजीके नामसे श्रीवृन्दावनमें विराजमान हैं।

६४-गोस्वामी श्रीचन्द्रलालजी महाराज (पृष्ठ ८१२)-आप श्रीहितहरिवंशजी महाराजके वंशज और परम विरक्त भजनानन्दी व्रजके महात्मा थे।

६५-श्रीयुगलानन्यशरणजी (पृष्ठ ८१४)
६६-श्रीसीतारामशरणजी (पृष्ठ ८१४)
६७-श्रीजानकीवरशरणजी (पृष्ठ ८१४)
६८-श्रीरामवल्लभाशरणजी (पृष्ठ ८१४)
} अवधधामके प्रसिद्ध महात्मा पुरुष

६९-परमहंस बखनाथजी (पृष्ठ ८२४)-आप बड़े त्यागी सिद्ध महात्मा पुरुष थे। अधिकतर बीकानेर, रतनगढ़ या चूरूमें रहा करते थे।

७०-स्वामी मङ्गलनाथजी (पृष्ठ ८२४)-हृषीकेशके प्रसिद्ध महात्मा।

७१-स्वामी उत्तमनाथजी (पृष्ठ ८२४)-आप वेदान्तके बड़े भारी विद्वान् और त्यागी महात्मा थे। अधिकतर जोधपुर, फलादी और बीकानेरमें रहा करते थे।

७२-स्वामी श्रीअमृतनाथजी (पृष्ठ ८२४)-आप फतेहपुर (जयपुर) में रहते थे। प्रसिद्ध सिद्ध महात्मा थे।

७३-निगरानेवाले महात्मा (पृष्ठ ८२५)-आप पाँचवीं या छठीं भूमिकापर पहुँचे हुए योगी थे।

७४-स्वामी श्रीशिवसागरपुरीजी (पृष्ठ ८२९)-गयाजीके एक सिद्ध योगी।

७५-स्वामी मुक्तानन्दजी (पृष्ठ ८२९)-गुजरातके एक ऊर्ध्वरेता योगी।

७६-योगाचार्य श्रीटोकरास्वामीजी (पृष्ठ ८३८)
७७-श्रीआत्मस्वरूपजी ब्रह्मचारी (पृष्ठ ८३८)-जिनको योगद्वारा कालीका साक्षात्कार हुआ।
७८-श्रीरेवाशङ्करजी (पृष्ठ ८३८)
७९-महाराज श्रीनरसिंहस्वामीजी (पृष्ठ ८३९)
} गुजरातके प्रसिद्ध महात्मा और योगी

८०-स्वामी चिद्घनानन्दजी (पृष्ठ ८५४)-गीताके टीकाकार महात्मा।

८१-डा० एनी बेसेंट (पृष्ठ ८७१)-थियोसोफिकल समाजकी प्रधान संस्थापिका और योगविद्यामें निष्णात।

अन्य सब चित्रोंका परिचय यथास्थान छपा है।

प्रेमयोग

तन है तुपक जीव गोली प्रीत दारू भर, मनका पलीता चाह प्यालेसों लगानेपै।
सूछम जो इष्टवेध ताही माँझ दृष्टि राखै, सिस्तको लगाये रहे एक ही ठिकानेपै॥
वृथा धर्म पग रोपै साधन सकल सिद्धि, धिक है सुखन्द ताको मन दै खिसानेपै।
सोई बड़ो सूर जाको नेह भरपूर रहै, छूटत ही देह प्राण लागत निसानेपै॥

—गो० हितपरमानन्दजी

गीताप्रेमियोंसे नम्र निवेदन

संसारके साहित्यमें सर्वोत्कृष्ट, सर्वप्रिय और प्रायः सभी देशोंके महात्माओं और विद्वानोंद्वारा सम्मानित और सम्पूजित श्रीमद्भगवद्गीताका अध्ययन और उसकी शिक्षाका विस्तार किसको पसन्द नहीं होगा। भारतवर्षके प्राचीन आचार्यों और विद्वानोंने तो गीताकी मुक्तकण्ठसे प्रशंसा की है। आज भी सभी इसकी उपयोगिताके सामने सिर झुकाते हैं। लोकमान्य तिलक महाराजने कहा है कि 'प्रत्येक नवयुवकको चाहिये कि वह संसारका कार्यभार अपने कन्धेपर उठानेके पहले गीताशास्त्र (जो जीवनशास्त्र है) का अध्ययन अवश्य करे।' जर्मनीके प्रसिद्ध विद्वान् जर्मन देशके सर्वप्रथम गीताप्रचारक विल्हेल्म फान हुम्बोल्ट (Wilhelm Von Humboldt) ने कहा था कि 'संसारमें जितने भी ग्रन्थ हैं, उनमें भगवद्गीता-जैसे सूक्ष्म और उन्नत विचार कहीं नहीं मिलते। जिस समय मैंने इसे पढ़ा उस समय मैं विधाताका सदाके लिये ऋणी बन गया, क्योंकि उसने मुझे इस ग्रन्थका परिचय प्राप्त करनेके लिये जीवित रक्खा।'

हम अपने निराशामय जीवनको इस महान ग्रन्थराजकी शिक्षाओंद्वारा आशापूर्ण ही नहीं, सर्वथा सफल बना सकते हैं। इसीलिये इसके प्रचारका प्रयत्न किया जा रहा है। और इसीलिये कलकत्ता हाईकोर्टके जज महामान्य जस्टिस सर मन्मथनाथ मुखोपाध्याय के॰टी॰ महोदयके सभापतित्वमें एक गीतासङ्घ (Gita Society) बनाया गया है, जिसका उद्देश्य देश-विदेशमें गीतासाहित्यका और गीताशिक्षाका प्रचार तथा स्कूल-कालेजोंके पाठ्यक्रममें गीताको स्थान दिलाना है, जिससे कि विभिन्न जातियों, सम्प्रदायों और मतोंके लोग अपने-अपने धर्ममें दृढ़ आस्था रखते हुए ही गीताकी सार्वभौम अत्युच्च शिक्षाके अनुसार अपना जीवन निर्माण कर सकें। इस समयतक इस समितिके सदस्योंकी नामावली निम्नलिखित है—

सर मन्मथनाथ मुकर्जी के॰टी॰ जज, कलकत्ता हाईकोर्ट, सभापति।

श्रीश्यामाप्रसाद मुकर्जी एम॰ ए॰, बी॰एल॰, बार-एट-ला, वाइस-चैन्सलर, कलकत्ता विश्वविद्यालय।

सर एस॰ राधाकृष्णन् के॰टी॰, वाइस-चैन्सलर, आन्ध्र विश्वविद्यालय।

श्रीयुगलकिशोर बिड़ला।

सर बद्रीदास गोयनका के॰टी॰।

श्रीजयदयाल गोयन्दका।

श्रीगौरीशङ्कर गोयनका।

डा॰ राधाकुमुद मुकर्जी एम॰ ए॰, पी-एच॰ डी॰।

श्रीवसन्तकुमार चटर्जी एम॰ ए॰, एकाउण्टेण्ट जनरल, बर्मा।

प्रो॰ अर्नेष्ट पी॰ हारविज, हन्टर कालेज, न्यूयार्क, अमेरिका।

श्रीकृष्णलाल एम॰ अवेरी, भूतपूर्व जज, बम्बई।

डा॰ मुहम्मद हाफिज सैयद एम॰ ए॰, पी-एच॰ डी॰।

श्रीमती सोफिया वाडिया।

डा॰ आर॰ जे॰ एस॰, नागपुरवाला, बी॰ ए॰, पी-एच॰ डी॰, बार-एट-ला।

श्रीज्वालाप्रसाद कानोडिया।

श्रीहनुमानप्रसाद पोद्दार, सम्पादक 'कल्याण'।

बाबा श्रीराघवदास जी।

अतएव इस निवेदनद्वारा मैं सभी गीताप्रेमियोंसे प्रार्थना करता हूँ कि वे अपने शहर, ग्राम या जहाँ कहीं जिस संस्था या व्यक्तिविशेषद्वारा श्रीगीताका अध्ययन, सत्सङ्ग, पठन आदि होता हो, उसका तथा जहाँ श्रीगीताप्रचारके कार्यकी (खास करके शिक्षा-संस्थाओंके अभ्यासक्रममें गीताका रखवाना) आवश्यकता समझते हों, वहाँका, या उन संस्थाओंका पूरा नाम, सञ्चालकोंके पूरे नाम, पूरे पते पोस्टआफिसके नामसहित लिख भेजनेकी कृपा करें। जिससे यह पता लगे कि कहाँ गीताप्रचारका कार्य किस रूपमें हो रहा है और कहाँ विशेष आवश्यकता है। और जहाँ आवश्यकता हो वहाँ चेष्टा की जा सके।

जो संस्था किसी कमेटी या ट्रस्टके अधीन हो, उसके प्रभावशाली सदस्यों या ट्रस्टियोंके नाम पूरे पतेसहित लिखनेकी कृपा करें जिससे उन महानुभावोंको व्यक्तिगत-रूपसे इस कार्यके लिये लिखा जा सके। आशा है, सभी गीताप्रेमी भाई-बहिन इस कार्यमें हमारी सहायता करेंगे।

मन्त्री 'गीतासंघ'

गोरखपुर यू॰ पी॰

सुन्दर ❁ गीताप्रेस, गोरखपुरकी पुस्तकें ❁ सचित्र